

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВИСОКОГО
КЛАСУ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студента 2 курсу, групи 241
скороченого терміну навчання
денної форми навчання
спеціальності:
017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма:
«Фізична культура і спорт»
Пасічник Вікторія
Керівник: д.н.ф.в.с, професор Пітин М.П.
Рецензент: начальник управління з питань
фізичної культури та спорту ХОДА
Кан Ю.Б.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАКОНОМІРНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	5
1.1. Фізична підготовленість як частини спеціальної підготовки спортсменів.....	5
1.2. Формування складової частини спортивної підготовки борців на основі їх фізичної підготовленості.....	8
1.3. Важливість різних видів фізичної підготовленості для борців високого класу.....	12
1.4. Характеристики спеціальної підготовки борців високого класу на основі їх спеціальної фізичної підготовленості	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1. Методи дослідження	18
2.2. Організація дослідження	19
2.3. Приклад комплексу експериментальних вправ для підвищення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю.....	19
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	23
3.1. Експериментальна методика спеціальної фізичної підготовки борців високого класу.....	24
3.2. Вплив експериментальної методики на рівень спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю.....	30
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ВСТУП

Актуальність. Серед важливих складових частин у структурі підготовленості спортсменів, зокрема під час вільною боротьбою важливе значення належить здійсненню спеціальної фізичної підготовки. Врахування цієї особливості дозволить досягненню високого спортивного результату, а разом з іншими сторонами підготовки, зокрема функціональною, психологічною, і також з техніко-тактичною та морально-вольовою.

На сьогодні більшість робіт носять лише аналітичний характер, хоча розглядають і різноманітні підходи, методи дослідження, а також тестування різних сторін фізичної підготовленості борців. В цих роботах науковці розкривають лише сторони фізичного розвитку, або ж прояву фізичних якостей, взаємозв'язків між ними та з рівнем спеціальної фізичної працездатності, з технічною підготовленістю борців-спортсменів тощо.

Навіть якщо враховувати весь фактичний аналітичний матеріал стосовно відомостей про рівень розвитку окремих фізичних якостей у них, все ж таки ще недостатньо розкрита структура спеціальної фізичної підготовки спортсменів, а також рівня їх спеціальної фізичної працездатності, з врахуванням вагових категорій борців, їх кваліфікації, віку.

Недостатньо поки, що вивчено і науково обґрунтований підхід щодо здійснення диференційованого підбору різноманітних засобів та методів покращення спеціальної фізичної підготовленості борців в залежності від їх рівня розвитку фізичних якостей, а також рухових навичок.

Враховуючи ці фактори і важливість їх для новітніх обґрунтувань теорій та практики спорту говорять про актуальність важливої проблеми формування, а також вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, як важливої складової частини у загальній структурі підготовленості спортсменів-борців. І це визначає актуальність запропонованого напрямку та теми наукового дослідження.

Мета роботи — оптимізація процесу спеціальної фізичної підготовки борців високого класу на основі розробки засобів та методів тренування.

Завдання роботи:

1. Визначити найбільш значимі фактори у структурі спортивної підготовки борців високого класу на прикладі їх спеціальної фізичної підготовки.

2. Розробити комплекс спеціальних вправ, що сприяють підвищенню спеціальних силових здібностей, а також основних характеристик успішності виконання різних прийомів в рамках спеціальної підготовки борців вільного стилю.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність скоректованої методики спеціальної фізичної підготовки у річному циклі тренування борців вільного стилю.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес висококваліфікованих борців.

Предмет дослідження спеціальна підготовка борців вільного стилю у річному циклі тренувань.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури, педагогічні дослідження спеціальної фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Структура та обсяг роботи. Робота нараховує 36 сторінок та складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Робота ілюстрована шістьма таблицями та одним рисунком.

РОЗДІЛ 1

ЗАКОНОМІРНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

1.2. Фізична підготовленість як частини спеціальної підготовки спортсменів

Як відомо, у процесі напруженої м'язової діяльності в сучасному спорті утворюються певна структура підготовленості спортсмена, і до основних складових частин відносять технічно-тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну сторони підготовки [13]. А також співвідношення цих компонентів, взаємозалежність у структурі підготовленості спортсмена багато в чому залежать від специфіки конкретного виду спорту, і також визначається закономірностями формуванням функціональних систем, в результаті яких є досягнення тренувального або змагального результату [26].

Як відомо, системний підхід у теорії спорту слугує методологічною основою дослідження структури підготовленості спортсмена, так як вивчення будь-якого об'єкта розглядається як цілісна система з урахуванням різних складових його компонентів, а також ієрархій, координації механізмів організації в ціле.

Таким чином у спорті, системний підхід розглядає вивчення структури різних сторін підготовленості спортсменів разом з визначенням співвідношень її компонентів в процесі досягнення поставленої мети у тренувальній або ж у змагальній діяльності.

Як вважає В.Н. Платонов [18], взаємозв'язок різних сторін підготовленості спортсменів можуть визначати підхід щодо характеристики структури, а також діагностики підготовленості у частині змагальної діяльності. Цей підхід передбачає також і вибір методів та засобів вдосконалення різних складових частин спортивної майстерності, організації та планування тренувального процесу.

На сьогодні виділяють різні методичні підходи щодо вивчення структури підготовленості борців вільного стилю [6, 16].

Значна частка робіт приурочена вивченню сторін підготовленості спортсменів, але вони не включають облік їх взаємозалежності з іншими сторонами спортивної підготовленості. З цією метою, зазвичай, використовують різні методичні підходи, зокрема можуть визначатися середні значення різних показників, що використовуються в якості модельних [9] за зміною рівня підготовленості, спортивної кваліфікації, врахування віку, вагової категорії тощо.

У роботах Г.С.Туманяна [26] показано вивчення мінливості структури спортивної підготовленості кваліфікованих борців під впливом *різноманітних систем* впливів, і як компоненти спортивної підготовки борців розглядаються різні характеристики технічної, фізичної, а також функціональної підготовленості.

Незважаючи на різноманітні підходи, застосування інструментальних та математичних методів дослідження, у роботах більшості вчених запропонований матеріал, який відбиває різні сторони підготовленості борців, зокрема швидкісно-силової, силової, розвитку витривалості, рухової функції, а також технічної та фізичної підготовленості [7, 19] та ін.

Фізична підготовленість відноситься до однієї з сторін підготовленості спортсменів, які не достатньо вивчені, якщо розглядати дане питання із системних позицій.

Враховуючи те, що фізична підготовка є важливою складовою частиною підготовленості в боротьбі, вона є багатогранна за своїм складом, структурно організована, але одночасно дуже тісно пов'язана з іншими компонентами спеціальної спортивної підготовки [23].

З іншого боку відомо, що фізична та технічна підготовка в різних видах спорту тісно взаємопов'язані, а з іншого боку фізичні якості та частини технічної майстерності виявляються в комплексі, все ж таки

проблема розвитку взаємних зв'язків фізичних здібностей та формування рухових навичок освітлена ще досить недостатньо.

Отримання подібних даних викликає значний інтерес для спортивної педагогіки та дозволяє проводити процес з фізичної підготовки у поєднанні з вдосконаленням спортивної техніки.

Як вважають вчені, зокрема проф. В.Н. Платонов [18] необхідно обґрунтовувати переважний розвиток рухових якостей у їх тісному взаємозв'язку з формуванням рухових навичок. Зокрема, формуванню рухових навичок викликає робота, яка спрямована на розвиток тих необхідних фізичних якостей, що проявляються під час їх виконання. Під час навчання та спортивного вдосконалення необхідно досягати якнайбільшої відповідності між руховою якістю й руховою навичкою. Ті всі відомі рухові якості, є специфічними в спортсменів високого класу та можуть найбільш ефективно проявлятися у залежності встановлених рамок виконуваного руху (тобто специфічного для конкретного виду спорту), і при цьому забезпечуючи поєднання в часі та просторі.

У спортивній боротьбі ще не достатньо робіт, у яких показано взаємозв'язки між різними фізичними якостями, рівнем технічної майстерності спортсменів. А також мало робіт, де було б показано парціальну роль окремих фізичних якостей у загальній структурі підготовленості спортсменів-борців [21].

Отже, можна припустити, що багатофакторний характер одержання результату в боротьбі обумовлює не певну одну стандартну структуру її підготовленості, з таким собі певним відношенням компонентів, а насамперед динамічну найбільш ймовірнісну структуру, різноваріантність побудови якої визначається різними певними морфологічними та функціональними особливостями самих спортсменів, також їх кваліфікацією, певною ваговою категорією, віком та рівнем фізичної підготовленості тощо.

Ю.В.Верхошанский відзначає, що «в обговорюваній галузі знань ми

перебуваємо ще на самому початку шляху: у нас мало чітко документованих фактів; практично повністю відсутні оглядові роботи; система понять, якою ми користуємося, сформулювалася ще в донауковий період теорії спорту й багато в чому є часто інтуїтивна» [8].

Досягнення високих результатів у різних видах спорту, зокрема у боротьбі, в більшій мірі залежить від розвитку та оптимальному співвідношенні різних фізичних якостей (швидкості, сили, швидкісно-силових якостей), а також рівня технічної підготовленості самих спортсменів. Все таки існує залежність рівня розвитку фізичних якостей з кінематичними та динамічними характеристиками рухової навички.

Отже, якісна спортивна підготовка у великій мірі залежить від раціонального поєднання рівнів розвитку фізичних здібностей, а також ступенів формування рухової навички спортсмена. А вже в підсумку рухова навичка буде формуватися на основі певного поступального розвитку рухових якостей, які необхідні для досягнення значного успіху в обраному виді спорту.

1.2. Формування складової частини спортивної підготовки борців на основі їх фізичної підготовленості

Як відомо, структура фізичної підготовленості борців, як основа загальної спеціальної підготовки, і сама зумовлена рівнем розвитку, а також співвідношенням та взаємозалежністю фізичних якостей, морфологічних та функціональних параметрів самого організму спортсменів.

Сучасний борцівський двобій є досить високоінтенсивною змагальною вправою. Зменшення часу тривалості змагальних сутичок, тривалості турнірів, новітні зміни правил змагань останнім часом призвели до істотного підвищення інтенсивності двобоїв, а це, в свою чергу, підвищило вимоги до розвитку спеціальної фізичної підготовленості борців [4, 14].

Відмічено, що до основних характеристик підготовленості борців високої кваліфікації є їх швидкісно-силові якості, також спеціальна витривалість та здатність до подолання зростаючих труднощів у поєднанні з досить високим темпом сутички та збереження результативності технічних дій тощо [27].

Знання особливостей розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності у взаємозалежності з рівнем технічною підготовленістю надає можливість тренерам спрямовано впливати різними засобами фізичного виховання досягати оптимальних результатів у різних видах спортивної боротьби [11, 12].

Встановлення оптимальної взаємозалежності між фізичними якостями та технічною майстерністю борців є однією з найбільш сучасних проблем науки, зокрема науці з спортивної боротьби [23, 30].

Вважають, що чим вищий є рівень розвитку фізичних якостей, тим більш високими потенційними можливостями характеризується спортсмен під час вивчення різноманітних та складних елементів техніки, тактики.

В системі фізичної підготовки необхідно достатньо уваги приділяти здійсненню силової підготовленості борців. Необхідно визначити ті м'язові групи, що несуть найбільше функціональне навантаження під час виконання основних рухових дій, а вже за ними можна найбільше достовірно визначати силову підготовленість борця. Знання цих м'язових груп дозволить вірно підбирати більш ефективні засоби та методи для розвитку м'язової сили.

У роботах різних авторів, які присвячені вивченню структури м'язової сили борців різного віку, виявлено, що під час різних вікових періодах підготовки має бути дотримана необхідна спрямованість здійснення силової підготовки. Наприклад, на заняттях з 16-річними борцями, які мають I спортивний розряд слід звертати особливу увагу на розвиток сили м'язів-згиначів нижніх кінцівок, м'язів-згиначів плеча, тулуба, передпліччя та м'язів-розгиначів тулуба. А вже на заняттях з

борцями 17 років необхідно звертати увагу на розвиток сили м'язів рук, м'язів-згиначів стегна, гомілки, м'язів-розгиначів нижніх кінцівок і тулуба тощо.

В роботах різних вчених недостатньо наголошується увага на необхідність вдосконалення фізичної підготовки борців з врахуванням їх соматотипу, рівня фізичного розвитку, їх вагових категорій, а з іншого боку, в літературі відзначається також і важливість цих складових частин у визначенні фізичних можливостей борців [3, 11].

Серед фахівців з спортивної боротьби важливе значення відводиться вмінню борця проявляти свою вибухову силу, тобто значні зусилля за найкоротший час, і тому в умовах динамічного єдиноборства прояв технічних дій буде залежати не лише від витраченого на них м'язового зусилля, а ще й від того, як вчасно ці прийоми будуть застосовуватися. Можна відмітити, що динамографічні дослідження, такої технічної дії, як кидок прогином необхідно затратити зусилля близько 200 кг і всього за 270 мс.

Здібність проявляти вибухову силу допомагає борцеві випереджати свого супротивника під час атаки, досить успішно виконувати різні комбінації, а також вчасно застосовувати різні контрприйоми. Відомі борці відрізняються не тільки своїм високим рівнем фізичної підготовленості, віртуозним володінням технікою, а також і здатністю до своєчасного прояву вибухових зусиль.

Ще недостатньо освітлені питання взаємозалежності вибухової сили, з іншими фізичними якостями, а також з окремими елементами технік.

У зв'язку з тим, що фізичні якості в борців, в значній мірі розвиваються в процесі становлення їх техніко-тактичної майстерності, розробляються етапи багаторічної підготовки, але з урахуванням специфіки одночасного їх розвитку та вдосконалення в різному віці [2, 12] (табл. 1.1).

Розглянемо особливості здійснення фізичної підготовки борців у різні вікові періоди. На першому етапі вчені рекомендують проводити заняття, які направлені на розвиток, а також виховання швидкісних якостей, елементів техніки боротьби, основ тактики. У віці 14-15 років (другий етап) — рекомендовано вдосконалювати досить складні за координацією рухи, підвищувати швидкісно-силові можливості в різних комбінації, які пов'язані з вивченням елементів боротьби, а також тактичним застосуванням технічних дій.

На третьому етапі (16-17 років) з подальшим становленням технічної майстерності борця необхідно одночасно вивчати тактику ведення двобою, широке залучення до навантажень швидкісно-вибухового характеру.

У віці 18-19 років борцям рекомендується продовжувати подальше вдосконалення технічної майстерності, а також вивчення можливостей використовувати складні комплексні комбінації під час двобоїв, сприяти розвитку загальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

У більш старших вікових періодах (20 років і старше) на наступних етапах слід підвищувати вже вимоги до здійснення силової підготовки, розвитку спеціальної витривалості, подальшому вдосконаленню та підтримці технічної й тактичної майстерності.

Розвиток та вдосконалення фізичних якостей у борців у під час спортивного тренування є однією із необхідних умов для досягнення високих спортивних результатів. Тому, що від рівня їх розвитку залежить ефективність навчання борців різноманітним техніко-тактичним діям.

Коли здійснюється предзмагальна підготовка висококваліфікованих борців чітко визначається застосування рухових режимів, які характерні вже режиму борцівських турнірів і, навіть, можуть дещо перевищувати їх за інтенсивністю проявів спеціальної витривалості [30].

Спеціальна витривалість взаємопов'язана з техніко-тактичною підготовленістю і тому по мірі підвищення інтенсивності спортивних

сутичок у боротьбі у провідних борців може спостерігатися звуження обсягу різних застосовуваних прийомів, також спостерігається їх , щоб досягнути до енергетичної економізації на фоні наростання стомлення [15].

Ці ознаки у великій мірі визначають загальну тенденцію до визначення основних напрямків у підготовці кваліфікованих борців схиляючись до фізичної підготовки, на розвиток специфічних фізичних якостей у взаємозалежності зі специфікою техніки того чи іншого спортсмена. А це, в свою чергу, передбачає необхідність глибокого вивчення певних закономірностей формування структури зв'язків фізичних якостей як компонентів спеціальної фізичної підготовки (СФП) — між собою, а СФП як частини загальної структури підготовленості спортсмена-борця з різними параметрами специфічних рухових навичок.

1.3. Важливість різних видів фізичної підготовленості для борців високого класу

Значна увага відводиться рівню фізичної підготовленості в багатьох видах спорту, це стосується і спортивної боротьби. Як відомо, це обгрунтовується тим, що ця сторона структури спортивної підготовленості є основною для повного розкриття різних здібностей спортсменів, зокрема технічних та тактичних[20].

Аналізуючи різноманітні відомості про фізичну підготовленість, можна відмітити, що в спортивній боротьбі ще недостатньо вивчені певні співвідношення та взаємозалежність окремих фізичних якостей, різних показників фізичного розвитку між собою, а також зі спортивним результатом. Тільки в незначній кількості робіт показано вивчення впливу окремих фізичних якостей на прояв спортивний результат.

В спортивних єдиноборствах гнучкість, спритність, силова витривалість, а також загальна витривалість часто відноситься до другого рівня значимості їх структурі фізичної підготовленості. Ключовими

характеристиками фізичної підготовленості борців є розвиток їх швидкісно-силових можливостей, спеціальна витривалість, а також здатність до підтримки досить високого темпу сутички та збереженню високої результативності здійснення технічних дій, а це є характеристиками спеціальної фізичної підготовленості з врахуванням особливостей змагальної діяльності [5].

В процесі багаторічних занять вільною боротьбою формується певна індивідуальна структура спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, що може проявлятися у відмінностях їх рухових можливостей, з неоднаковим домінуванням систем енергозабезпечення. Зокрема, виявлені відмінності в компонентах спеціальної фізичної підготовленості борців, що відносяться до досягнення максимальних зусиль, а також час досягнення та утримання максимальних зусиль під час виконання різних кидків, виведення зі стану рівноваги свого супротивника [25].

Для оцінки спеціальної фізичної працездатності борців, які характеризуються різною енергетичною схильністю використовуються різні тести з фізичної підготовленості та визначення особливостей функціонального стану спортсменів на основі застосування ергометричних та фізіологічних методик, чи то тензодинамометричних комплексів, або ж методів педагогічного тестування [26].

Спеціальний аналіз структури різних сторін фізичної підготовленості борців та результативності їх змагальній діяльності сприяє визначити значимість цих сторін на спортивний результат. Математичний аналіз дозволяє виявити, що за конкретні фізичні якості борців визначають їх спортивний результат. Зокрема, факторна структура спеціальної фізичної підготовленості може бути визначена за важливістю від швидкісно-силових здібностей, далі спеціальною швидкісно-силовою витривалістю та спеціальною швидкістю та закінчуючи силовими здібностями.

Також зустрічаються випадки виділення у спеціальній фізичній підготовці борців високої кваліфікації наступні провідні фізичні якості:

швидкісно-силові (40 %), координаційні здібності (15 %), статична витривалість (12 %), швидкість (18 %) та гнучкість (7 %).

При систематичному тренуванні на під час належного підбору фізичних вправ можна розвивати силові можливості, швидкість рухів і витривалість в осіб з різними типами статури. Але рекордні результати в більшості видах спорту, зокрема і у вільній боротьбі, буде залежати від багатьох чинників, у тому числі, і від особливостей статури спортсмена. Збільшення маси тіла сприятиме підвищенню результатів у боротьбі, а це, як відомо, посприяло виділенню спеціальних вагових категорій для зрівняння сил. Тому, змагання проводяться лише між спортсменами, які відрізняються один від одного саме на декілька кілограмів маси тіла.

1.4. Характеристики спеціальної підготовки борців високого класу на основі їх спеціальної фізичної підготовленості

Диференційовані шкали спеціальної підготовки були розробляються на основі так званого методу сигмальних відхилень, який дозволяє вирахувати певну оцінку фізичної підготовленості борців різних вагових категорій.

Критерії оцінки спеціальної фізичної підготовленості борців визначаються за трьома ваговими категоріями за основними фізичними якостями, і в цій якості досить доречно застосовувати семибальну шкалу оцінки, що найбільш підходить для оцінки спортивних результатів.

З відомих даних літературних джерел можна відмітити, що найбільш інформативними показниками рівня фізичної підготовленості у борців вільного стилю є швидкісно-силова підготовка, і тому оцінювати її слід и за тестами: часу підйому по канатові, бігу на 800 м, бігу на 30 м, або ж сумарного часу виконання трьох серій кидків.

Оцінювати фізичну підготовленість борців вільного стилю різних вагових категорій можна і за іншими тестами швидкісно-силової підготовленості, такими як згинання-розгинання рук в упорі лежачи без

врахування часу, а також за величиною дальності стрибка у довжину з місця, крім цього за показником кількості присідань з партнером на плечах подібної вагової категорії без урахування часу.

Відомо, що більш підготовленими борцями високої кваліфікації, які віднесені до легких категорій під час етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей слід вважати тих, що виконують тест «Згинання і розгинання рук в упорі» не менше 90 разів, а мають показник стрибка у довжину з місця до величини 250 см і більше; або ж присідають з партнером на плечах більше 30 разів.

Якщо характеризувати підготовленість борців високої кваліфікації, які віднесені категорії 66-74 кг під час етапу їх максимальної реалізації індивідуальних можливостей слід вважати тих, що виконують тест «Згинання і розгинання рук в упорі» більше, ніж 90 разів; показник стрибка у довжину з місця становить 260 см і більше, а кількість присідань з партнером на плечах більше 28 разів.

Найбільш підготовленими борцями вільного стилю високої кваліфікації вагова категорія, яких більше ніж 84 кг, під час етапу максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей слід вважати тих які можуть виконати вправу «Згинання і розгинання рук в упорі» більше, 70 разів і більше, виконують стрибок у довжину з місця за 270 см; і здатні присідати з партнером на плечах більше 22 разів.

З іншого боку, недостатній рівень фізичної підготовленості за розвитком швидкісно-силових якостей у борців високої кваліфікації, що віднесені до легких категорій під час етапу максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей слід вважати тих, що виконують вправу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» менше 55 разів, показник стрибка в довжину з місця становить 237 см і менше, а показник присідання з партнером на плечах буде менше 20 разів.

Найменш підготовленими борцями вільного стилю високої кваліфікації, що віднесені до вагової категорії 66-74 кг під час етапу

максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей слід вважати тих що виконують вправу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» менше, ніж 52 рази; при цьому також показник стрибка у довжину з місця становить менше 245 см, а показник присідання з партнером на плечах менше 17 разів.

І останніми розглянемо можливі нормативи оцінки підготовленості борців високої кваліфікації, вагової категорії більше 84 кг. Під час етапу максимальної реалізації їх індивідуальних можливостей слід вважати тих спортсменів, які виконують вправу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» менше, ніж 30 разів; показник стрибка у довжину з місця становить 255 см і менше, а кількість присідань з партнером на плечах менше 11 разів.

Запропоновані шкали оцінювання фізичної підготовленості борців високого класу можуть застосовуватися як тренерами для оцінки стану фізичної підготовленості спортсменів, а також і для відбору у збірних команд з вільної боротьби за показниками швидко-силової підготовленості.

Висновки до 1 розділу

Спортивна підготовка є однією з головних умов успішності занять боротьбою вільного стилю, вона носить інтегрований характер, містить в собі різнобічність підготовки, а саме фізична, технічно-тактична та психологічна.

Спортивна підготовка являє представляє собою розвиток спеціальних сторін спортивної інтегральної підготовки, наприклад, спеціальної фізичної підготовленості. До структури спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю слід віднести розвиток тих рухових якостей, що у найбільшій мірі сприяють спортсмену реалізувати свій техніко-тактичний арсенал.

З іншого боку, слід відмітити, що є ще недостатньо розроблена методика реалізації спеціальної фізичної підготовки борців високого класу, а також недостатньо висвітлені взаємозалежності її компонентів у борців різних вагових категорій, їх кваліфікації, рівня підготовленості та віку.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Здійснивши аналіз літературних джерел наукового та методичного характеру нами зібрано та систематизовано матеріали, які характеризують структуру спеціальної підготовленості спортсменів, зокрема їх спеціальної фізичної підготовленості. Нам опрацьовано було 31 літературне джерело українських та зарубіжних авторів, і дозволило зібрати необхідні теоретичні та методичні дані.

У своїй роботі для оцінки спеціальної фізичної підготовленості використовувалася наступні тести [3, 23] :

- час тесту “забігання ногами навколо голови” (З);
- час тесту “лазіння по канату без допомоги ніг” (Л);
- стрибок у довжину з місця (П).

Але спочатку всіх обстежуваних було поділено у групи за ваговими категоріями, для цього ми визначали їх масу тіла.

Зміни у показниках фізичній підготовленості контрольної та експериментальної групи ми вираховували у відсотковому співвідношенні.

Весь отриманий матеріал опрацьовували з врахуванням рекомендацій вчених, що містяться у спеціальній науковій літературі з математичної статистики [6] та описані в дослідженнях, які забезпечували аналіз цих вимірів.

Для кількісних вимірювань визначали середнє арифметичне (\bar{X}):

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{k} ;$$

де X_i – значення варіант ряду;

n – об'єм сукупності;

k – кількісний варіант;

Статистична обробка даних виконувалася на комп'ютері з допомогою електронних таблиць "EXEL 2010".

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведене на базі збірної команди Херсонської області з вільної боротьби з вересня 2020 року по квітень 2021 року.

На першому етапі дослідження нами проводився аналіз літературних джерел, вибір основних методів дослідження.

Під час другого етапу проводився педагогічний експеримент протягом одного року у якому прийняли участь 14 кандидатів та майстрів спорту у віці від 16 до 20 років, з яких 4 - майстри спорту, 8- кандидати в майстри спорту і 2 – спортсмени. які мають перший розряд. Всі спортсмени-борці були віднесені рівнозначних груп: до експериментальної групи (ЕГ) нами було віднесено два майстри спорту, чотири кандидати у майстри спорту та один спортсмен першого розряду; до контрольної групи (КГ) відповідно також віднесено: два майстри спорту, чотири кандидати у майстри спорту та один першорозрядник.

На третьому етапі здійснювався аналіз отриманих результатів, які оброблялися за допомогою методів математичної статистики, визначалися оціночні таблиці для контролю за спеціальною фізичною підготовленістю борців вільного стилю у відповідності до різних вагових категорій та оформлювалась робота.

2.3. Приклад комплексу експериментальних вправ для підвищення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю

Після отримання результатів експертних оцінок, а також узагальнення особистого досвіду та досвіду провідних тренерів, даних літературних джерел нами були встановлені основні групи м'язів та режими їх роботи, що несуть основне навантаження у при здійсненні

спеціальної фізичної підготовки. Саме ці вправи були застосовані для розробки експериментальної методики. Наводимо приклад комплексу спеціальних фізичних вправ.

Для згиначів передпліччя

1. В. п. Сидячи на тренажері (блок), ноги і тулуб прямі. Захопити ручки блоку хватом згори. Підтягування ручки до грудей. – 10-12 разів.

2. В. п. – те ж саме. Захопити ручки перехресним хватом. Підтягування ручки до грудей - 10-12 разів.

3. В. п. Стоячи, штанга в опущених руках. Хват знизу, на ширині плечей. Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах. 10-12 разів.

4. В. п. Лежачи на високій, вузькій лаві обличчям донизу. Штанга у витягнутих прямих руках. Хват вузький. Підтягування штанги до грудей. 10-12 разів.

5. В. п. Стоячи, руки в замку (як для проведення перевороту накатом) притискати футбольного м'яча до грудей. Ізометричне стискання футбольного м'яча протягом 6-10 секунд.

Для згиначів кисті

1. В. п. Стоячи, намотування обтяження (1-2 кг), що висить на шнурі, на обертовий гриф.

2. В. п. Сидячи зі штангою на руках, передпліччя спираються на стегна. Хват знизу. Згинання та розгинання кисті нагору і донизу.

3. В. п. Стоячи, у руці тенісний м'яч. Ізометричне стискання м'яча протягом 6-10 секунд.

Для розгиначів стегна

1. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Присідання зі штангою. 10-12 разів

2. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Вистрибування нагору з напівприсіду.

3. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Випади, по черзі правою та лівою ногою.

4. В. п. За тренажером. Гак-присідання.
5. В. п. За тренажером. Вижимання штанги ногами з направляючих стійок.
6. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Підняття на носки.
7. В. п. Стоячи, один кінець амортизатора закріплений на поясі, інший на шведській стінці. Швидкий біг, 3-4 кроки. Повернення у вихідне положення.
8. В. п. Стоячи, один кінець амортизатора закріплений на поясі, інший на шведській стінці. 1-2 стрибки в довжину.
9. В. п. Присід, штанга на плечах. Обтяження (60-80% від максимуму) має бути підняте десь на 1/3 амплітуди від основного руху. Далі швидко опускається з миттєвим переключенням на переборюючу роботу, і з максимальною швидкістю розганяється в протилежному напрямку. Підхід передбачає 3-5 повторень із подальшим розслабленням (обтяження ставиться на упор), у серії - 3-4 підходи з паузами по 4-5 хвилин.
10. В. п. За тренажером. Гак-присідання. Далі аналогічно попередньому.
11. В. п. Стоячи на тумбі висотою 0,4-1 метр. Зіскок донизу та максимальне вистрибування вгору. Приземлення та відштовхування оптимальне під кутом у колінному суглобі приблизно 120° - 140° . Біля найнижчої точки у фазі гальмування кут вже складає 90° - 100° . Отже, гальмівний шлях вже знаходиться приблизно в межах 30-50.
12. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Присідання зі штангою з вагою приблизно 70-80% від максимуму, два підходи по 5-6 разів кожен. Після певного часу перепочинку, а саме 4-6 хв необхідно здійснювати вистрибування з місця, здійснювати це 2-3 підходи по 6-8 разів у кожному із них (перерва 6-8 хв).
13. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Присідання зі штангою з вагою 80-85% максимального, 2 підходи по 2-3 рази. Після 3-4 хв відпочинку –

вистрибування з гирею, 2-3 підходи по 4-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази з відпочинком 6-8 хвилин.

14. В. п. Стоячи, штанга на плечах. Присідання зі штангою з вагою 90-95% максимального, 2 підходи по 2 рази. Потім дві серії по 6-8 відштовхувань кожна з них, після стрибка в глибину. Відпочинок між присіданнями й стрибками 2-4 хвилини, між серіями стрибків – 4-6 хв. Комплекс повторюється 2 рази з відпочинком протягом 8-10 хвилин.

Для м'язів, що приводять плече до тулуба

1. В. п. Широка стійка ноги нарізно. Витягнута вбік рука утримує ручку блоку. Хват зверху. Приведення руки до дальшого стегна. Аналогічно для другої руки.

2. В. п. Широка стійка ноги нарізно. Витягнута рука утримує один кінець амортизатора, другий кінець закріплений на шведській стінці. Приведення руки до дальшого стегна. Аналогічно для другої руки.

3. В. п. Сидячи за тренажером для розвитку м'язів грудей. Зведення, розведення передпліч.

4. В. п. Стоячи перед канатом, на поясі закріплене обтяження. Лазіння по канату без допомоги ніг нагору та донизу.

5. В. п. Лежачи на лаві обличчям догори. Гантелі над грудьми в руках. Розведення рук у боки.

6. В. п. Широка стійка ноги нарізно спиною до шведської стінки. Руки утримують кінці амортизатора, закріпленого на шведській стінці. Зведення рук перед грудьми.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Аналіз спеціальної фізичної підготовки борців та результативності їх змагальної діяльності сприяє визначенню модельних характеристик цього виду фізичної підготовки у борців високого класу. Під час аналізу літературних джерел нам вдалося виявити, які саме конкретні фізичні якості спортсменів-борців можуть визначати їх спортивний результат. Деякі автори виділяють факторну структуру спеціальної фізичної підготовки у різних видах одноборств наступними факторами: а) швидкісно-силовими здібностями; б) спеціальною швидкісно-силовою витривалістю; в) спеціальною швидкістю; г) силовими здібностями (Рис. 3.1).



Рис. 3.1. Відсоткова значимість впливу структури фізичних якостей одноборців на їх спортивний результат:

1— спеціальна швидкісно-силова витривалість; 2 — силові здібності; 3 — спеціальна швидкість; 4 — швидкісно-силові здібності.

З іншого боку ряд вчених[6, 9, 13, 25, 31], у спеціальній фізичній підготовленості борців високої кваліфікації виділяють наступні основні

фізичні якості: швидкісно-силові – 40 %, координаційні здібності – 15 %, статична витривалість – 12 %, швидкість – 18 %, гнучкість – 7 %.

Також слід зазначити, що діапазон різних можливих резервів розвитку основних компонентів спеціальної фізичної підготовленості борців високого класу може становити за різними показниками у окремих спортсменів від 2 до 45 %.

Отже, здійснивши аналіз отриманої в літературі інформації ми дійшли до висновку, що рівень спеціальної фізичної підготовленості є один з головних факторів у структурі підготовленості борців високого рівня, і вони визначають їх спортивну майстерність, і одними з домінуючих є швидкісно-силові якості, а також спеціальна витривалість.

3.1. Експериментальна методика спеціальної фізичної підготовки борців високого класу

Здійснивши аналіз наукової та методичної літератури нами була застосована цікава експериментальна методика підготовки кваліфікованих борців. Основи методики були закладені українськими вченими Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І, які її застосовували у практиці підвищення спеціальної фізичної підготовленості борців, які навчалися у ВНЗ [17].

Застосовувати цю методику ми розпочали серед групи борців збірної команди Херсонської області після закінчення перехідного періоду попереднього макроциклу і початком нового макроциклу, який співпав на вересень 2020 року. Перший етап у нашій групі борців співпав з їх загально-підготовчим етапом нового циклу і тривав він шість тижнів (вересень-половина жовтня).

Зокрема, під час першого етапу підготовки ми акцентували увагу під час тренувального процесу на розвиток у борців абсолютної та вибухової сили, вдосконалення аеробної витривалості. Цей етап підготовки співпадав із загально-підготовчим етапом підготовчого періоду.

Під час цього етапу ми застосовували вправи з обтяженнями, які виконувались методом максимальних та повторних зусиль, застосовували також і методів вибухової сили. Більш детальніше у другому розділі показано комплекси вправ на розвиток основних м'язових груп.

І у першій частині цього етапу ми акцентували увагу борців на вдосконалення абсолютних показників сили, тоді як під час другої частини ми вже акцентували увагу на вдосконалення вибухових якостей м'язів у борців.

Зокрема, у другій частині нами досить часто застосовувались різні комплексні вправи у вигляді виконання суперсерій. Для прикладу використовувалися, т.з. станова тяга, далі без перерви, пропонували виконувати ривок штанги, іншим борцям в цей час піднімання партнера зі зворотнім захопленням його тулуба. Далі пропонували виконувати вправу, що передбачає здійснювати напівприсіди зі штангою на плечах, і одразу виконувати стрибки у глибину, іншим борцям пропонували застрибувати на тумбу висотою 80-90 см.

Ми не змінювали кратність занять у своїй групі борців і слідували методиці Г.О.Огарь з співавтор. Тобто, вечірнє тренування проводились одного разу протягом шести разів на тиждень (у неділя був передбачений вихідний). Перед початком кожного тренувального заняття, протягом всього етапу, до розминку ми включали кросовий біг на 3 км. По середам та суботам ми застосовували ігрові засоби, переважно це був футбол.

Під час другого етапу (спеціально-підготовчим етапом підготовчого періоду – друга половина жовтня-листопад) ми вдосконалювали швидкісно-силові якості сили, а також лактатний компонент енергозабезпечення, вдосконаленню також і спеціальної швидкісно-силової витривалості.

Перша половина цьому етапу передбачала застосування методу динамічних зусиль. Тривалість виконання окремих фізичних вправ становив 10–15 с. Крім зосередження на спеціальній фізичній підготовці

ми акцентували увагу борців і відпрацюванню ними технічних дій під час тренувальних сутичок разом з партнерами дещо вищої вагової категорії чи рівня кваліфікації. І це тривало всього 2 хвилини, але виконувалося максимально інтенсивно.

Під час другої половини цього етапу (вечірні тренування протягом шести днів на тиждень) ми ставили за мету вдосконалення спеціальної швидкісно-силової витривалості. Використовували вправи з гумовим амортизатором, біг у перемінному режимі, колове тренування комплексного характеру з спеціальними та загальнопідготовчими вправами тощо.

Під час наступного етапу підготовки ми застосовували інтегральну підготовку. Цей етап починався, коли борці нашої збірної виходили у змагальний період. Тому ми під час цього етапу надавали перевагу спеціальним та змагальним засобам. Наприклад, тренувальні сутички на початку цього етапу пропонувалося проводити, на відміну від попереднього етапу із спаринг-партнерами, що були на 1-2 вагові категорії легшими і мали відносно нижчу спортивну кваліфікацією. Але при цьому зростав час сутичок, навіть до 15-20 хвилин. Подібна тривалість дозволяла розвивати аеробні можливості і була віднесена до аеробного компоненту спеціальної витривалості. Крім цього за методичними рекомендаціями Г.О. Огаря та співавтор. необхідно було два рази на тиждень проводити тренувальні сутички з певними цільовими завданнями, які передбачали 15 секундні підвищення активності [17]. Подібний підхід, на думку авторів, сприяв розвитку алактатного компоненту енергопостачання у борців вільного стилю. Тоді як для вдосконалення гліколітичного компоненту спеціальної витривалості рекомендувалися використання скорочених у часі сутичок (1-2-хвилинні). Ми також застосовували сутички, які за часом відповідали регламенту змагального поєдинку, і при цьому партнерами були вже спортсмени однакової вагової категорії та рівня спортивної кваліфікації. Подібні спаринг-двобої дозволяли вдосконалювати аеробний

та анаеробний компоненти спеціальної витривалості. При цьому вони застосовуються в якості головного засобу спеціальної підготовки в різних видах спортивної боротьби.

Після закінчення перших етапів підготовки наші спортсмени приймали у подібному до головних змагань спеціально організованому навчально-тренувальному зборі, що тривав три тижні. Вже під час цього збору ми як рекомендували Г.О.Огарь та співавтор. здійснювати вже по два тренувальних заняття протягом дня. Під час першого мікроциклу відбувалася підготовка організму спортсмена до основної тренувальної роботи, передбачаючи застосування різних засобів тренування і були спрямовані на розвиток спеціальної швидкісної сили, а також витривалості.

Обсяг навантаження на початку мікроциклу був великий, тоді як інтенсивність виконання фізичних вправ була середнього рівня. Далі ми знижували обсяг навантаження а підвищували інтенсивність до середнього рівня. А ще пізніше, знову підвищували обсяг а знижували інтенсивність тренування. Так званий хвилеподібний підхід у співвідношенні обсягу та інтенсивності фізичного навантаження. Також у цьому мікроциклі ми сприяли вдосконаленню техніко-тактичної підготовленості борців в умовах застосування сутичок, які передбачали виконання цільових завдань та застосування вільних сутичок. Крім цього впроваджувалися у тренувальний процес застосування ігор, як рухливих, так і спортивних.

Наступний тиждень був т.з. «ударний», тобто передбачав застосовувати тренувальні навантаження, які б досягли свого максимуму. Основним завданням цього мікроциклу було: досягнення спортсменами високого рівня їх спеціальної витривалості, адекватної регуляції функціонального стану, підтримка досить високого рівня різних сторін спеціальної фізичної підготовленості. Динаміка у поєднанні обсягу та інтенсивності навантаження носила також як і під час першого мікроциклу, хвилеподібний характер різноспрямованої дії. Зокрема, першого дня інтенсивність навантаження застосувалася максимального значення, тоді

як обсяг був середньої величини. Наступного дня ми підвищували обсяг до високого рівня, а інтенсивність знижується до її середнього рівня. Через день ми змінювали динаміку інтенсивності навантаження, від максимальної до середньої, тоді як обсяг знаходився в межах значення середнього рівня, з подальшим підвищенням його до великого наступного дня, а останнього дня мікроциклу обсяг вже мав становити середнього рівня. До основних засобів ми віднесли індивідуальну техніко-тактичну підготовку в умовах змагального поєдинку, різні спеціальні вправи з партнером або ж манекеном, і виконання вправи передбачало швидкісно-силовий режим, різноманітні сутички з цільовими завданнями або ж вільні сутички, передбачено також було активний відпочинок.

Протягом третього тижня для реалізації кумулятивного ефекту від тренувальних засобів, величина навантаження суттєво знижувалася. До основних завдань цього мікроциклу ми віднесли створення необхідних умов для отримання кумулятивних впливів від попередніх навантажень за рахунок зміни кількісних, а також якісних характеристик з метою підвищення рівня спеціальної швидкісно-силової витривалості. Величина у навантажень під час цього мікроциклу був середнього рівня, але несуттєво підвищувалася на другий день. Тоді як інтенсивність навантаження була високою, але з хвилеподібним зниженням до середнього рівня. Засобами були різноманітні спеціальні вправи в парах, застосування індивідуальної техніко-тактичної підготовки в умовах проведення сутички, застосування активного відпочинку.

З метою застосування відновлювальних процесів ми по суботам цього замість вечірнього тренування застосовували парну лазню.

Для того, щоб підтвердити позитивну роль цієї методики спеціальної силової підготовки нами проведений педагогічний експеримент. До участі в ньому було залучено 14 борці вільного стилю. Весь період дослідження тривав з вересня 2020 року по квітень 2021 року. У експериментальній групі за цей період було заплановано два періоди здійснення спеціальної

підготовки, які включали три контрольних етапних обстеження. Ці обстеження приходилися на спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду поточного макроциклу (початок листопада) та перед змагальний період (середина грудня і початок лютого).

Сформована програма здійснення спеціальної силової підготовки відрізнялася від вже відомої за пунктами:

1. При розминці вправа “забігання ногами навколо голови 10 разів” здійснювалася з максимальною швидкістю; і ця вправа виконувалася три рази.

2. Наприкінці вечірніх тренувань борці ЕГ виконували вправи певного спеціального комплексу за 20-30 хвилин. Групи м'язів, на які були спрямовані навантаження, необхідна кількість підходів, кількість повторень у кожному підході, встановлена величина обтяження відповідали конкретному дню тижня, а також кваліфікації та вазі спортсмена.

3. Протягом двох-трьох рази на тиждень борці ЕГ здійснювали вправи по 4-6 підходів, а у кожному підході було 2-4 повторення (вправи виконувались наприкінці вечірнього тренування, тоді коли час відводився для спеціальної фізичної підготовки).

4. В експериментальній групі головна увага приділялася вдосконаленню в них техніки виконуваних різноманітних техніко-тактичних дій (ТТД) у партері, наприклад пошуку індивідуальних особливостей взяття захоплень, а також проведення різних технічних дій під час ранкових тренувань. При вечірніх тренуваннях більше уваги приділялося сутичок в партері.

5. За тиждень до виступу на змаганнях всі спортсмени зменшували обсяг вправ запропонованого комплексу, хоча борці ЕГ продовжували роботу на КТП. Величина обсягу та інтенсивності спеціальної силової підготовки у контрольній та експериментальній групах суттєво не розрізнялися більше, ніж на 10%.

3.2. Вплив експериментальної методики на рівень спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю

При здійсненні аналізу результатів ваги тіла спортсменів встановлено, що середньостатистичний показник ваги борців на початку експерименту в експериментальній групі становив 63,5 кг, вже у середині - 65,5 кг, а наприкінці - 67,5 кг. Вцілому приріст ваги за час педагогічного експерименту становив 6%. У борців контрольної групи ці показники виявилися відповідно: 64,2 кг – на початку; 66,4 кг – в середині; 68,5 кг - наприкінці, а приріст показника - 7%. Як видно, вага борців обох помітно збільшувалася, і майже практично рівномірно у обох групах. Це підтверджує рівнозначність нашого розподілу спортсменів за групами обстеження.

З таблиць 3.1 та 3.2 видно також, що всі результати тестування можна розподілити на два типи. До першого типу відносяться тести, в яких розходження результатів у експериментальній групі і контрольної групи несуттєві. Це - вага спортсмена, сила м'язів згиначів кисті, сила м'язів розгиначів стегна, час тесту “забігання ногами навколо голови”, стрибок у довжину з місця.

Динаміка результату тесту “стрибок у довжину з місця” аналогічна динаміці попереднього тесту, так як цей тест обґрунтовує швидкісну силу наших м'язів-розгиначів стегна. Отримані результати цього тесту в експериментальній групі склали 229,6 см; 234,7 см; 238,4 см. За час всього експерименту збільшення результату в тесті склало 3,8%, а для контрольної групи результати цього тесту виявилися 231 см, 236 см, 240 см і 4,1%.

Спеціальні фізичні якості експериментальної групи

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ГРУПА					
№		Вага, кг	Стрибок у довжину, см	Забігання навколо голови, с	Підйом по канату, с
1	1 етап	63,5	229,6	19,7	13,9
2	2 етап	65,5	234,7	18,9	13,2
3	Приріст за 1 етап (%)	3,3	2,2	-4,2	-4,6
4	3 етап	67,5	238,4	18,7	13,1
5	Приріст за 2 етап (%)	2,9	1,5	-0,8	-1,1
6	Приріст за увесь час (%)	6,3	3,8	-4,9	-5,7

Динаміка розвитку швидко-координаційних якостей, яка була оцінена тестом “забігання ногами навколо голови на час”, показала такі результати для експериментальної групи: 19,7 с; 18,9 с; 18,7 с: загальне зменшення часу виконання тесту – 4,9%. Для контрольної групи відповідно: 19,3 с; 18,9 с; 18,4 с; 4,9%. Ці дані свідчать про однаковий розвиток координаційно-швидкісних якостей борців обох груп, що важливо при оптимізації спеціальної спортивної підготовки у цілому.

Розвиток м'язів, які виконують приведення плеча, ми оцінювали за допомогою виконання тесту “Лазіння по канату без участі ніг за певний час”. В експериментальній групі результати тесту склали 13,9 с; 13,2 с; 13,1 с. За весь експеримент результат покращився на 5,7%. Для контрольної групи ці дані виявилися такими: 14,8 с; 14,6 с; 15,4 с. Як видно в спортсменів контрольної групи цей показник у заключному обстеженні погіршився в порівнянні з попередніми на 3,3%.

Таблиця 3.2.

Спеціальні фізичні якості контрольної групи

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУПА					
№		Вага (кг)	Стрибок у довжину (см)	Забігання навколо голови (с)	Підйом по канату (с)
1	1 етап	64,2	231	19,3	14,8
2	2 етап	66,4	236,2	18,9	14,5
3	Приріст за 1 етап (%)	3,4	2,2	-2,0	0,6
4	3 етап	68,5	240,5	18,3	14,9
5	Приріст за 2 етап (%)	3,1	1,8	-2,9	2,7
6	Приріст за увесь час (%)	6,7	4,1	-4,9	3,3

Так, застосування методики посприяло істотному підвищенню рівня спортивної майстерності наших борців, що були віднесені до експериментальної групи.

Одержані результати дозволяють зробити висновок про наукову обґрунтованість і ефективність програми, методики й засобів тренування в річному циклі спеціально-фізичної підготовки кваліфікованих борців.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу літератури ми прийшли до висновку, що рівень спеціальної фізичної підготовки – один з головних факторів структури підготовленості борців, що визначають спортивну майстерність спортсменів, серед яких ведучими є швидкісно-силові якості й спеціальна витривалість.

2. Основні особливості скоректованої методики спеціальної фізичної підготовки заключаються у тому, що під час розминки виконувалася вправа “забігання ногами навколо голови 10 разів” три рази на швидкість. В кінці вечірніх тренувань у час, відведений на самопідготовку наші спортсмени експериментальної групи здійснювали вправи певного спеціального комплексу протягом приблизно 20-30 хвилин. Всі групи м'язів, які в цей час тренувалися, режими виконання ними роботи, запропонована кількість підходів чи повторень у кожному підході, а також величина обтяжування обиралися індивідуально відповідно до дня тижня, кваліфікації і ваги спортсмена.

3. Вага спортсменів, а також результати в тестах, що пропонувалися, а саме: “стрибок у довжину з місця”, а також “забігання ногами навколо голови на час” відрізнялися практично однаково у спортсменів цих обох груп. На нашу думку, це пов'язано з тим, що спортсмени за своєю кваліфікацією, а також за віком були розподілені в приблизно рівнозначні групи, при цьому результати в тестах мали б визначати успішність проведення спортсменами багатьох прийомів, зокрема у стійці та у партері, і відповідно, тренуванню цих відповідних груп м'язів приділялася однаково значна увага у обох групах у експериментальній, так і в контрольній.

Результати в тесті “лазіння по канату без участі ніг за час” у спортсменів експериментальної групи істотно вище, ніж у контрольній. Результати тестування в експериментальній групі збільшилися в межах 5,7 - 23%, у той час як у спортсменів контрольної групи ці результати зросли

лише на 7- 16%. Крім того, результат у тесті “лазіння по канату без допомоги ніг на час” у контрольної групи зменшився на 3,3%.

Реалізація програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням результатів поглибленого аналізу структури й особливостей даних техніко-тактичних дій і застосування на цій основі відповідних навчально-тренувальних вправ, дозволило істотно підвищити рівень спортивної майстерності борців експериментальної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямов Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса/ Т.М Абсалямов // Теория и практика физической культуры. — 2003. — №10. — С. 17-19.
2. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса /К.В.Ананченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. — Харьков, 2003. - №6. — С. 74-76.
3. Ананченко К.В. Пути совершенствования специальной выносливости борцов высокого класса /К.В.Ананченко. // Спортивные единоборства: Теория, практика и перспективы развития: Электронная научная конференция. — Харьков, 2004. — С. 8-10.
4. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах /Г.Н.Арзютов. - К.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. — 410 с.
5. Арзютов Г.Н. Структура тренировочно - соревновательной деятельности и спортивного результата в единоборствах /Г.Н.Арзютов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць/ За редакцією Єрмакова С.С.- Харків: ХХІІІ.,1999. — №17. — С.13-27
6. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов./ В.Ф.Бойко, Г.В.Данько. — К.: - Олимпийская литература. 2004. — 225 с.
7. Бурякин Ф.Г. Теоретико-методические аспекты физической работоспособности борцов /Ф.Г.Бурякин, А.В.Дадаян. — Малаховка: МГАФК, 1995. — 59 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов./ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. — 326 с.

9. Волков В.Л. Комплексный контроль базовой подготовленности юных борцов вольного стиля /В.Л.Волков //Дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту. – 24.00.01.– Киев, 2000. – 176 с.

10. Голяка С.К. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла / С.К.Голяка, І.Г.Глухов. // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6 (68). – Харків: ХДАФК, 2018. – С.44-48.

11. Голяка С.К. Динаміка рівня розвитку фізичної працездатності борчинь вільного стилю / С.К.Голяка, І.Г.Глухов, К.В.Дробот // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 3 (159). - Серія: Педагогічні науки. - Чернігів, 2019. – С.35-41.

12. Данько Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям /Г.В.Данько // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - №3. – С. 3-7.

13. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. / А.А.Карелин – Новосибирск, 2002. – 479 с.

14. Коленков А.В. Взаимосвязи компонентов структуры физической подготовленности борцов высшей квалификации /А.В.Коленков. // IX міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, Україна, 2005. – С. 367.

15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. /Л.П.Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

16. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде /А.В.Медведь. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6. – С. 31.

17. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 12 / 2010. – С.86-88.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. литература, 2004. – 808 с.

19. Приймаков А.А. Модельные характеристики зависимости уровня специальной работоспособности от квалификации и весовой категории борцов /А.А.Приймаков, А.В.Коленков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. - №5. – С. 51-60.

20. Рогозин В.А. Методика развития силы нетрадиционными средствами и методами /В.А.Рогозин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 2. - С. 33-37. – Режим доступа: <http://Lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003N2/p33-37.htm>

21. Рудницкий В.И. Современные тенденции соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов /В.И.Рудницкий // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. - С. 119-120.

22. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов /А.А.Рузиев // Теория и практика физической культуры. — 2001. — №8. – С. 37 - 40.

23. Рукавицын Б.Н. Проблемы управления специальной подготовкой спортсменов-борцов /Б.Н.Рукавицын, Д.Б.Рукавицын // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 117-119.

24. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы /Б.И.Тараканов // Теория и практика физической культуры. — 2000. — №6. — С. 28 — 32.

25. Телюк С.И. Факторная структура физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов/ С.И.Телюк, В.С.Дахновский // Теория и практика физ. культуры. — 1984. — № 11.- С. 57-58.

26. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. /Г.С.Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

27. Удосконалення спеціальної силової підготовки і засобів її контролю у кваліфікованих борців вільного стилю / Під загальною редакцією Тупєєва Ю. В., Латишева С.В. – Миколаїв: МНУ, 2016. – 180 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream>

28. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта: Учебник. Пер. с англ. / Дж. Х.Уилмор, Д.Л. Костили. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

29. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. /В.В.Шиян - М.: ФОН, 1997. - 166 с.

30. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности /Б.Н.Шустин. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 50 – 73.

31. Юхно Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде /Ю.А.Юхно // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 1998. - №9. – С. 3-7.