

ЛІТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1982. – С. 7-10.
2. Бобров А.А. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку / А.А. Бобров, А.Ф. Карашук, Н.Ю. Студеникин // Сборник научных трудов. – М., 2000. – С. 4-10.
3. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – К.: Здоров'я. – 1989. – 192 с.
4. Завьялов Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Д.А. Завьялов, П.В. Трутнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 49.
5. Купрейшвили О.М. Систематика изучения бросков подворотом и прогибом / О.М. Купрейшвили // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1983. – С. 11-13.
6. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде / А.В. Медведь, А.М. Шахлай, А.А. Медведь, В.Н. Мурзинков // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2000. – № 6. – С. 31-32.
7. Навчальна програма (вільна боротьба) для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – К.: АСБУ, 2012. – 95 с.

Чорномидз А.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ

Актуальність. Світові сучасні досягнення в спортивній боротьбі сьогодні настільки високі, що без систематичної підготовки з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці спортсмена. Підготовка юних борців – одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців в даний час є одними з найбільш актуальних в побудові спортивного тренування. І від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, багато в чому залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів [1, 3, 7].

У спортивній боротьбі, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості, або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена. При недостатньому розвитку витривалості немислимий високий рівень загальної та спеціальної підготовок юних борців [2, 4].

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що для досягнення високих результатів в такому виді спорту як боротьба, важливо розвивати спеціальну витривалість у юних борців.

Метою дослідження є оптимізація засобів і методів, що використовуються у розвитку спеціальної витривалості у юних борців.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження;
2. Розглянути методи і засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. Провести педагогічне тестування;
4. Проаналізувати отримані результати дослідження і зробити висновки.

У дослідженні взяли участь юнаки (10 осіб), які займаються вільною боротьбою у Тернопільській обласній ДЮСШ з літніх видів спорту. Стаж їх занять цим видом спорту на початок експерименту становив 2,5-3 роки. Вік був між 13 і 15 роками (2002-2004 року народження). Спортивна кваліфікація – 1-2 розряди. Дослідження проводилося протягом трьох місяців.

На початку дослідження нами було проведено тестування на визначення рівня розвитку спеціальної витривалості. Ми використовували такі тести [1, 3, 5, 6]:

- кидки борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі). Виконувалося три таких серії без перерви;
- скорочений варіант тесту – 2 періоди по 3 хв за тією ж схемою з хвилиною перервою між періодами;
- змінений тест – 2 періоди по 2 хв за схемою першого тесту, з хвилиною перервою між періодами.

Тестування проходило в три дні. У перший день спортсмени виконували тест: кидки борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі).

У другий день тест: кидки борцівського манекена через спину протягом 2 періоди по 2 хв, з хвилиною перервою між періодами.

І в третій день спортсмени виконували тест: кидки борцівського манекена через спину протягом 2 періоди по 3 хв з хвилиною перервою між періодами.

Нами було запропоновано ряд вправ, які ми спільно з тренером включили в навчально-тренувальні заняття. Іноді навчально-тренувальні заняття будувалися тільки на запропонованих вправах:

1. Боротьба протягом 5 хв без інтервалів відпочинку;
2. Швидкісно-силова робота – відпрацювання кидків в парах, протягом 10 хв, між зміною вправи відпочинок 1,5-2 хв;
3. Колове тренування;
4. Ігрове тренування («Регбі», «Регбі в партері», «Естафети»);
5. Інтервальне тренування – кидки манекена прогином протягом 3 хвилин, з інтервалом відпочинку 1 хв (12 серій);
6. Змінно-прогресуюче тренування – борцівські сутички протягом 20 хв, з інтервалами відпочинку.
7. Рівномірне тренування.

Протягом навчально-тренувального процесу, який входив в період нашого дослідження (з січня по квітень) використовували запропоновані нами вправи. У тренуваннях ми застосовували інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючого навантаження, «фартлек».

В кінці нашого дослідження було проведено повторне тестування. Після повторного тестування ми отримали такі дані. Рівень підвищення розвитку спеціальної витривалості у юних борців підвищився:

- в кидках борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі) – на 20 %;
- в кидках борцівського манекена через спину 2 періоди по 2 хв, з хвилиною перервою між періодами – на 22,4 %;
- в кидках борцівського манекена через спину 2 періоди по 3 хв з хвилиною перервою між періодами – на 18,7 %.

У результаті отриманих результатів ми можемо зробити такі висновки, що запропоновані нами спеціальні вправи для розвитку спеціальної витривалості дали позитивний ефект. Для юних борців такий приріст розвитку спеціальної витривалості є оптимальним.

Найефективніші вправи:

1. Швидкісно-силова робота – відпрацювання кидків в парах, протягом 10 хв, між зміною вправи відпочинок 1,5-2 хв;
2. Інтервальне тренування – кидки манекена прогином протягом 3 хв, з інтервалом відпочинку 1 хв (12 серій);
3. Змінно-прогресуюче тренування – борцівські сутички протягом 20 хв, з інтервалами відпочинку.

З низки запропонованих нами вправ ці вправи виявилися найбільш підходящі для розвитку спеціальної витривалості у юних борців у процесі тренувальних занять. Методи, що ми використовували у навчально-тренувальних заняттях, були підібрані правильно: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючого навантаження, «фартлек».

Ігровий метод необхідно використовувати в тренувальних заняттях у борців для того, щоб не відбувалося втоми. Інтервальний і метод змінно прогресуючого навантаження, «фартлек» необхідні для підвищення швидкісної витривалості.

Ігровий і повторний методи у борців розвивають швидкісно-силову витривалість. Менш ефективним методом для розвитку спеціальної витривалості є рівномірний метод, так, як він більше служить для розвитку загальної витривалості, але ми його застосовували для того, щоб у борців не було сильної втоми.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та проведені дослідження дозволили нам зробити наступні висновки.

Витривалість є однією з важливих фізичних якостей, необхідних для юних борців. Витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою. Загальна витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я і, в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність в конкретному виді змагальної діяльності.

Методами розвитку спеціальної витривалості є: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючої навантаження, «фартлек».

В результаті проведеного нами дослідження ми отримали наступні дані. Рівень розвитку спеціальної витривалості у юних борців підвищився: в кидках борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі) – на 20 %; в кидках борцівського манекена через спину 2 періоди по 2 хв, з хвилиною перервою між періодами –

на 22,4 %; в кидках борцівського манекена через спину 2 періоди по 3 хв з хвилинною перервою між періодами – на 18,7 %.

Отримані результати свідчать про те, що застосовувані нами засоби і методи для розвитку спеціальної витривалості у юних борців були ефективні, так як даний приріст у розвитку спеціальної витривалості є оптимальним.

Протягом дослідження ми використовували в основному інтервальний, ігровий метод і метод змінно-прогресуючої навантаження «фартлек». Ігровий метод застосовувався нами з метою зняття напруги та попередження втоми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – 259 с.
3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В.Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
5. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации / С. Латышев. – Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
6. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации / И.И. Малинский. – К.: Науковий світ, 2001. – 49 с.
7. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба. История, события, люди. Монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.