

оздоровчої атлетичної гімнастики забезпечують її переваги у порівнянні з традиційними видами фізичної активності учнів в середній школі;

- аналіз змін фізичного стану старших школярів, які займаються оздоровчою атлетичною гімнастикою, дозволить визначити ступінь її сприятливої дії на організм учнів;
- комплекс засобів педагогічного оперативного контролю: тести з оцінки фізичної працездатності, статичної витривалості, координації; нормативи з силової підготовки, індекс фізичного стану, дадуть об'єктивну інформацію про фізичний стан учнів і ступінь дії атлетичної гімнастики на організм учнів;
- використання авторської навчальної програми, яка сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу і оптимізації фізичного стану учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми фізичного виховання молоді: теорія і практика: зб. матеріалів Відкр. Всеукр. наук.-практ. конф. за участю країн СНД, 6 квіт. 2011 р., м. Лисичанськ; [за заг. ред. Т.Т. Ротерс]. – Луганськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2011. – 323 с.
2. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. III Міжнародна науково-практична конференція, 13-14 жовтня 2011 р.: тези доп.; [редкол.: Огаренко В.М. та ін.]. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 296 с.
3. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика: метод. пособие / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с.
4. Артюшенко А.Ф. Основы методики силовой подготовки в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие / А.Ф. Артюшенко, А.И. Стеценко, Б.П. Пангелов. – Переяслав-Хмельницький, 1991. – 18 с.
5. Барков В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.И. Старченко. – Мн.: Польша, 1993. – 151 с.
6. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография / Г.П. Виноградов. – СПб., 1997. – 163 с.
7. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навч. посіб. / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с.
8. Кремнев И. Атлетическая гимнастика / И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс, СПб.: ООО Издательство «Северо-Запад», 2008. – 288 с.
9. Крючек Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: уч. пособие / Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Мальшева. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.
10. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
11. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга / В. Мамонов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 127 с.
12. Матеріали наукової конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»: IV Міжнар. наук. конф. / голова ред. кол. О.М. Худолій; Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х.: ОВС, 2008. – 96 с.

Онищук В.

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, 5, 6].

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 районній ДЮСШ м.

Збараж Тернопільської області. Стаж їх занять цим видом спорту на початок експерименту становив 2,5-3 роки. Вік був між 13 і 15 роками (2001-2003 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]:

- *тест А.Г. Буридіна – 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 П.А. Рожкова – 2 періоди по 3 хв* за тією ж схемою з хвилинною перервою між періодами;
- *змінений тест А.Г. Буридіна – 2 періоди по 2 хв* за схемою першого тесту, з хвилинною 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 хвилинною перервою між періодами.

І в третій день спортсмени виконували тест: кидки борцівського манекена через спину протягом 2 періоди по 3 хв з хвилинною 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) використовувалися 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 хвилинною 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 %.

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 швидко-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 хвилинною 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. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 3-е изд. – 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.

Петришин М.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКИ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Актуальність. Кіокушинкай карате – стиль карате-до, заснований Масутацу Оямою, одним з найсильніших людей 20 століття. У 70-х роках Кіокушинкай карате став одним з найсильніших видів східних єдиноборств.

Всього за майже 40 років існування, кіокушинкай карате-до зрівнялася і перевершила за популярністю інші види східних єдиноборств, маючи не просто вікову, а тисячолітню історію.

Кіокушинкай контактний стиль карате, створений в 50-ті роки 20-го століття Масутацу Оямою протиположний безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «карате без контакту». Демонструючи світові мідць реальному карате Кіокушинкай поступово завоював популярність буквально у всіх країнах, а пізніше ліг в основу безлічі інших контактних стилів карате [1, 3].

Кіокушинкай є найбільш жорстким та ефективним стилем контактного карате. Відсутність захисного спорядження і повний контакт дозволяє підготувати людину до реальних поєдинків, це і відрізняє у вигідну сторону бійців стилю Кіокушинкай від представників безконтактних, умовно-ігрових стилів карате та інших бойових мистецтв.

Кіокушинкай карате – система, що всебічно виховує людину від початку до її повного дозрівання і розвитку особистості, претендує на світоглядну роль в житті людини. У теж час повноконтактне карате і