

• ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

• THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF QUALIFIED SPORTSMEN PREPARATION

УДК 796.015.132.81

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ ДОМІНАНТНОГО ТИПУ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Ростислав ПЕРВАЧУК

*Львівський державний університет фізичної культури,
Львів, Україна*

Анотація. У роботі проаналізовано ставлення фахівців із вільної боротьби до актуальності проблеми індивідуалізації фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю. За допомогою анкетного опитування визначено ступінь обізнаності тренерів щодо механізмів енергозабезпечення. Мета роботи: виявити ставлення фахівців до індивідуалізації фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням їх домінантного типу енергозабезпечення. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження; вивчення та узагальнення досвіду провідної спортивної практики; анкетування; методи математичної статистики. З'ясовано рівень компетентності фахівців стосовно домінантного типу енергозабезпечення борців під час реалізації максимальних зусиль. З'ясовано позитивне ставлення більшості тренерів до розробленої програми індивідуалізації підготовки борців з урахуванням їх домінантного типу енергозабезпечення. Також за результатами анкетування фахівців визначено спеціальні тести для розподілу борців на групи за типом енергозабезпечення – алактатним чи лактатним для індивідуалізації їх підготовки.

Ключові слова: борці вільного стилю, фізична підготовка, індивідуалізація, типи енергозабезпечення.

Постановка проблеми. Останніми роками Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків. Скорочується також час змагальних сутичок, тривалість проведення змагань, значно збільшується щільність ведення боротьби. Внесені зміни інтенсифікують змагальні сутички та напруженість змагальної діяльності загалом. Усе це підвищує вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю [5, 7]. Ми висуваємо гіпотезу, що удосконалення фізичної підготовки повинно бути обумовлене принципом індивідуалізації з урахуванням особливостей енергозабезпечення організму борців вільного стилю.

Актуальність. Об'єктивні закономірності практики підготовки спортсменів в сучасних умовах викликані необхідністю наукового обґрунтування доцільності використання низки технологій, які дозволяють підвищити ефективність тренування [1, 5, 8, 10]. У процесі підготовки кваліфікованих борців, на думку окремих фахівців, необхідно враховувати індивідуальний рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та індивідуальний стиль ведення змагальних сутичок [2, 3, 6].

Як відомо, вільна боротьба характеризується безліччю прийомів, контрприймів і техніко-тактичних дій, які dbvfuf.nm від борця не тільки високого рівня розвитку і прояву усіх рухових якостей, але й поперемінного підключення усіх видів енергетичного обміну в режимі забезпечення складних м'язових зусиль [4, 9].

Тому доцільним є вивчення думки фахівців щодо гіпотези можливості удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів із вільної боротьби за принципом індивідуалізації з урахуванням особливостей енергозабезпечення їх тренувальної та змагальної діяльності.

Мета дослідження – удосконалити фізичну підготовку борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей та типів енергозабезпечення.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка борців вільного стилю.

Предмет дослідження: домінантні типи енергозабезпечення борців вільного стилю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження; соціологічні методи: анкетування, опитування, бесіда; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для отримання інформації про ставлення фахівців до проблеми особливостей енергозабезпечення борців та виявлення найвагомішої її компоненти в окремого індивідуума було проведено анкетне опитування тренерів. Стаж їхньої роботи становив не менше ніж 5 років і сягав 40 років. Загальна кількість опитуваних – 40 тренерів, серед них 14 заслужених тренерів України, 20 тренерів вищої категорії та 6 тренерів першої категорії.

Зв'язок із науковими планами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР кафедри атлетичних видів спорту ЛДУФК на 2011 – 2015 рр. «Моделювання та прогнозування інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі у силових видах спорту».

Результати дослідження. Трудовий стаж тренерів з вільної боротьби становив від 5 до 40 років. Кількість тренерів з трудовим стажем 5–10 р. відповідала 10 %; 27,5 % опитаних респондентів були зі стажем роботи 10 – 20 років; 20 – 30 років – 27,5 %; 30 – 40 років – 20 %; 40 р. і більше – 15 % (рис.1).

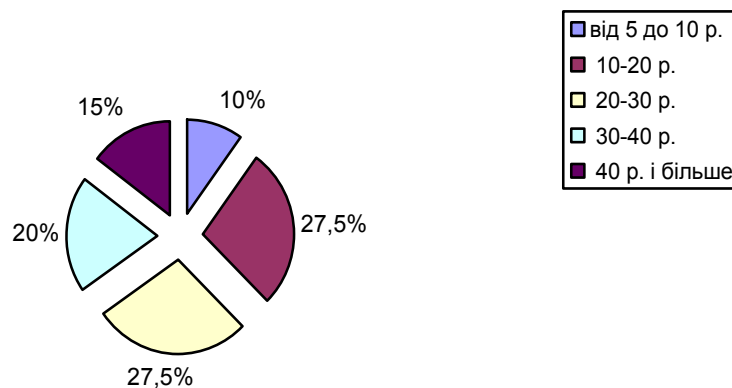


Рис. 1. Розподіл опитаних тренерів за стажем їх роботи

У запропонованій анкеті 6 запитань стосувалися обізнаності фахівців із різними типами енергозабезпечення в підготовці спортсменів із вільної боротьби. Чотири запитання стосувалися доцільності врахування індивідуальних типів енергозабезпечення борців. З допомогою наступних шести запитань ми хотіли з'ясувати, які із спеціальних тестів є показовими у визначенні типу енергозабезпечення спортсменів. Відповіді на останні 4 запитання дали змогу виявити ключові складові енергозабезпечення борців вільного стилю в оптимізації їх підготовки.

Аналіз відповідей на запитання розробленої анкети показав, що 77,5% опитаних тренерів обізнані з роллю анаеробної та аеробної систем енергозабезпечення в підготовці борців вільного стилю. Частково знайомі з цією проблемою 17,5% респондентів, а 5 % опитаних не надають значення ролі різних систем енергозабезпечення в підготовці спортсменів (див. рис. 2).

Відповіді на запитання, що стосувалися доцільності врахування принципу індивідуалізації за енергозабезпеченням при підготовці спортсменів із вільної боротьби, засвідчили, що 67,5 % опитаних тренерів вважають такий принцип позитивним, 27,5 % фахівців не визначилися щодо цього питання, а 5 % опитаних дали негативну відповідь (див. рис. 3). Більшість опитаних вважає, що підхід до індивідуалізації тренувального процесу борців за домінантним типом енергозабезпечення слід застосовувати на етапі спеціальної базової підготовки.

Низка питань анкети передбачала з'ясування думки фахівців стосовно типу енергозабезпечення в кількісному еквіваленті та їх балансування поруч з домінантним традиційним критерієм – урахуванням типу техніко-тактичної реалізації спортивної боротьби. При визначенні домінантного критерію в індивідуалізації програми спеціальної підготовки у вільній

боротьбі встановлено, що 67,5 % опитаних віддають перевагу критеріям техніко-тактичних типів, 10 % – домінантному типу енергозабезпечення, 10 % – співвідношенню типів енергозабезпечення, 7,5 % опитаних мають власну думку з цього приводу, а 5 % вважають ці критерії неважливими (див. рис. 4).

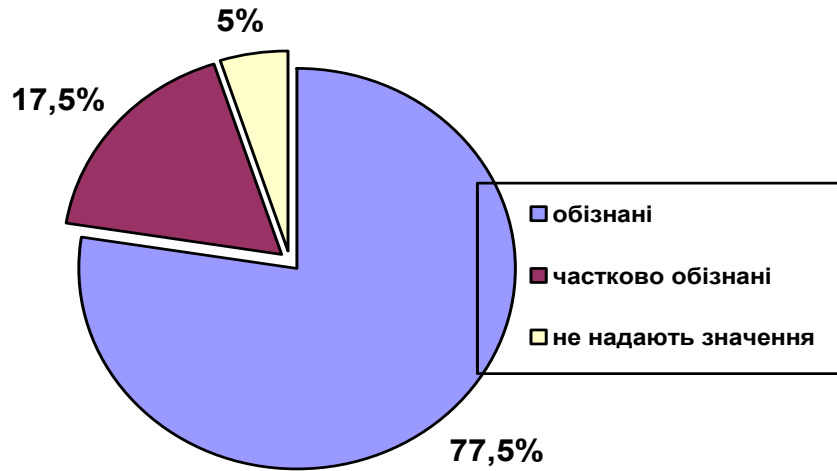


Рис.2. Процентне співвідношення відповідей тренерів про роль систем енергозабезпечення у фізичній підготовці борців вільного стилю

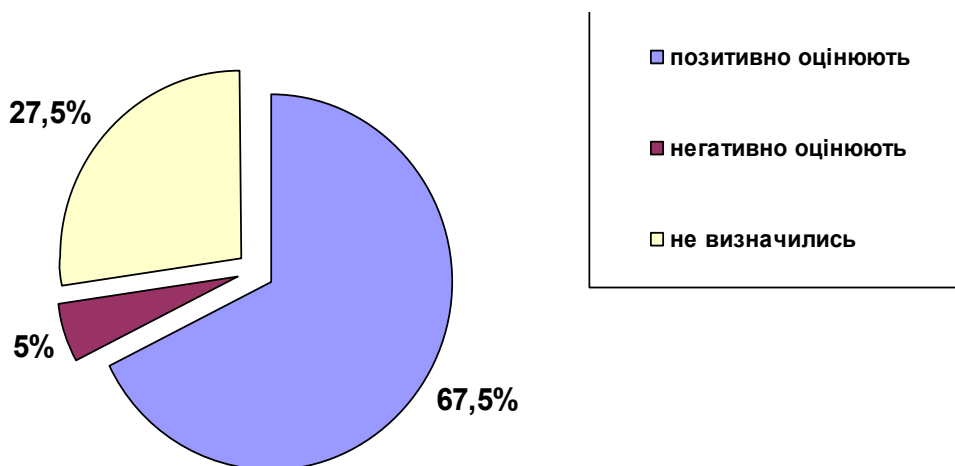


Рис.3. Показники ставлення тренерів щодо доцільності врахування принципу індивідуалізації за типами енергозабезпечення в підготовці борців

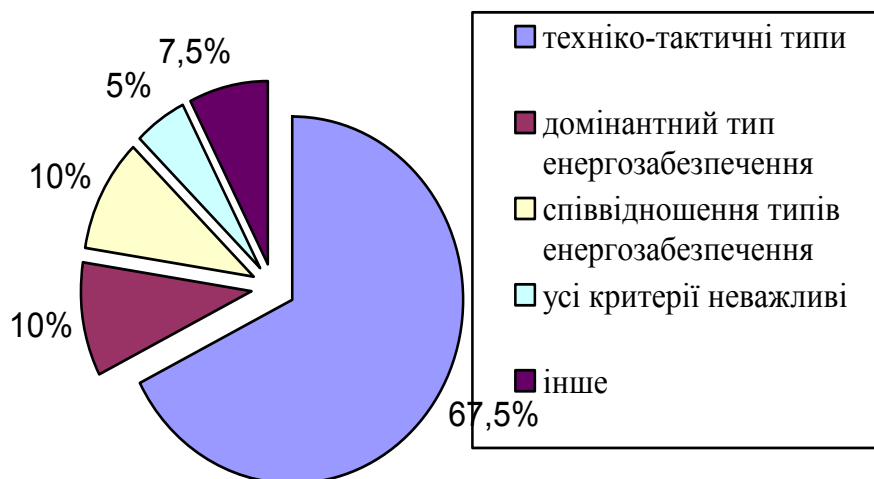


Рис.4. Розподіл фахівців за позицією стосовно домінантного критерію диференціювання фізичної підготовки борців вільного стилю

Отже, переважна більшість тренерів (67,5%) природно віддає перевагу критерію техніко-тактичних типів у диференціюванні спеціальної підготовки борців, однак при цьому вони вважають доцільною корекцію програми індивідуалізації підготовки спортсменів з урахуванням типу енергозабезпечення (10%) та з урахуванням співвідношення окремих типів (10%), що може вплинути на поліпшення спортивного результату.

Низка питань була присвячена вивченню думки висококваліфікованих фахівців стосовно виявлення ключових спеціальних тестів для їх застосування в контрольних зрізах для диференціації експериментального контингенту за домінантним типом енергозабезпечення борців під час реалізації максимальних зусиль. Дані, отримані після аналізу відповідей на такі запитання, представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Визначення домінантного типу енергозабезпечення борців вільного стилю за результатами показників спеціальних тестів (у процентах, %)

Назва вправи (за С.В. Латишевим) [4]	Алактатний тип	Лактатний тип	Аеробний тип
1. Забігання навколо голови 10 разів	70	30	–
2. Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів	70	30	–
3. Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів	85	15	–
4. Потрійний стрибок із місця	100	–	–
5. Тест «Смуга перешкод»	80	20	–
6. Тест «Прохід у ноги»	80	20	–
7. Тест на визначення спеціальної витривалості	10	60	30
8. Тест на відновлення	10	65	25
9. Човниковий біг 4×9 м	85	15	–
10. Біг 10 м	95	5	–

На думку фахівців, такі вправи як «Потрійний стрибок із місця», «Біг на 10 м», «Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів», «Смуга перешкод», «Прохід в ноги» є найвагомішими у визначенні ступеня алактатності в енергозабезпеченні спеціальної підготовленості. Водночас такі вправи як «Тест на визначення спеціальної витривалості» та «Тест на відновлення» слід застосовувати для визначення ступеня лактатності в енергозабезпеченні спеціальної підготовленості борців вільного стилю.

Висновок. Установлено, що 77,5 % опитаних тренерів обізнані з роллю різних систем енергозабезпечення у фізичній підготовці борців вільного стилю, а 67,5 % респондентів вважають доцільним урахування принципу індивідуалізації за типом енергозабезпечення, однак тільки 20 % опитаних тренерів вважають такий критерій домінантним. За результатами анкетування фахівців визначено спеціальні тести для поділу борців на групи за типом енергозабезпечення – алактатним чи лактатним для індивідуалізації їх підготовки.

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з тим, що тренери проявляють високий інтерес до індивідуалізації фізичної підготовки борців вільного стилю із урахуванням домінантного типу енергозабезпечення, але не застосовують це у практиці, можна припустити, що у цій проблемі полягають певні резерви поліпшення результатів у спортсменів. Ми плануємо розробити нову авторську програму з індивідуалізації фізичної підготовки борців.

Список літератури

1. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Сов. спорт, 2013. – 216 с.
2. *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. науч. тр. под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – № 3. – С. 3–9.
3. *Данько Г. В.* Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов / Г. В. Данько, В. Ф. Бойко // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №2. – С. 17–23.
4. *Латишев С. В.* Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – К. : АСБУ, 2011. – 95 с.
5. *Медведь А. В.* Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации / А. В. Медведь, А. М. Шахлай, А. А. Медведь // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 3–6.
6. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
7. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. *Сазонов В.* Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців / В. Сазонов // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2014. – № 29 (1). – С. 68–74.
9. *Сибіль М. Г.* Внесок різних систем енергозабезпечення організму у підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю // М. Г. Сибіль, Р. В. Первачук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3 (36). – С. 99–102.
10. *Сибіль М. Г.* Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю / Сибіль М. Г., Р. В. Первачук, Я. С. Свищ // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т.3. – С. 189–195.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ДОМИНАНТНОГО ТИПА ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ

Ростислав ПЕРВАЧУК

*Львовский государственный университет
физической культуры, Львов, Украина*

Аннотация. В работе проанализировано отношение специалистов по вольной борьбе к актуальности проблемы индивидуализации физической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля. С помощью анкетного опроса определена степень осведомленности практикующих тренеров по механизмам энергообеспечения. Цель работы: выявить отношение специалистов к индивидуализации физической подготовки борцов вольного стиля с учетом их доминантного типа энергообеспечения. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и эмпирических данных научного исследования; изучение и обобщение опыта ведущей спортивной практики; анкетирование; методы математической статистики. Выяснено уровень компетентности специалистов на предмет доминирующего типа энергообеспечения борцов при реализации максимальных усилий. Выяснено

положительное отношение большинства тренеров разработанной программы индивидуализации подготовки борцов с учетом их доминантного типа энергообеспечения. Также по результатам анкетирования специалистов определены специальные тесты для распределения борцов на группы по типу энергообеспечения – алактатным или лактатным – с целью индивидуализации их подготовки.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, физическая подготовка, индивидуализация, типы энергообеспечения.

FREESTYLE WRESTLERS' PHYSICAL CONDITIONING INDIVIDUALIZATION IN VIEW OF DOMINANT ENERGY- SUPPLY TYPE

Rostyslav PERVACHUK

*Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, Ukraine*

Abstract. This paper reviews the issue of wrestling experts' attitude towards the problem of physical conditioning individualization in skilled freestyle wrestlers. The rate of coaches' competence in energy-supply mechanisms was identified by means of a questionnaire. The goal of the research consisted in disclosing experts' attitude towards physical conditioning individualization of freestyle wrestlers in view of dominant energy-supply type. Methods of research applied were as follows: theoretical analysis and synthesis of methodological publications and empirical data of a research; study and generalization of the leading sports practice experience; questionnaires; methods of mathematical statistics. The level of experts' competence of the dominant energy-supply type in wrestlers during their maximum effort conversion has been investigated. Positive attitude of the majority of coaches to the elaborated programme of wrestlers' conditioning individualization in view of their dominant energy-supply type has been observed. To individualize wrestlers' conditioning special tests allowing distributing the wrestlers into the groups according to their energy-supply type were defined through questionnaires, the groups being lactate and alactate.

Keywords: freestyle wrestlers, physical conditioning, individualization, energy-supply types.

References

1. *Verhoshanskij Ju. V. Osnovy special'noj silovoj podgotovki v sporte* [Foundations of special strength training in Sports]. – 3-e izd. – M. : Sov. sport, 2013. – 216 s. (Rus.)
2. *Dan'ko G. V. Osobennosti kontrolja za sostojaniem speecial'noj rabotosposobnosti borcov na etape neposredstvennoj podgotovki k sorevnovanijam* [Control characteristics of special efficiency in boxers at the direct precompetitions' stage] // *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej* : sb. nauch. trudov pod red. S.S. Ermakova. – Har'kov : HGADI (HHPI), 2004. – №3. – S. 3–9. (Rus.)
3. *Dan'ko G. V., Bojko V. F. Tekushij kontrol' za sostojaniem special'noj rabotosposobnosti borcov* [Monitoring of special efficiency in boxers] // *Nauka v olimpijskom sporte*. – 1997. – №2. – S. 17–23. (Rus.)
4. *Latyshev S. V., Shandryhos' V. I. Vil'na borot'ba: choloviky, zhinky. Navchal'na prohrama dlya dytyacho- yunats'kykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti ta spetsializavonykh navchal'nykh zakladiv sportyvnoho profilyu* [Freestyle wrestling: males and females. Curriculum for youth schools of the Olympic Reserve, high sports skills' schools and schools specializing in sports]. – K. : ASBU, 2011. – 95s. (Ukr.)
5. *Medved' A. V., Shahlaj A. M., Medved' A. A. Sovershenstvovanie godichnogo cykla podgotovki borcov vysokoj kvalifikacii* [Improvement of the circannual training cycle for highly qualified boxers] // *Mir sporta*. – №1. – Minsk, 2009. – S.3–6. (Rus.)

6. *Ozolin N. G.* Nastol'naja kniga trenera. Nauka pobezhdat' [Reference book for a coach. Science of winning]. – M. : Astrel': AST, 2006. – 863 s. (Rus.)
7. *Platonov V. M.* Periodizacija sportivnoj trenirovki. Obshhaja teorija i ejo praktičeskoe primenenie [Periodization of sports training. General theory and practice]. – K. : Olimp. Lit., 2013. – 624 s. (Rus.)
8. *Sazonov V.* Harakteristika činnikiv stomlennja kvalifikovanih sportsmeniv-edinoborciv [Characteristics of fatigue in single-combat athletes] // Aktual'ni problemi fizichnoï kul'turi ta sportu. – 2014. – № 29 (1). – S. 68–74. (Rus.)
9. *Sybil' M. H., Pervachuk R. V.* Vnesok riznykh system enerhozabezpečennja orhanizmu u pidhotovku spetsial'noyi pratsezdatnosti bortsiv vil'noho stylyu [Contribution of various human energy-supply systems to free-style wrestlers' special efficiency training] // Slobozhans'kyj naukovosportyvnyj visnyk. – Kharkiv : KhDAFK, 2013. – №3(36). – S. 99–102. (Ukr.)
10. *Sybil' M. H., Pervachuk R. V., Svyshch Ya. S.* Vplyv dozovanoho veloerhometrychnoho navantazhennja na enerhetychnyy obmin kvalifikovanykh bortsiv vil'noho stylyu [Influence of the graduated bicycle ergometer load upon energy metabolism of qualified freestyle wrestlers] // Moloda sportyvna nauka Ukraïny : zb. nauk. prats' z haluzi fizychnoho vykhovannja, sportu i zdorov'ja lyudyny. – Vyp. 18 : u 4-kh t. – L. : LDUFK, 2014 – T. 3. – S. 189–195. (Ukr.)

Стаття надійшла до редколегії 23.07.2014