



УДК 796.015.132:796.81/82

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Федір ЗАГУРА, Ростислав ПЕРВАЧУК, Уляна ШЕВЦІВ

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського, Україна*

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів у багатьох видах спорту, зокрема і в боротьбі, значною мірою залежить від оптимального співвідношення розвитку фізичних якостей і рівня технічної підготовленості спортсменів, оскільки рівень розвитку фізичних якостей значною мірою залежить кінематичних і динамічних характеристик рухової навички [1, 3].

Фізична підготовка, займаючи чільне місце у спортивному тренуванні борців, передбачає розвиток і удосконалення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості і координації), урахування вагову категорію, кваліфікацію, вік спортсменів, рівень їх спеціальної працездатності, та специфіку борцівського поєдинку. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки зумовили істотне підвищення інтенсивності поєдинків та вимог до спеціальної фізичної підготовленості борців [2, 3].

Оцінку різних сторін спеціальної фізичної підготовленості борців на сьогодні не можна визнати досить ефективною, оскільки не обґрунтовано відповідні критерії, модельні характеристики; не визначено місце фізичної підготовленості в загальній структурі підготовленості спортсменів різних вагових категорій, віку, статі, кваліфікації.

Недостатня висвітленість більшості цих питань у літературі, важливість їх для теорії і практики спорту свідчать про актуальність проблеми формування і вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, як одного з головних складників загальної структури підготовленості борців.

Мета – дослідити структуру фізичної підготовленості борців на різних етапах багаторічної підготовки та розробити модельні характеристики.

Результати дослідження. У зв'язку з тим, що фізичні якості борців значною мірою розвиваються у процесі становлення техніко-тактичної майстерності, розроблено на основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури етапи багаторічної фізичної підготовки з урахуванням їх специфіки паралельного розвитку і вдосконалення в різному віці (табл. 1).

Таблиця 1

Удосконалення провідних якостей борців на різних етапах багаторічної підготовки

Вік (роки)	Якості борця		
	фізичні	технічні	тактичні
10–13	Розвиток спритності, швидкості, гнучкості	Знайомство з основними елементами спортивних видів боротьби	Знайомство з основними положеннями борців на килимі
14–15	Розвиток координаційних здібностей	Вивчення основних елементів різних видів спортивної боротьби. Вибір спеціалізації	Тактика застосування основних прийомів спортивної боротьби

Продовження табл. 1

16–17	Розвиток швидкісно-силових якостей	Програмне вивчення технічних дій обраного виду боротьби	Вивчення тактики спортивного поєдинку і застосування прийомів в обраному виді боротьби
18–19	Удосконалення загальної витривалості і розвиток швидкісно-силових якостей	Програмне і індивідуальне вивчення технічних дій	Вивчення тактики участі спортсмена на змаганнях
20–21	Удосконалення спеціальної витривалості. Розвиток сили	Індивідуальне удосконалення техніки обраного виду боротьби	Вивчення тактичного взаємозв'язку особистих фізичних і спеціальних якостей суперника для досягнення перемоги
22 і >	Індивідуальне удосконалення рівня фізичного розвитку борця	Індивідуальне удосконалення і підтримка досягнутого спортивного рівня майстерності	Комплексне удосконалення і підтримка досягнутого рівня тактики в обраному виді боротьби

На першому етапі (10–13 років) рекомендовано проводити заняття, спрямовані на одночасний розвиток і вдосконалення спритності, гнучкості та швидкісних якостей, елементів техніки спортивної боротьби, а також тактику. На другому етапі (14–15 років) – удосконалювати складні за координацією рухи, швидкісно-силові якості в поєднанні з вивченням елементів боротьби і тактичним застосуванням технічних дій. На третьому етапі (16–17 років) разом із подальшим становленням технічної майстерності вивчати тактику ведення спортивного поєдинку, застосовувати навантаження швидкісно-вибухового характеру. На четвертому етапі (18–19 років) рекомендовано продовжувати подальше становлення технічної майстерності, вивчати можливості застосування складних комплексних комбінації у спортивному поєдинку, розвивати загальну витривалість та швидкісно-силові якості. На п'ятому етапі (20–21 рік) необхідно підвищувати вимоги до силової підготовки, рівня

розвитку спеціальної витривалості та удосконалення технічних дій. На шостому етапі (22 і старші) навчально-тренувальний процес передбачає подальше удосконалення й підтримку досягнутої технічної і тактичної майстерності.

Аналіз отриманих показників дав змогу виявити взаємозв'язки між деякими сторонами функціонального стану борців, розвитком фізичних якостей і їхнім спортивним результатом.

Для визначення модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців узято комплекс контрольних вправ, які використовують для оцінювання рівня розвитку рухових якостей, координаційних здібностей, фізичного розвитку спортсменів у різних, зокрема в швидкісно-силових видах спорту, адаптованих до специфіки боротьби (табл. 2).

Таблиця 2

Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців

Оцінювані якості	Показники, тести	Легка група ваг.кат.	Середня група ваг.кат.	Важка група ваг.кат.
Швидкісно-силові здібності	Біг 30 м, с	4,3±0,2	4,4±0,2	4,6±0,2
	Стрибок у висоту з місця, см	52±3,4	54±3,4	50±3,4
	Стрибок у довжину з місця, см	2,47±5,2	2,54±5,2	2,56±5,2
	Лазіння по канату 4м, с	6,2±0,2	6,3±0,2	6,8±0,2
	Підтягування, к-сть за 10с	9,6±0,6	9,4±0,6	7,2±0,6
	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, к-сть за 10 с	19,8±1,2	18.1±1,2	15,2±1,2
Силова витривалість	Присідання з партнером, к-сть рази	22,4±2,2	19,3±2,2	14,8±2,2
	Підтягування, к-сть рази	29,8±2,6	25,7±2,6	20,9±2,6
	Віджимання, к-сть рази	72,5±4,8	68,3±4,8	60,7±4,8
Спеціальна витривалість, 15 кидків, с	1-а серія	30,7±0,5	30,9±0,5	31,2±0,5
	2-а серія	31,2±0,5	31,5±0,5	32,4±0,5
	3-я серія	31,9±0,5	32,4±0,5	33,5±0,5

Таким чином, найбільш варіативними показниками спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців є присідання

з партнером, підтягування на перекладині, підйом по канату на швидкість, загальна кількість відтискань і швидкість виконання кидків. Це все зумовлено розподілом борців за ваговими категоріями, де легший борець може здійснити більшу кількість присідань з партнером своєї ваги та більшу кількість підтягувань, ніж важковаговик.

Висновок. Вагова категорія і кваліфікація борців – провідні інтегральні чинники, що детермінують рівень фізичної підготовленості, важливість і співвідношення її компонентів у загальній структурі підготовленості для ефективної реалізації швидкісно-силової роботи. Борці легких груп вагових категорій вищої кваліфікації мають перевагу перед борцями важких груп за більшістю швидкісних, швидкісно-силових і силових (відносно власної ваги) показників, рівнем швидкісно-силової витривалості і спеціальної працездатності. На підставі визначення найбільш значущих показників структури фізичної підготовленості борців високої кваліфікації розроблено відповідні модельні характеристики і диференційовані оцінні шкали. Їх можна використовувати як для характеристики і прогнозування рівня фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в динаміці педагогічного процесу, так і для моделювання різних співвідношень, і взаємозв'язків її компонентів для досягнення програмованого результату.

Список використаних джерел

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / Бойко В. Ф., Данько Г. В. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Загура Ф. І. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів / Загура Ф. І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 95–99.
3. Buford T. W. The effect of a competitive wrestling season on body weight, hydration, and muscular performance in collegiate wrestlers. / T. W. Buford, S. J. Rossi, D. B. Smith, M. S. O'brien, C. Pickering // Strength Cond Res. – 2006. – Vol. 20. – P. 689–692.