

**ПЕРМАНЕНТНА КОРЕКЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ
З УРАХУВАННЯМ ПОТОЧНОГО БАЛАНСУ
МІЖ ОКРЕМИМИ КОМПОНЕНТАМИ
АНАЕРОБНОГО МЕХАНІЗМУ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

**Ростислав ПЕРВАЧУК¹, Марія СИБІЛЬ¹,
Віктор ШАНДРИГОСЬ²**

¹Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,

²Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна, e-mail: r.pervachuk@gmail.com

Вступ. Ми не виявили наукових матеріалів із врахування індивідуальних особливостей енергозабезпечення та можливості корекції індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю [1, 2]. Також відсутні експериментальні дані про особливості індивідуального домінування анаеробного, алактатного чи лактатного шляхів енергозабезпечення під час реалізації швидкісно-силових дій та застосування цього фактора в практиці підготовки спортсменів [1, 3, 4].

Мета полягала в розробленні програми перманентної корекції індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення.

Матеріали та методи досліджень. Упродовж експерименту здійснювали педагогічний та біохімічний моніторинг за удосконаленням спеціальної майстерності та станом систем енергозабезпечення. Також у дослідженнях застосовано велоергометричну пробу “Vita maxima”. Як біохімічні маркери анаеробного обміну використано креатинін (алактатний критерій), молочну кислоту (лактатний критерій). Для контролю за спеціальною фізичною підготовкою використано спеціалізовані контрольні тести.

Результати досліджень та їх обговорення. Індивідууми з домінантною алактатним анаеробним компонентом в енергозабезпеченні м'язових зусиль, які розвивали за індивідуальною програмою слабший лактатний компонент, досягнули розвитку гліколітичного ресинтезу АТФ, а ті, які розвивали алактатний компонент – креатинфосфокіназного. Підтвердженням цього є дані педагогічного контролю за результатами кращого виконання спеціалізованих контрольних тестів та підвищення спортивної майстерності. Представники експериментальної групи поліпшували свою «лактатність», яка була слабше виражена в них до експерименту (від 3,34 до 10%). І навпаки, інші – поліпшили показники «алактатності» (від 3,75 до 9,51%), окрім трьох представників, у яких результати були близькими до вихідних значень. Спортсмени, яким притаманною була змішана форма реалізації м'язових зусиль анаеробного типу, такими залишилися і після експерименту. За умови відсутності динаміки в поліпшенні лактатного чи алактатного анаеробного компонентів витривалості спортсмени обидвох груп перманентно обмінювались індивідуальною програмою тренування.

Висновки. Наші дослідження створили базу експериментального обґрунтування гіпотези про те, що перманентно спрямований вплив на окремі ланки механізмів енергозабезпечення сприяє розширенню меж адаптації тієї з них, на яку вчинено вплив. Саме такий підхід дає змогу підвищувати швидкісно-силові можливості спортсменів та їх спортивну майстерність, долаючи індивідуальні генетичні обмеження, притаманні кожному спортсменові назагал.

Ключові слова: індивідуалізація, борці вільного стилю, анаеробний механізм енергозабезпечення, перманентна корекція.

Список літератури

1. Сазонов В. Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців / В. Сазонов // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2014. – № 29 (1). – С. 68–74.
2. 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.
3. Gierczuk D. Influence of training on anaerobic power and capacity of upper and lower limbs in young greco-roman wrestlers / Gierczuk D., Hubner-Woźniak E., Długolecka B. // Biology of Sport. – 2012. – Vol. 29. – P. 235–239.
4. Lactate profile during Greco-Roman wrestling match / Hrvoje Karninčić, Zoran Tocilj, Ognjen Uljević, Marko Erceg // J. of Sports Science and Medicine. – 2009. – Vol. 8. – P. 17–19.