

РОЗДІЛ 2. РЕГІОНАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 378.016: 796.012.12.8

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Абдуллаєв. А. К. огли, Нестеров О. С.

Витривалість – це здатність здійснювати тяжку роботу високої інтенсивності протягом певного часу. У спортивній практиці витривалість буває двох видів: загальна та спеціальна.

Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати фізичну роботу певний час, в більшості в помірній інтенсивності.

Спеціальна витривалість виявляється в певному виді спорту і заснована на загальній витривалості.

Аби виховати у борців витривалість, тренери застосовують загальні методи що виховують фізичні якості. Серед методів розрізняють: змінний, інтервальний, рівномірний, змагальний, ігровий, повторний, круговий [1-5].

Змінний метод зазвичай використовують аби виховати у спортсменів витривалості як загального, так і спеціального типів. Такий метод тренування передбачає інтенсивну роботу без перерв, при якій змінюється інтенсивність навантажень, але не виходячи за рамки нормальної ЧСС. В якості вправ застосовують біг зі зміною швидкості, активні ігри, боротьбу із завданням використовувати спурти в певні періоди сутичок. Змінний метод відноситься до підготовчої частини як спосіб виховання загальної витривалості, а в змагальній частині - як засіб виховання спеціальної витривалості.

Рівномірний метод застосовується аби виховати загальну витривалість. Цей метод тренування характеризується найбільш тривалою (до 40 хв.) безперервною діяльністю спортсмена, що виконується з постійною інтенсивністю при пульсі не більше 130 уд. /хв. Така робота є рівномірною, якщо

частота серцевих скорочень не перевищує 3-5%. В наслідок такого навантаження формується незначний кисневий борг. Такий метод допомагає встановити чіткий взаємозв'язок усіх систем в організмі. Рівномірний метод використовується на тренуваннях переважно в підготовчій частині, проте на всіх інших етапах тренувального процесу використовується для збільшення об'єму і зменшення інтенсивності навантаження.

Метою *повторного методу* підготовки борців до виконання тренувального навантаження спеціального обсягу та інтенсивності. Його специфіка в тому, що повторюються однотипні вправи з певними паузами для відпочинку, аби спортсмен міг відновити працездатність. Перш за все, застосовується окремі сутички на протязі трьох хвилин, пізніше їх об'єднують. Повторення навантажень, одержуваних від проведення повних сутичок, як наслідок збільшує загальну витривалість спортсменів.

Інтервальний метод застосовується задля покращення спеціальної витривалості спортсменів. Цей метод дещо схожий на повторний, тим що він характеризується повторенням вправ, але він передбачає певний відпочинок.

Круговий метод багатофункціональний, тому застосовуючи його під час тренування, переслідуються різні цілі. Специфіка такого методу полягає в тому, що вправи по колу в одному напрямку по типу суцільного механізму, де похибка одного спортсмена безпосередньо призводить до збою інших. Зміст та тривалість вправ залежать від завдань які ставить тренер. Тут застосований метод змагання, адже на кожному етапі такого кола знаходяться ті що тренуються і відставання від них призупиняє просування всієї групи по колу. Тому круговий метод тренування в умовах, специфічних для боротьби, вимагає, щоб тренер ретельно прорахував кожен елемент «кола». Аби круговий метод тренування був гармонійний, необхідно задати спортсменам необхідний ритм, а також злагодженість «кола» залежить від організованості та власних навичок борців. Тому спочатку слід застосовувати «кола», де кількість елементів трішки більше, від кількості тих

хто займається. Слідкуючи за виконанням вправ, тренер час від часу зменшує кількість вправ у «колі», виключаючи з нього по одному елементу. По завершенні кількість елементів «кола» має бути рівною кількості спортсменів, що виконують ці вправи. Круговий метод вдало застосовується в поєднанні з інтервальним і повторним методами. Зазвичай, у спортивній літературі під круговим методом розуміють заняття з фізичної підготовки зі зміною снарядів і повторним їх проходженням. Та все ж, в боротьбі круговий метод вважається найбільш ефективним, адже відпрацьовуються техніко-тактичні дії при досить сильній порції кардіологічних навантажень, що найефективніше допомагає спортсмену підготуватись до найскладніших умов у боротьбі.

Список використаної літератури та джерел

1. Громаков А. Ю. Анализ соревновательной деятельности и оптимизация системы специальной силовой подготовки квалифицированных борцов вольного стиля / А. Ю. Громаков, С. В. Латышев, З. Ю. Чочорай. — К.: Каравела, 2005. — 367 с.
2. Коленков О. В. Моделивання структури спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: монографія / О. В. Коленков, О. О. Приймаков, В. М. Пристинський, А. В. Осіпцов. — Донецьк: «Ноулідж», 2012. — 165 с.
3. Латышев С. В. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации / С. В. Латышев. — К.: Высшая школа, 2009. — 60 с.
4. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 Олімпійський і

професійний спорт / Первачук Ростислав Вікторович. — Львів, 2015. — 190 с.

5. Приймаков А. А. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации / А. А. Приймаков, А. В. Коленков, Э. П. Мачаидзе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 2. — С. 99–103.

УДК 796.81

ДО ПИТАННЯ ПРО СПЕЦІАЛЬНУ СИЛОВУ ПІДГОТОВКУ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.

Успіхи українських борців вільного стилю на світовій арені сьогодні незаперечні. Не викликає сумнівів, що досягнення наших спортсменів на змаганнях найвищого рівня обумовлені, в тому числі, і передовою, сучасною системою підготовки, сформованою широким колом фахівців – вчених і практиків.

Сучасна теорія підготовки у вільній боротьбі базується на роботах узагальнюючого характеру, в яких розкриваються і зіставляються загальні закономірності і принципи підготовки не тільки в різних видах спортивної боротьби, але в спорті в цілому. До таких робіт можна, без сумніву, віднести праці Г.С. Туманяна [10, 11], В.Ф. Бойка [4, 5], Л.П. Матвеева [7], В.М. Платонова [9].

У той же час, велика популярність вільної боротьби, висока конкуренція в цьому виді спортивних єдиноборств не дозволяють зупинитися в розвитку теорії підготовки. Подібні зупинки в розвитку теорії підготовки, зайва упевненість в своїй перевазі, безсумнівно, чреваті відставанням в майбутньому, якого простіше не допустити, ніж потім ліквідувати.