

СПЕЦІАЛЬНА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ

ПАВЛОВ Р., МАЛЯРЕНКО І.

Херсонський державний університет

Матеріали досліджень, дані вітчизняної та зарубіжної літератури, створені теоретичні та концепції свідчать, що однією з найбільш важливих умов досягнення найвищого рівня майстерності і ефективності у вільній боротьбі є індивідуалізація процесу підготовки відповідно до манери ведення змагального поєдинку, будови тіла та кваліфікації спортсмена, який займається спортивними одноборствами [1].

Це питання є дуже актуальним з точки зору поліпшення тренувального процесу та підготовки спортсменів-борців високого рівня. Результативність спортсмена в вільній боротьбі багато в чому залежить від рівня його технічної підготовки, а вона в свою чергу від індивідуального підходу до процесу тренувань [2].

Багато провідних фахівців-тренерів Херсонської школи вільної боротьби (В.Ф. Лушніков, заслужений тренер України, головний тренер молодіжної збірної України з вільної боротьби; В.Є. Євонів, заслужений тренер України, головний тренер національної збірної України з вільної боротьби; О.Н. Нам, заслужений тренер України; В.І. Іздебський, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії з вільної боротьби) також вважають, що підготовка борців повинна будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей, таких як будова тіла, вагова категорія, схильність до певної моделі ведення сутички.

Тому метою дослідження є обґрунтування ефективності індивідуального підходу до процесу підготовки спортсменів-борців, зокрема до навчання і вдосконалення технічних дій.

Об'єкт дослідження: технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі спортсменів-борців юніорського віку на базовому етапі.

Предметом дослідження є результативність технічної підготовки під впливом індивідуального підходу в процесі тренувань борців.

Відповідно були поставлені такі завдання: 1. Визначити діапазон індивідуальних розходжень анатомо-фізіологічних показників для ефективної технічної підготовки у вільній боротьбі; 2. Охарактеризувати індивідуальні особливості спортсменів-борців у процесі технічної підготовки, з урахуванням будови тіла та їх схильності до певної манери ведення сутичок; 3. Виявити індивідуальні відмінності у технічній підготовці борців різних вагових категорій.

Методологія дослідження опиралася на концепцію загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті, яка базується на тому, що одним з головних факторів вдосконалення тренувального процесу є врахування індивідуальних особливостей спортсменів-борців [4].

Дослідження було організовано в чотири етапи таким чином: на першому етапі був проведений аналіз наукових джерел літературної бази з метою визначення діапазону індивідуальних розходжень для технічної підготовки з точки зору анатомо-фізіологічних показників та будови тіла.

Другий етап: опитування тренерів з вільної боротьби, які працюють у місті Сони і мають стаж роботи не менш п'яти років.

Мета опитування: виявити ставлення до запропонованих питань: 1. Яка кількість у процентному відношенні в мікроциклі відводиться на технічне удосконалення в жності від етапу підготовки? (етап підготовки до змагань); 2. Чи вважаєте ви ливим моментом звертати увагу на індивідуальні особливості спортсмена? 3. Чи каєте ви потрібним складати індивідуальні плани для окремих спортсменів?

Варіанти відповідей і суми балів, які набрали тренери, показали, що усі вони в десі підготовки свої вихованців приділяють велику увагу технічній підготовці та відуальному підходу.

Варіанти відповідей на 1 питання: 1. До 30 % від загальної кількості часу (1 бал); 2. До 50 % від загальної кількості часу (2 бали); 3. До 70 % від загальної кількості часу (3 бали).

На 2 питання: 1. Це є дуже важливим (3 бали); 2. Це важливе, але тільки на певному етапі підготовки. (2 бали); 3. Цей момент не важливий. (0 балів).

На 3 питання: 1. Так, це є потрібним моментом. (3 бали); 2. Ні, це не потрібно. (0 балів); 3. Це є потрібним, але тільки для висококваліфікованих спортсменів. (1 бал).

Сума балів отримані від відповідей на питання у тренерів з вільної боротьби такі:

Лушников В.Ф. – 8 балів

Евонов В.Е. – 8 балів;

Гилян А.В. – 6 балів.

Баіров Д.А. – 5 балів.

На третьому етапі були проаналізовані плани навчально-тренувальної роботи, складені тренерським колективом Херсонського вищого училища фізичної культури, для групи спортсменів різного віку та кваліфікації, так і план індивідуального тренування, за яким у сезоні 2001 року готувався майстер спорту Духін Євген.

Час, відведений у планах на техніко-тактичне удосконалення, приблизно однаковий для спортсменів високої кваліфікації. Характерна відмінність індивідуального плану групового в тому, що основна кількість часу відводиться для роботи над “основними” прийомами з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Результати викладені в таблиці 1)

На четвертому етапі було проведено тестування для визначення рівня технічної підготовки: член збірної команди України, що займається за індивідуальним планом підготовки, майстер спорту Духін Євген та член молодіжної збірної України, майстер спорту Калугін Сергій, який проходив підготовку за загальним груповим навчально-тренувальним планом. (Результати викладені в таблиці 1)

Показники, які були виявлені у Духіна Є.:

1. Обсяг техніки – протягом змагань на кубок України з вільної боротьби він виконав 11 прийомів у стійці, які принесли йому результативні бали та 7 прийомів в партері, які також були результативними. Загалом Духін Є. провів 6 сутичок та посів 2 місце серед дорослих.

2. Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці. Технічний арсенал складається з 16 прийомів у стійці та 10 в партері, які Духін Є. відпрацює на тренуванні. З цих 8-10 прийомів в стійці та 6-7 в партері “проходять” на змаганнях.

3. Різноманітність технічної підготовки.

Духін Євген протягом змагань довів, що вміє виконувати деякі “коронні” прийоми

Порівняння технічного арсеналу спортсменів-борців, які займаються за різними планами підготовки на базовому етапі

Майстер спорту Духін Євген			Кандидат в майстри спорту Калугін Сергій	
Лушніков В.Ф.		тренер	Тренерський колектив ХВУФ	
21		вік	20	
Більш 10 років		стаж	Більш 10 років	
160		час відведений на технічну підготовку за рік	170	
350		Загальний час тренувань за рік	420	
Технічний персонал				
Сійка	Партер		Сійка	Партер
11	7	Обсяг техніки	10	4
12	6	Ступінь реалізації технічних дій місце	8	3
I місце серед дорослих			I місце серед юнаків	

на різний бік та з різних позицій. Це такі прийоми, як “млин”, “кидок через спину захвату однієї руки” та “кидок із затягуванням”.

Результати тестування рівня технічної підготовки, які були отримані протягом проведеного 19-22 січня кубку України з вільної боротьби та у процесі підготовки з цього Калугіним Сергієм (кандидат у майстри спорту – 20 років):

1. Обсяг техніки: протягом проведених змагань Калугін С. зміг виконати 10 результативних прийомів в сійці і 4 технічні дії в партері. Провів загалом на цих змаганнях 6 сутічок і зайняв I місце серед юніорів.

2. Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці: зі слів тренера Євонова В.І., який його тренує, та самого спортсмена, його технічний арсенал складається з 13 прийомів у сійці та 8 прийомів у партері. На змаганнях та в змагальній обстановці він виконує тільки 8-10 прийомів в сійці та 3-5 в партері.

3. Різноманітність технічної підготовки.

Калугін Сергій під час виступів на змаганнях цього року не відрізнявся вмінням виконувати прийоми з нестандартних положень, і окрім того дуже рідко виконує технічні дії в незручну сторону.

Аналізуючи отримані показники, ми можемо відмітити, що підготовка за індивідуальним планом під керівництвом особистого тренера є більш ефективною. Тренеру вдається розвинути, опираючись на індивідуальні особливості, дуже важливі з точки зору технічної підготовки, такі як: варіативність, ефективність, стабільність та стійкість до збиваючих факторів. Тренуючись за індивідуальним планом Духін Євген у 2002 році на Першості світу серед військовослужбовців зайняв перше місце та виконав норматив майстра спорту міжнародного класу.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що ефективність тренувального процесу буде на належному високому рівні, якщо робота з формування та розвитку технічних здібностей буде здійснюватися цілеспрямовано, систематично та найголовніше, з урахуванням індивідуального підходу до юних спортсменів-борців.

Література

- ханов И.И. *Техника и тактика вольной борьбы*. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
- Ковалев В.М., Филін В.П. *Спортивный отбор*. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 173 с.
- Ковалев А.А. *На борцовском ковче*. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 173 с.
- Митронов В.Н. *Подготовка квалифицированных спортсменов*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

SPECIAL TECHNIQUE TRAINING OF BOXERS TAKING INTO ACCOUNT OF INDIVIDUAL PECULIARITIES AT THE BASIS STAGE

R. PAVLOV, I. MALJARENKO

Kherson State University

Special technique of boxers training taking into account of individual peculiarities at the basis stage.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЯХТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Ірина СКРИПЧЕНКО

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Технічна підготовка спортсмена – одна з найбільш складних, де й яхтсмен знайомиться з технічними елементами керування швертботом різної складності. Аналіз “Програм ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ” з різних видів спорту свідчить, що на початковому етапі розділу технічної підготовки відводять від 22,4% до 31,8% часу. Однак, у такому складному у технічному плані виді спорту, як академічне веслування, відводять лише 16% часу, що явно недостатньо для придбання необхідних навичок та їх закріплення при керуванні швертботом [5].

Висловлюючи свою думку ряд авторів вважають, що вже на початковому етапі підготовки основну увагу необхідно приділяти навчанню спортивної техніки, тому що в цей віковий період рухова функція досягає високого рівня розвитку, підвищується гнучкість центральної нервової системи до створення стійких умовно-рефлекторних зв'язків, активізується діяльність другої сигнальної системи. Всі ці фактори складають сприятливі можливості для формування рухових навичок та вмій [1, 2].

Мета роботи – експериментально обґрунтувати збільшення часу на технічну підготовку юних яхтсменів на початковому етапі.

Методи досліджень. В роботі ми використовували анкетування, опитування спортсменів, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент, оцінка технічної