

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ЄДИНОБОРЦІВ У КОНТЕКСТІ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Сергій КІПРИЧ

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Анотація.** У представленій статті розглядається питання впливу змагальної діяльності єдиноборців на їх функціональну підготовленість. На основі аналізу навчально-тренувального процесу вдалося виявити, які конкретні фізичні якості спортсменів-єдиноборців визначають спортивний результат.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, інтенсивність навантаження, функціональна підготовленість.

**Актуальність дослідження.** Спрямованість на досягнення максимальних результатів у юнацькому та юніорському віці відбувається у процесі планування багаторічної підготовки спортсмена. При підготовці юних єдиноборців використовується відносно добре розроблена система передзмагальної підготовки дорослих майстрів спорту, що зовсім не враховує вікові особливості юних єдиноборців, пов'язані зі значним напруженням систем кровообігу й дихання порівняно з віковими особливостями їх функціонального і морфологічного розвитку [1, 2]. У юнацькому віці для юнацького організму характерна більша напруженість кардіореспіраторної системи крові при роботі із субмаксимальною і максимальною інтенсивністю.

Змагальна діяльність єдиноборців проходить у зонах максимальної та субмаксимальної інтенсивності [3], висуваючи високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи й системно-лужної рівноваги крові, що забезпечують максимум аеробної й анаеробної продуктивності. Одночасно максимальні вимоги ставляться до силових і швидкісно-силових можливостей спортсменів [2, 4]. На думку Г. С. Туманяна [6], рівень досягнень єдиноборців на 50 – 60% визначається координаційними здібностями і техніко-тактичною майстерністю, фізична підготовленість становить близько 20%, на психологічні компоненти готовності доводиться близько 30%. Успіх у виступах єдиноборців визначають рівень розвитку фізичної працездатності і витривалості, стан нервово-м'язового апарату, здатність до тонкої координації рухів і орієнтації в просторі. Тому комплекс методів дослідження, що виявляють ці сторони підготовленості, необхідно використовувати при етапному тестуванні єдиноборців.

**Постановка проблеми.** Дотепер не було спроби комплексного вивчення динаміки фізичної працездатності і силової витривалості, адаптації серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату й центральної нервової системи до тестових навантажень на різних етапах підготовки. Відсутні відомості про взаємозв'язок показників фізичної працездатності із результатами тестування юних спортсменів вищих розрядів, а також про вплив напруженої змагальної діяльності на динаміку окремих сторін підготовленості єдиноборців.

Заняття єдиноборствами, як й інші різновиди фізичної культури і спорту, є дієвим чинником впливу на формування таких якостей особистості як цілеспрямованість, рішучість, націленість, витримка, ініціативність, самокритичність, здатність до самовіддачі, здатність працювати тощо. Натомість, єдиноборствам притаманні певні специфічні особливості, відмінні від особливостей інших видів фізичної культури і спорту, які впливають на формування особистості у процесі занять останніми.

Неухильний ріст спортивних досягнень, загострення конкуренції на міжнародній арені обумовлюють необхідність пошуку додаткових резервів підвищення рівня розроблених рухових якостей, технічної майстерності єдиноборців, якості управління спеціальними рухами. Серед цих резервів важливе місце належить швидкісно-силовим можливостям, можливостям морфофункціонального забезпечення спеціалізованих рухів,

регуляції рухів та іншим компонентам структури підготовленості єдиноборців, що детермінують спортивний результат і виявляються у взаємозв'язку та змінюються в процесі зміни рівня підготовленості, ваги і майстерності спортсменів, періоду підготовки тощо.

**Аналіз останніх досліджень.** Однією з найактуальніших проблем у спортивних єдиноборствах вважається підготовка резерву національних збірних команд. Обдаровані юні спортсмени стають призерами європейських і світових першостей у своїй віковій групі, потім серед юніорів, але лише деякі потрапляють у збірні команди країни. І причина не лише в травмах, яких у юніорів часом більше, ніж у ветеранів. Тренери часто вибирають найлегший шлях до досягнення високих результатів – форсоване підведення до основних змагань річного циклу, використовуючи для цього всі доступні засоби – від фармакології до тренувань у середньому і високому темпі. Це призводить до тривалої підготовки в змагальному періоді на тлі хронічної втоми.

При цьому знижується ефективність удосконалення техніки й на освоєння базових прийомів, що становлять „школу”, не залишається часу. Результатом такого планування засобів і навантажень у єдиноборствах є формування примітивного технічного арсеналу. Сформоване положення в системі підготовки резерву єдиноборців послідовно призводить до втрати їхніх позицій на міжнародній арені.

Для підвищення ефективності передзмагальної підготовки деякі автори розробили систему керування тренуванням спортсменів-єдиноборців, що має ієрархічний характер [2, 6]. Перший рівень – змагальна модель (основні показники змагальної діяльності). Другий рівень – і модель майстерності (спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовленість). Третій рівень – модель потенційних можливостей (функціональна й психологічна підготовленість, вік, стаж занять). Передчасна орієнтація на досягнення високих спортивних результатів приводить до форсованого тренування юних спортсменів й у підсумку – до негативних наслідків. У зв'язку із цим, на відміну від моделі підготовки найсильніших спортсменів для юнаків, настанова на досягнення максимальних результатів має перспективний характер, а на першому місці повинна перебувати ефективність базової підготовки. Тому для юних спортсменів на перше місце потрібно поставити модель потенційних можливостей, на друге – модель майстерності і тільки на третє – змагальну модель. Існує думка [3], що підвищення техніко-тактичної підготовленості й координаційні здібності (другий рівень) є основним чинником росту спортивної майстерності єдиноборців.

Динаміка зміни досліджуваних показників свідчить про наявність двох варіантів підготовки юних єдиноборців за обстежуваний період. Для першого варіанта підготовки характерна стабілізація фізичної й аеробної працездатності. Силові якості спортсменів також залишилися на певному рівні, трохи знижуючись на змагальному етапі. У той же час щомісяця поліпшуються збудливість НМС і диференціація м'язових зусиль. Поліпшення пропріоцептивної чутливості необхідно для успішної рухової діяльності єдиноборців. У кваліфікованих єдиноборців вона дуже висока майже у всіх ланках тіла [3]. На тлі збереження досить високого рівня фізичного розвитку й аеробної продуктивності при поступовому поліпшенні збудливості нервово-м'язової системи і тонкої м'язової координації в цей самий період спостерігається прогресивний ріст напруження в роботі серцево-судинної системи при низькому рівні координаційних здібностей, пов'язаних з орієнтацією тіла порівняно з підготовчим етапом, особливо в змагальному періоді. Різностямована динаміка змін координаційних процесів підвищення напруженості в діяльності серцево-судинної системи свідчать про збільшувану втому організму спортсменів у період від березня до травень. У стані хронічної втоми відсутня чітка регуляція всіх фізіологічних процесів. Зниження погодженості в діяльності різних відділів центральної нервової системи і нервово-м'язової системи погіршує ефективність відновних процесів в організмі й в окремих випадках може призвести до перетренування [1].

Другий цикл підготовки на змагальному етапі перед участю в найвідповідальніших змаганнях річного циклу характеризувався зниженням фізичного розвитку й аеробних можливостей щодо попередніх обстежень, відзначалося й виражене зниження спеціальної витривалості. Це, незважаючи на високий розвиток координаційних здібностей, призводить до

ської втоми центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату, а також організму в цілому, що не сприяє досягненню високих результатів.

Виражена перевага спеціалізованого тренування на останніх етапах підготовки до відповідальних змагань дозволило єдиноборцям зайняти лише призові місця. Основна частина трисерійних змагань характеризується середнім вихідним рівнем PWC /170, а на основі загальноприйнятої класифікації на другому етапі – дуже низькою працездатністю.

**Аналіз отриманих результатів.** Порівнюючи характер адаптації юних єдиноборців до тестових навантажень упродовж двох змагальних циклів підготовки, можна виявити певну динаміку показників працездатності від підготовчих етапів до передзмагальних. На підставі даних, отриманих при обстеженні юних єдиноборців, у дорослих спортсменів вищої кваліфікації (МСМК, ЗМС) і в переможців змагань, на відміну від інших єдиноборців, у десяти етапних обстежень виявлений зовсім інший характер пристосування до тестових навантажень. У єдиноборців високої кваліфікації від підготовчого до змагального етапу виявлено підвищення фізичного розвитку, прискорення відновних процесів, поліпшення збудливості нервово-м'язового апарату [6].

Не викликає сумніву, що виражене погіршення працездатності й функціональної підвладності юних спортсменів при виконанні інтенсивних навантажень змагального характеру необхідно компенсувати відновленням при проведенні 7 – 10-денного активного відпочинку, що варто враховувати при плануванні тренувального процесу єдиноборців. На підставі основної концепції про відповідність впливу ритму відновлення в підготовці юних спортсменів, доцільно ширше застосовувати активний відпочинок і відбудовні навантаження з високою інтенсивністю аеробного спрямування. Такі паузи активного відпочинку, спеціально організовані етапи відновлення повинні розглядатися як складова частина загальної структури тренувальних навантажень. Тому велике значення має введення в тренування юних спортсменів відновлювальних мікроциклів [4].

Необхідно відзначити, що зараз у методиці підготовки юних спортсменів існують певні протиріччя. Для досягнення високих результатів тренери копіюють систему тренування дорослих спортсменів, але в юнаків існують значні обмеження працездатності. У зв'язку з цим, який ми розглядали здійснювалася реалізація змагальної моделі підготовки. Однією з причин відсутності достатнього відновлення функцій після ударних циклів тренування й наслідком змагальних турнірів спричинило розвиток в юних спортсменів хронічної втоми. На заключному етапі при підготовці до відповідальних змагань було реалізовано модель, пов'язану з вузькоспрямованим техніко-тактичним тренуванням при незначному використанні навантажень, що підвищують фізичну й функціональну підготовленість через тривалий підготовчий період, варіант також виявився недостатньо ефективним для юних єдиноборців. Зниження тренуваності під час змагального турніру може призвести до перетренированості організму й до перетренованості.

### Висновки

1. Отриманий у процесі дослідження літературних джерел аналітичний огляд засобів і методів вдосконалення фізичних якостей і ретроспективний аналіз засобів швидкісно-силової підготовки єдиноборців, застосований у тренувальному процесі, дозволяє зробити такі висновки:

- спеціальна фізична підготовка є основою у структурі підготовленості спортсменів, якої неможливо ефективно удосконалювати техніко-тактичну майстерність і формувати відповідно до сучасних вимог змагальної діяльності рівень спеціальної функціональної підготовленості спортсменів;

- пошук тренерами засобів і методів швидкісно-силової підготовки, спрямований на оптимальну спеціалізацію засобів фізичної підготовленості спортсменів.

2. Інтенсивний характер підготовки юних єдиноборців, спрямований на збереження високого рівня фізичного розвитку й аеробної продуктивності, а також силових якостей викликає дискоординацію в діяльності центральної нервової системи: при поліпшенні еластичності нервово-м'язового апарату й тонкої диференціації м'язових зусиль відбувається

постійне недовідновлення вестибулярного аналізатора. Це викликає ріст напруженості діяльності серцево-судинної системи і хронічну втому організму спортсменів, що погіршує просторово-тимчасову орієнтацію, істотно знижуючи розвиток координаційних здібностей.

3. Спеціалізований характер тренування єдиноборців (техніко-тактичного спрямування) сприяє розвитку координаційних здібностей, але відсутність достатньої базової підготовки призводить до швидкої втоми центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату й у короткий проміжок часу викликає відмову від роботи при виконанні тестового навантаження.

4. Від підготовчих етапів до змагальних у єдиноборців виявлена негативна динаміка змін показників працездатності, що свідчить про неефективне планування тренувального процесу юних спортсменів.

5. При побудові моделі тренування для єдиноборців 16 – 17 років варто враховувати індивідуальні особливості розвитку юного організму й оптимальне співвідношення навантажень різного спрямування на різних етапах тренування, що сприяють гармонічному росту й розвитку всіх сторін підготовленості, особливо при підготовці до найвідповідальніших змагань.

6. Аналіз змагальної діяльності показав, що локальний вплив засобів спеціальної швидко-силової спрямованості вимагає високого рівня базової фізичної підготовки спортсмена.

Все це вимагає точнішого наукового пошуку методів удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів, адаптованих до сучасних умов змагальної діяльності.

### Список літератури

1. Еремін Д. А. Факторная структура работоспособности юных боксеров // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 7. – С. 14-16
2. Кочур А. Г. Возможности управления процессом подготовки к турниру боксеров высокой квалификации / Кочур А. Г., Савчин М. П., Киприч С. В., Богуславский В. Г. // Современный Олимпийский спорт : т. докл. междунар. научн. конгр. – К. : КГИК, 1993. – С. 152-155.
3. Кузнецов В. В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 1. – С. 59-62.
4. Каршлан В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / Каршлан В. Л., Белоцерковский В. Б., Гудков Й. А. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 116 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / Келлер В. С., Платонов В. Н. – Л. : Укр. спорт. ассоциация, 1993. – 269 с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Методика подготовки : уч. пособие : в 4 кн. – М. : Советский спорт, 1998. – 348 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ В КОНТЕКСТЕ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

С. В. Киприч

*Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленка*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния состязательной деятельности единоборцев на их функциональную подготовленность. На основе анализа учебно-тренировочного процесса выявлено эффективные средства и методы, способствующие усовершенствованию физических качеств спортсменов-единоборцев.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, интенсивность нагрузки, функциональная подготовленность

## SOME PECULIARITIES OF TRAINING PROCESS STRUCTURE DESIGNED FOR JUNIOR SINGLE COMBAT

S. V. Kiprich

*Poltava National Pedagogical University named of the V. G. Korolenka*

**Annotation.** In the article the Kiprich S. V. investigates the problem of influence of single combats competitive activity on their functional training. On the basis of the literature resources analysis and the contents of the education – practical process we managed to reveal the effective means and methods which promoted the improvement of single combat sportsmen’s physical qualities determined sport result.

**Key words:** competitive activity, intensity of physical load, functional training