

У 517.157
Г 73

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання
і спорту України

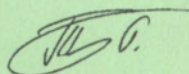
ТРОПЬ РУСЛАН АНАТОЛІЙОВИЧ

УДК 796.814.071.2

**КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ – 2014

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник доктор біологічних наук, професор **Ільїн Володимир Миколайович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри біології спорту

Офіційні опоненти:

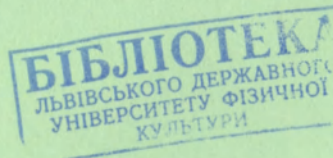
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Козіна Жанетта Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Латишев Сергій Вікторович**, Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського, завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 26 червня 2014 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано «22» травня 2014 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

2626

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У даний час досягнення конкурентоспроможних результатів у спорті вищих досягнень можливе тільки за умови якісного управління на всіх етапах підготовки спортсменів (В. Запорожанов, 1988; В. Hoffman, 1994; В. Платонов, 2004–2013; Л. Матвеев, 2008). Однією з найважливіших складових управління є контроль різних сторін підготовленості та функціональних можливостей атлетів (Ю. Верхошанский, 1985; С. Bouchard, 1997; J. Thomas, J. Nelson, 2001; W. Kraemer, 2011; K. Prusik, 2012; Ж. Козіна, 2013).

Змагальна діяльність у єдиноборствах характеризується високою інтенсивністю і складною технічною структурою виконуваних прийомів. Велику кількість наукових робіт присвячено проблемі контролю в різних видах боротьби (О. Юшков, 1986; Г. Туманян, 2006; В. Mirzaei, 2008; В. Бойко, 2011; С. Латишев, 2013), а також єдиноборствах, пов'язаних з виконанням ударів (М. Савчин, 2003; І. Зенченко, 2007; М. O'Vrien, 2009; А. Близнюк, 2011; N. Larson, 2012).

Водночас активно розвиваються нові неолімпійські види бойових мистецтв, які вирізняються з поміж інших високою видовищністю. Одним із таких є бойове самбо.

Бойове самбо – це видовищний і перспективний вид спорту, який акумулював у собі найбільш ефективні прийоми з 52 видів єдиноборств. У його арсенал увійшли кращі прийоми з дзюдо, боротьби самбо, вільної боротьби, джиу-джіудцу, карате, боксу, кикбоксингу та інших видів бойових мистецтв (В. Волосних, 1999; Ю. Шуліка, 2004).

На цей час бойове самбо не є кандидатом до включення у програму Олімпійських ігор. Проте багато представників цього виду спорту досягають значних успіхів у професійних змішаних єдиноборствах. Саме виступи на професійній арені є рушійним фактором для розвитку та вдосконалення контролю спеціальної підготовленості самбістів, який дозволить своєчасно виявляти недоліки у підготовці спортсменів з подальшим усуненням їх тренувальними засобами (С. Джалілов, 2010; В. Еганов, 2011).

Проблема комплексного контролю у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються в бойовому самбо, шляхом оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості є актуальною, адже інформація про поєднаний вплив даних параметрів на результативність спортсмена на змаганнях у спеціальній літературі представлена фрагментарно.

Але на підставі контролю рівня розвитку рухової функції неможливо оцінити здатність спортсмена до реалізації передумов успішної діяльності в умовах високої психічної напруги (Ю. Радченко, 2011; М. Латишев, 2011).

У зв'язку з цим виникає необхідність розробки програм контролю спеціальної підготовленості, які крім рівня розвитку рухових умінь і якостей включають оцінку індивідуально-типологічних властивостей та психофізіологічних особливостей організму, що визначають успішність спортсмена у бойовому самбо (В. Льїн, 2007–2009; Г. Коробейніков, 2009–2014).

Численні дослідники (D. Nawarecki, 2005; М. Макаренко, В. Лизогуб, 2006; Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, 2010) у рамках поточного та оперативного

контролю для оцінки психофізіологічного стану спортсменів реєстрували показники, які характеризують швидкість і точність сенсомоторних реакцій, що проявляються у виконанні елементарних рухів. Поточний стан змінюється під впливом тренувальних навантажень і відображає працездатність спортсмена, а оперативний пов'язаний з реакцією організму на дію факторів зовнішнього середовища, до яких належать особливості діяльності.

Ураховуючи те, що роботи, у яких розглядається вплив функціональних і психофізіологічних станів організму на результативність самбістів в умовах змагальної діяльності, у спеціальній літературі відсутні, потреба розробок у цьому напрямку очевидна. Таким чином, актуальною є розробка та впровадження в практику програми контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертацію виконано згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.», № 2.22 «Розробка комплексної системи визначення індивідуально-типологічних властивостей спортсменів на основі прояву геному» (№ державної реєстрації 0111U001729) та № 2.23 «Превентивні програми нейропсихологічної підтримки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки» (№ державної реєстрації 0111U001730). Внесок дисертанта, як співвиконавця теми, полягає в отриманні кількісних і якісних характеристик спеціальної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо, та у розробці групових математичних моделей для прогнозування надійності виконання ефективних кидків та активності самбіста в різних частинах змагального поєдинку.

Мета дослідження – розробити програму контролю спеціальної підготовленості та перевірити її ефективність у процесі змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані наукової вітчизняної та зарубіжної літератури про підходи до контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які застосовуються у бойовому самбо та інших видах єдиноборств.

2. Виявити інформативні показники спеціальної підготовленості кваліфікованих самбістів, визначити їх взаємозв'язок з рівнем спортивної майстерності та результативністю в умовах змагань.

3. Розробити математичні моделі для прогнозування надійності виконання кидків і активності у змагальному поєдинку кваліфікованих єдиноборців, які спеціалізуються у бойовому самбо.

4. Розробити програму контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо і визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – спеціальна підготовленість кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в бойовому самбо.

Предмет дослідження – програма контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і отримання об'єктивних даних у роботі використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, методи реєстрації й аналізу рухів, методи антропометрії та динамометрії, психофізіологічні методи, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає в тому, що:

- вперше розроблена програма контролю спеціальної підготовленості в бойовому самбо, яка дозволяє прогнозувати надійність виконання кидків і активність самбістів у різних частинах змагального поєдинку;

- вперше отримано дані про кількісні характеристики змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в бойовому самбо за показниками обсягу, ефективності та результативності техніко-тактичних дій;

- вперше виявлено інформативні показники спеціальної підготовленості кваліфікованих самбістів, які мають тісний взаємозв'язок з рівнем спортивної майстерності та результативністю змагальної діяльності;

- вперше розроблено оцінні таблиці показників спеціальної підготовленості єдиноборців різної кваліфікації та вагової категорії у бойовому самбо;

- доповнено та розширено наукові дані про особливості впливу психофізіологічного і функціонального стану серцево-судинної системи організму на результативність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо;

- підтверджено дані щодо ефективності застосування контролю різних сторін підготовленості та функціонального стану організму у процесі підготовки спортсменів до змагань, що розширює теоретичні уявлення про сучасні тенденції розвитку єдиноборств.

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні у процес підготовки кваліфікованих самбістів до змагань програми контролю, яка базується на оцінці рівнів фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану. Розроблена програма контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих єдиноборців дозволяє тренеру і спортсмену цілеспрямовано, на об'єктивних засадах планувати і коригувати тактику та стратегію ведення змагального поєдинку.

Отримані в результаті досліджень дані можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо, а також для відбору єдиноборців у команди для участі в клубних змаганнях різного рівня.

Результати дослідження впроваджені в:

- навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України при викладанні дисципліни «Основи психофізіологічних досліджень спортсменів»;

- навчально-тренувальний процес чоловічої збірної команди України з бойового самбо, про що свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у формуванні напрямку досліджень, аналізі спеціальної літератури та документів, що стосуються

теми досліджень, організації та проведенні експерименту, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати дослідження були представлені на XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010), V та VI Міжнародних наукових конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ 2012, 2013), Всеукраїнському з міжнародною участю науковому освітньому форумі «Відкриті інновації як феномен глобально-орієнтованого суспільства» (Суми, 2013), VI Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій» (Суми, 2013), на науково-методичних конференціях кафедри біології спорту НУФВСУ (2011–2013).

Публікації. З проблеми дослідження опубліковано 7 наукових праць, у тому числі 5 статей у фахових виданнях України, з яких 2 входить до міжнародних наукометричних баз.

Обсяг та структура дисертації. Дисертаційна робота викладена на 216 сторінках і складається зі вступу, 6 розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, додатків. Список використаної літератури вміщує 217 джерел. Дисертація ілюстрована 32 таблицями і 18 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми; вказано на зв'язок із науковими планами, темами; визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; представлено методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи, особистий внесок здобувача у спільно опубліковані праці; описано сферу апробації результатів дослідження та зазначено кількість публікацій.

У першому розділі «**Особливості комплексного контролю спеціальної підготовленості у бойовому самбо**» представлено основні теоретичні та методичні аспекти контролю технічної та фізичної підготовленості, психофізіологічного стану в бойовому самбо та інших видах єдиноборств.

Проаналізовано й узагальнено дані спеціальної науково-методичної літератури, які свідчать, що контроль фізичної підготовленості у бойовому самбо має бути спрямований на оцінку різних аспектів швидкісно-силових якостей спортсмена. Розглянуто особливості проведення контролю в різних видах боротьби, а також єдиноборствах, з переважним використанням ударів, шляхом застосування спеціальних тестів. Провідні спеціалісти (О. Юшков, В. Гладков, 1986; S. Jarić, 2003; В. Бойко, 2013; І. Селезньов, 2013) вважають, що результати, показані єдиноборцями в процесі тестування швидкісно-силової підготовленості, відображають рівень їх спеціальної працездатності.

Аналіз наукових праць, присвячених контролю технічної підготовленості, показав, що в єдиноборствах найчастіше оцінюють результативність дій та аналіз окремих фаз виконання прийомів в умовах змагального поєдинку (М. Рубанов, 1981;

С. Чумаков, 1996; А. Близнюк, В. Котешев, 2008; С. Джалилов, 2009), коли на спортсмена впливають різноманітні психологічні подразники. Саме тому в рамках підготовки спортсмена до змагань численні спеціалісти (L. Zen-Pin, С. Ryder, 2004; М. Макаренко, В. Лизогуб, 2005; Г. Коробейніков, 2010; О. Дуднік, 2010; Ю. Радченко, 2011; В. Шацьких, 2012) рекомендують проводити діагностику психофізіологічного стану, яка дозволяє визначити готовність єдиноборців до змагань.

Показано, що контроль спеціальної підготовленості у бойовому самбо на сучасному етапі розвитку потребує подальшого вдосконалення за рахунок впровадження у процес підготовки оцінки інформативних для змішаних єдиноборств показників фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** подано опис і обґрунтовано методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, відеозйомка, аналіз змагальної діяльності, психофізіологічні методи, тестування фізичної підготовленості, метод антропометрії, методи математичної статистики. Наведено дані про контингент спортсменів, які взяли участь у дослідженні.

Дослідження проводилося в три етапи на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту та кафедри біології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

На першому етапі (грудень 2011 – березень 2012 рр.) було проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, сформульовані мета і завдання, відібрано та апробовано методи дослідження відповідно до мети і поставлених завдань, визначені предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі дослідження (квітень 2012 – березень 2013 рр.) було проведено аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих і кваліфікованих самбістів. Визначено ефективні прийоми, відібрано інформативні показники фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану, розроблено регресійні моделі для прогнозування надійності виконання кидків та активності самбіста в різних частинах змагального поєдинку.

Контингент випробуваних – спортсмени 17 – 26 років, серед яких: МСУ – 30 осіб, КМС – 32 особи, 1-й розряд – 32 особи. Загальна кількість випробуваних становить 94 особи.

На третьому етапі дослідження (травень 2013 – вересень 2013 рр.) проведено апробацію розробленої програми контролю спеціальної підготовленості спортсменів у бойовому самбо. Експериментальна вибірка становила 22 спортсмени, які показали високі результати у своїх кваліфікаційно-вагових групах. На цьому етапі здійснено аналіз отриманих даних, визначено валідність запропонованих прогностичних моделей, сформульовано висновки роботи і розроблено практичні рекомендації щодо використання запропонованої програми у спортивній практиці.

У третьому розділі **«Характеристика змагальної діяльності та спеціальної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо»** проведено аналіз змагальної діяльності самбістів різної кваліфікації, тестування їх фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану організму.

Тривалість змагального поєдинку в бойовому самбо становить 5 хвилин, а у випадку, коли кількість балів є рівною, призначаються додаткові 2 хвилини. Однак більшість боїв (59 %) закінчуються достроково, коли один із суперників опинився у положенні «недієздатний». Більшу частину змагального поєдинку в бойовому самбо спортсмени проводять у партері – 57,8 %, де є можливість виконати больовий або удушливий прийом і закінчити бій достроково. У зв'язку з цим зростає важливість якісного виконання кидків для переведення суперника із стійки в партер та отримання залікових балів.

На підставі аналізу змагальної діяльності було визначено найбільш ефективні кидки, які найчастіше використовують самбісти високої кваліфікації. Серед них такі: прохід в ноги і виконувати із цього положення кидки – 42 %, кидок через спину – 11 %, кидок через стегно – 11 %.

Оскільки контроль технічної підготовленості проводився в умовах тренувальної діяльності без активного опору суперника, у даному дослідженні реєструвалася тривалість фази відриву кидка – від моменту початку відриву суперника від килима до повного відриву (В. Бойко, 1997; Ю. Радченко, 2011).

Часові характеристики фази відриву при виконанні ефективних кидків кваліфікованими самбістами представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Тривалість фази відриву при виконанні ефективних кидків кваліфікованими самбістами різних вагових категорій

Ефективні кидки	Значення показника, мс					
	I розряд (n=32)		КМС (n=32)		МС (n=30)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Легка вага						
Кидок через стегно	149,8**	10,8	138,3	10,7	129,2**	8
Кидок через спину	163,4**	16,8	147,5***	12,6	123,4** ***	11,7
Прохід в ноги	153,3**	11,3	146***	11,6	129** ***	10,1
Середня вага						
Кидок через стегно	163* **	18	143,5*	13,2	134,9**	13,3
Кидок через спину	185,7**	16,6	164,3***	20,6	141,2** ***	15,2
Прохід в ноги	183,5**	23,3	164,2***	15	139,4** ***	14,2
Важка вага						
Кидок через стегно	171,4**	17,2	164,7	16,3	145**	12,3
Кидок через спину	202**	21,4	188,9	20,4	171,8**	23,1
Прохід в ноги	201,7**	23,9	191***	19,5	168,2** ***	8,4

Примітки: * – різниця між показниками самбістів I розряду у порівнянні з самбістами КМС, статистично значуща на рівні $p < 0,05$; ** – різниця між показниками самбістів I розряду у порівнянні з самбістами МС, статистично значуща на рівні $p < 0,05$; *** – різниця між показниками самбістів КМС у порівнянні з самбістами МС, статистично значуща на рівні $p < 0,05$

Провідні спеціалісти у сфері єдиноборств (Г. Туманян, 2006; С. Латишев, 2008–2013; А. Близнюк, 2011; В. Бойко, 2013) вважають, що ефективність змагальної діяльності залежить від багатьох складових, серед яких виділяють надійність виконання кидків та активність ведення поєдинку. Надійність виконання кидків значною мірою визначається динамікою тривалості початкових фаз технічної дії (Ю. Моргунов, 1974; С. Джалілов, 2010; Ю. Радченко, 2011).

Порівняльний аналіз тривалості фази відриву ефективних кидків у спортсменів різної кваліфікації дозволив виявити, що з підвищенням рівня спортивної майстерності в усіх вагових категоріях спостерігається тенденція зменшення часу технічної дії. Відмінності часу фази відриву при виконанні проходів в ноги, кидка через спину і кидка через стегно між самбістами МС і 1 розряду є статистично значущими ($p < 0,05$).

Численні дослідники у сфері єдиноборств (С. Латишев, 2013; Г. Коробейников, 2013) відзначають високий вплив на результативність спортсмена його психофізіологічного стану, який можна оцінити за показниками латентних періодів простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), складної зорово-моторної реакції (ЛП СЗМР), а також функціональної рухливості та сили нервових процесів (ФРНП та СНП).

У результаті аналізу отриманих показників психофізіологічного стану (табл. 2) визначено, що час латентного періоду простої зорово-моторної реакції має вірогідні відмінності ($p < 0,05$) між результатами випробуваних спортсменів усіх рівнів кваліфікації, в той час як показники ФРНП і СНП у самбістів МС вірогідно ($p < 0,05$) вищі, ніж у 1 розряду і КМС.

Таблиця 2

**Показники психофізіологічного стану кваліфікованих самбістів
у день змагань**

Показники психофізіологічного стану	Значення показника					
	1 розряд (n=32)		КМС (n=32)		МС (n=30)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЛП ПЗМР, мс	290,2* **	22,7	274,8* ***	22,9	254,4** ***	21,7
ЛП СЗМР, мс	439,1* **	33,41	418,7*	28,21	399,1**	21,18
ФРНП, с	65,2**	3,98	63,8***	3,8	61,2** ***	3,66
СНП, разів	692,1**	29,3	706,1***	31	728,9** ***	29,4

Примітки: * – різниця між показниками самбістів 1 розряду у порівнянні з самбістами КМС, статистично значуща на рівні $p < 0,05$; ** – різниця між показниками самбістів 1 розряду в порівнянні з самбістами МС, статистично значуща на рівні $p < 0,05$; *** – різниця між показниками самбістів КМС у порівнянні з самбістами МС, статистично значуща на рівні $p < 0,05$; ЛП ПЗМР – латентний період простої зорово-моторної реакції; ЛП СЗМР – латентний період складної зорово-моторної реакції; ФРНП – функціональна рухливість нервових процесів; СНП – сила нервових процесів

Порівняльний аналіз свідчить, що усі досліджувані показники психофізіологічного стану спортсменів МС у день змагань є вірогідно вищими ($p < 0,05$), ніж у спортсменів I розряду.

Для контролю рівня розвитку провідних рухових якостей, які визначають спеціальну фізичну працездатність спортсменів у бойовому самбо, було відібрано комплекс педагогічних тестів, апробованих у практиці та широко застосовуваних у різні роки такими визнаними фахівцями, як О. Юшков (1986), В. Резинкін (2001), Д. Шишков (2005), В. Бойко (2011), І. Селезньов (2013): підняття тулуба в сід за 1 хвилину (разів), біг на 600 м (с), підтягування на поперечині за 10с (разів), біг на 30 м (с), стрибок у довжину з місця (м), динамометрія правої і лівої руки (кг), жим штанги лежачи (кг), напівприсідання зі штангою (кг), ривок штанги (кг), метання ядра 4 кг низу-вперед (м), метання ядра 4 кг низу-назад (м), забігання на мосту (с), переворот з місця (с), виконання 100 ударів руками по боксерській груші (с), виконання 50 ударів ногами по боксерській груші (с). Підібрані тести характеризують провідні фізичні якості спортсменів, які спеціалізуються в бойовому самбо, та є доступними у виконанні.

Для оцінки здатності самбістів до реалізації досягнутого рівня фізичної підготовленості було розроблено комплекс спеціальних тестів, у ході виконання якого та у період відновлення реєструвалися показники ЧСС. Аналіз функціональних показників дозволив оцінити швидкість розгортання та відновлення реакції серцево-судинної системи на навантаження, що відображає передумови до ефективного функціонування організму спортсмена у специфічних умовах. На основі отриманих результатів було побудовано моделі простої лінійної регресії, які дозволяють оцінити швидкість упрощування та відновлення організму кваліфікованих самбістів на основі залежності:

1) ЧСС на 60 секунд навантаження від ЧСС на його початку ($ЧСС_{спрац}$, уд. · хв.⁻¹);

2) ЧСС на 60 секунд відновлення від ЧСС одразу після закінчення навантаження ($ЧСС_{відн}$, уд. · хв.⁻¹);

3) часу відновлення ЧСС до 120 уд. · хв.⁻¹ від ЧСС одразу після закінчення навантаження ($T_{120уд \cdot хв^{-1}}$, с).

У четвертому розділі «Розробка та обґрунтування інформативних критеріїв оцінки спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо» визначено взаємозв'язок результатів тестування спеціальної підготовленості з рівнем кваліфікації єдиноборців, розроблено диференційні шкали для оцінки отриманих результатів, визначено взаємозв'язок рівнів спеціальної підготовленості з показниками змагальної діяльності, представлено моделі спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

Застосування кореляційного аналізу між результатами, показаними спортсменами у процесі тестування технічної, фізичної підготовленості, психофізіологічного стану і рівнем кваліфікації єдиноборців дозволило визначити інформативні показники спеціальної підготовленості у бойовому самбо, кореляційний зв'язок яких становить $r \geq 0,5$ ($p < 0,01$).

Порівняльний аналіз отриманих результатів кореляційного аналізу показників технічної підготовленості з рівнем спортивної кваліфікації свідчить, що в умовах тренування без опору партнера тривалість фази відриву при виконанні кидка через спину, проходу в ноги та кидка через стегно у самбістів легких і середніх вагових категорій має тісніший взаємозв'язок з рівнем майстерності, ніж у єдиноборців важковаговиків.

За допомогою кореляційного аналізу визначено тести, які можна вважати інформативними для єдиноборців усіх вагових категорій, серед яких: динамометрія правої та лівої руки (кг), жим штанги лежачи (кг), напівприсідання зі штангою (кг), ривок штанги (кг), метання ядра 4 кг знизу-вперед (м), метання ядра 4 кг знизу-назад (м), забігання на мосту (с); перевероти з місця (с). Для самбістів легких і середніх вагових категорій також інформативними є підтягування за 10 с (разів), піднімання тулуба у сід за 1 хвилину (разів), час виконання 100 ударів руками (с) та 50 ударів ногами (с).

Інформативні показники, які рекомендуються для тестування спеціальної підготовленості спортсменів у бойовому самбо, представлено на рис. 1.

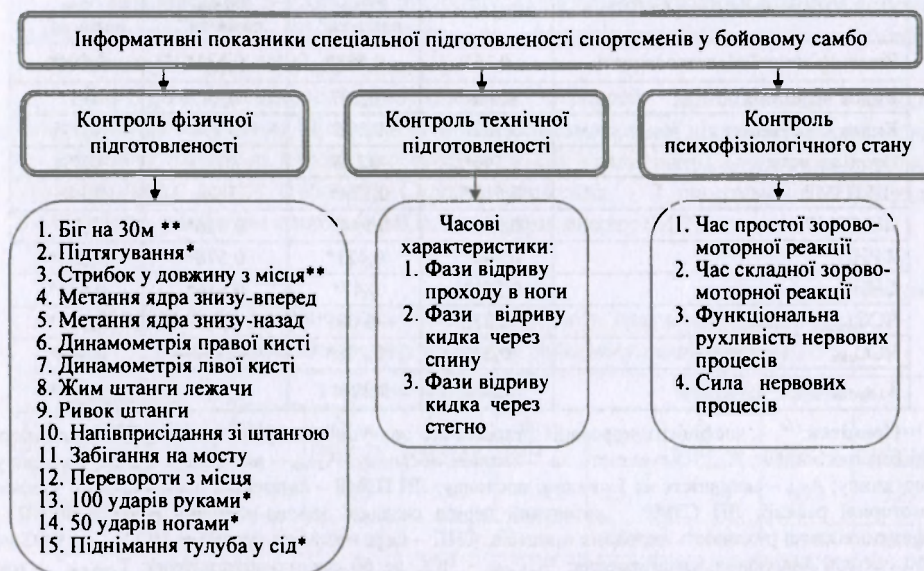


Рис. 1. Інформативні показники спеціальної підготовленості спортсменів у бойовому самбо:

* – показники інформативні тільки для самбістів легкої та середньої ваги;

** – показники інформативні тільки для самбістів-легковаговиків

На основі результатів, отриманих в інформативних тестах, було розроблено диференційні шкали для оцінки рівнів фізичної, технічної підготовленості та

психофізіологічного стану, які розраховувалися для кожної кваліфікаційно-вагової групи самбістів на основі сигмоподібних шкал.

За допомогою розроблених шкал було визначено рівні спеціальної підготовленості кваліфікованих самбістів в інформативних тестах, які представлено в балах: 1 бал – низький рівень; 2 бали – рівень нижче середнього; 3 бали – середній рівень; 4 бали – рівень вище середнього; 5 балів – високий рівень. На основі отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз між показниками надійності виконання кидків (R , %), активності на 1-й хвилині ($A_{1хв}$, разів $хв^{-1}$), з 2-ї по 4-у хвилину ($A_{2-4хв}$, разів $хв^{-1}$), 5-й хвилині поєдинку ($A_{5хв}$, разів $хв^{-1}$) та рівнями фізичної, технічної підготовленості, а також психофізіологічного стану (табл. 3).

Таблиця 3

Взаємозв'язок показників змагальної діяльності з рівнями спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо (n=94)

Показники спеціальної підготовленості, бал	Коефіцієнт кореляції			
	R, %	$A_{1хв}$, разів $хв^{-1}$	$A_{2-4хв}$, разів $хв^{-1}$	$A_{5хв}$, разів $хв^{-1}$
Рівень фізичної підготовленості	0,155	0,558*	0,534*	0,594*
Кидок через стегно	0,548*	0,107	0,147	0,11
Кидок через спину	0,582*	0,196	0,134	0,075
Прохід в ноги	0,546*	-0,128	-0,125	0,056
ЛП ПЗМР	0,512*	0,528*	0,26	0,148
ЛП СЗМР	0,526*	0,594*	0,526*	0,44*
ФРНП	0,504*	0,421*	0,578*	0,364*
СНП	0,581*	0,47*	0,516*	0,644*
ЧСС _{спрац}	0,072	-0,061	0,043	0,549*
ЧСС _{відн}	0,207	0,278*	0,505*	0,548*
$T_{120уд хв}^{-1}$	0,273	0,296*	0,422*	0,501*

Примітки: * – коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні $p < 0,01$; R – надійність виконання кидків; $A_{1хв}$ – активність на 1 хвилині поєдинку; $A_{2-4хв}$ – активність з 2 по 4 хвилину поєдинку; $A_{5хв}$ – активність на 5 хвилині поєдинку; ЛП ПЗМР – латентний період простої зорово-моторної реакції; ЛП СЗМР – латентний період складної зорово-моторної реакції; ФРНП – функціональна рухливість нервових процесів; СНП – сила нервових процесів; ЧСС_{спрац} – ЧСС на 60 секунд виконання навантаження; ЧСС_{відн} – ЧСС на 60 секунд відновлення; $T_{120уд хв}^{-1}$ – час відновлення ЧСС до 120 уд. $хв^{-1}$.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що надійність виконання кидків пов'язана з показниками технічної підготовленості та психофізіологічного стану ($p < 0,01$). Показано, що рівень фізичної підготовленості впливає на активність самбістів протягом усього змагального поєдинку ($p < 0,01$), в той час як функціональний стан організму спортсмена обумовлює можливість проведення кінцівки бою з високою інтенсивністю ($p < 0,01$).

Визначено, що психофізіологічний стан кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо, впливає на надійність виконання кидків та активність у різних частинах змагального поєдинку.

Кореляційний аналіз між рівнями спеціальної підготовленості та показниками надійності виконання кидків та активності самбістів у різних частинах змагального поєдинку кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо дозволив на основі знайденого взаємозв'язку побудувати математичні моделі, які спрямовані на прогнозування наступних показників:

– надійність виконання кидків в умовах змагань на основі взаємозв'язку з рівнем технічної підготовленості та психофізіологічного стану (ЛП ПЗМР, ЛП СЗМР, ФРНП, СНП);

– активність на 1-й хвилині поєдинку, яка взаємопов'язана з рівнем фізичної підготовленості і психофізіологічного стану (ЛП ПЗМР, ЛП СЗМР);

– активність на 2-4-й хвилинах змагального поєдинку, що має взаємозв'язок з рівнями фізичної підготовленості, психофізіологічного (ЛП СЗМР, ФРНП, СНП) та функціонального стану організму спортсмена ($ЧСС_{впрац}$);

– активність на 5-й хвилині поєдинку, яка взаємопов'язана з рівнями фізичної підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану організму спортсмена ($ЧСС_{впрац}$, $ЧСС_{відн}$, $T_{120yo\ xв^{-1}}$).

Перевірка валідності представлених моделей здійснювалася шляхом співставлення модельних і фактичних показників змагальної діяльності спортсменів, які показали найбільш високі результати у своїх кваліфікаційно-вагових групах в інформативних тестах (табл. 4). Серед обстежених – 7 спортсменів 1 розряду, 7 кандидатів у майстри спорту (КМС), 8 майстрів спорту (МС).

Таблиця 4

Модельні та фактичні значення показників змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо (n=22)

Статистичний показник	Модельне значення				Фактичне значення			
	R, %	$A_{1хв}$, разів·хв ⁻¹	$A_{2-4хв}$, разів·хв ⁻¹	$A_{5хв}$, разів·хв ⁻¹	R, %	$A_{1хв}$, разів·хв ⁻¹	$A_{2-4хв}$, разів·хв ⁻¹	$A_{5хв}$, разів·хв ⁻¹
Середнє арифметичне значення, \bar{x}	65,8	8,13	6,47	6,09	63,6	7,94	6,84	5,89
Коефіцієнт валідності					0,882	0,823	0,744	0,883
Коефіцієнт детермінації					0,778	0,677	0,553	0,781

Примітки: R – надійність виконання кидків; $A_{1хв}$ – активність на 1 хвилині поєдинку; $A_{2-4хв}$ – активність з 2 по 4 хвилину поєдинку; $A_{5хв}$ – активність на 5 хвилині поєдинку

Отримані результати свідчать, що найбільшу валідність мають моделі залежності надійності виконання кидків від рівнів технічної підготовленості і психофізіологічного стану (77,8 % варіації) та активності самбістів на 5-й хвилині поєдинку від рівнів фізичної підготовленості, функціонального і психофізіологічного стану організму єдиноборців (78,1 % варіації).

При визначенні різниці між середніми арифметичними модельного і фактичного значень досліджуваних показників за допомогою критерію Стьюдента виявлено незначущість відмінностей показників надійності виконання кидків та активності на початку і наприкінці поєдинку (1-й і 5-й хвилини) на рівні $p > 0,05$, а в середині поєдинку (з 2-ї по 4-у хвилину) на рівні $p > 0,01$.

У п'ятому розділі «Програма контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо» розроблено і обґрунтовано алгоритм послідовності виконання запропонованих тестів.

Програма контролю спеціальної підготовленості має чітку послідовність заходів і спрямована на визначення модельних значень показників надійності виконання кидків та активності кваліфікованих самбістів у змагальному поєдинку (рис. 2).



Рис. 2. Складові частини програми контролю спеціальної підготовленості самбістів

Етапний контроль передбачає проведення педагогічного тестування для отримання показників фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які

спеціалізуються в бойовому самбо. Цей вид контролю здійснюється наприкінці підготовчого – початку змагального періоду підготовки і дозволяє оцінити стан рухової функції, ефективність тренувального процесу, а також визначити спрямованість подальшої діяльності спортсмена і його перспективи у даному сезоні. Важливими умовами якісного проведення етапного контролю є наступні:

1) програма тестування повинна включати тільки ті вправи, які є інформативними для самбістів певної вагової категорії;

2) проведення тестування за один день після дня відпочинку або тренування відновлюваної спрямованості.

Поточний контроль полягає у визначенні показників, що характеризують технічну підготовленість та функціональний стан самбістів, які оцінюються за розробленими диференційованими шкалами. Даний вид контролю необхідно проводити протягом окремого змагального мікроциклу з метою визначення можливостей самбіста до реалізації ефективних прийомів у найближчих змаганнях, оцінки функціонального стану організму спортсмена, а також ступеня відновлення після попередніх навантажень.

Оперативний контроль полягає у діагностиці психофізіологічного стану кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в бойовому самбо у день змагань, за декілька годин до їх початку. Визначення рівнів психофізіологічного стану є заключним компонентом, який використовується для розрахунку показників майбутньої змагальної діяльності.

Отримані в результаті проведення усіх видів контролю і розрахунку математичних моделей дані прогнозу показників змагальної діяльності оцінюються за допомогою розроблених диференційних шкал, які представлені в табл. 5.

Таблиця 5

Оцінка показників змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо

Показник	Рівень показника				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
R, %	<7	7–30	31–53	54–76	>76
A _{1хв} , разів хв. ⁻¹	<3	3–5	6–8	9–10	>10
A _{2-4хв} , разів хв. ⁻¹	<3	3–5	6	7–8	>8
A _{5хв} , разів хв. ⁻¹	<2	2–4	5–6	7–8	>8

Примітки: R – надійність виконання кидків; A_{1хв} – активність на 1-й хвилині поєдинку; A_{2-4хв} – активність з 2-ї по 4-у хвилину поєдинку; A_{5хв} – активність на 5-й хвилині поєдинку

Оптимізація стратегії ведення поєдинку проводиться шляхом використання результатів оцінки показників майбутньої змагальної діяльності єдиноборця.

У шостому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» здійснено узагальнення експериментальних даних і теоретичного аналізу, які

дозволили вирішити важливу науково-практичну проблему – розробку програми контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

Отримали підтвердження та подальший розвиток фундаментальні положення авторів В. Запорожанова (1988), С. Bouchard (1997), Л. Матвєєва (2008), В. Платонова (2013) щодо ефективності застосування контролю різних сторін підготовленості та функціонального стану організму спортсмена у процесі підготовки до змагань. Підтверджена думка О. Юшкова (1986), В. Mirzaei (2008), А. Близнюка (2011), В. Бойко (2013) про те, що швидкісно-силова підготовка має значний вплив на результативність єдиноборців на змаганнях. Також підтвержені дані Ю. Моргунова (1980), А. Блера (2006), Ю. Радченко (2011) про визначальний вплив динаміки тривалості початкових фаз кидків на надійність їх виконання.

Доповнено наукові дані щодо діагностики функціонального стану організму спортсменів шляхом реєстрації динаміки ЧСС при виконанні спеціальних тестів і в період відновлення після навантаження (D. Smith, 2002; В. Міщенко, 2007; О. Криворученко, 2012). Результати нашого дослідження доповнюють і розширюють дані авторів (М. Макаренко, В. Лизогуб, 2006; Н. Кагпінсіс, 2009; Ю. Радченко, 2011; Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, 2013) щодо взаємозв'язку психофізіологічного стану з рівнем спортивної кваліфікації та показниками змагальної діяльності єдиноборців.

Новими даними є:

- кількісні характеристики змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в бойовому самбо за показниками обсягу, ефективності та результативності техніко-тактичних дій, що розширює теоретичні уявлення про тенденції сучасного розвитку виду спорту;

- вперше виявлено інформативні показники спеціальної підготовленості кваліфікованих самбістів, які мають тісний взаємозв'язок з рівнем спортивної майстерності та результативністю змагальної діяльності;

- розроблена і науково обґрунтована програма контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо, що ґрунтується на оцінці їх фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану.

Дані, отримані в результаті проведених досліджень, дозволяють оптимізувати підготовку єдиноборців до змагального поєдинку на основі визначення особливостей їх спеціальної підготовленості та своєчасно вносити корективи в тренувальний процес для підвищення якості підготовки спортсменів до змагань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що проведення контролю в різних видах боротьби, а також єдиноборствах, з переважним використанням ударів, здійснюється шляхом використання спеціальних тестів. Контроль спеціальної підготовленості в бойовому самбо

потребує впровадження оцінки інформативних для змішаних єдиноборств показників фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану. Однак наукові дані про основні підходи до контролю змагальної діяльності самбістів у науково-методичній літературі з питань підготовки єдиноборців, спортивної фізіології та управління у спорті представлені фрагментарно. Недостатньо вивченим є також питання взаємозв'язку показників спеціальної підготовленості з рівнем спортивної кваліфікації та результативністю самбістів у змаганнях.

2. Найбільш ефективними кидками у бойовому самбо є: прохід у ноги (41 %), звалювання (11 %), кидок через стегно (11 %) і кидок через спину (7 %). Тимчасові характеристики основної фази проходу в ноги, кидка через спину і кидка через стегно без опору партнера в умовах тренування є інформативними показниками, що характеризують рівень технічної підготовленості кваліфікованих самбістів і мають тісний взаємозв'язок з рівнем спортивної кваліфікації $r > 0,5$ ($p < 0,01$).

3. Інформативними показниками фізичної підготовленості для спортсменів різних вагових категорій є динамометрія правої і лівої кисті, жим штанги лежачи, напівприсідання зі штангою, ривок штанги, метання ядра знизу-вперед і знизу-назад, а також забігання на мосту і перевероти з місця. Загальна кількість інформативних вправ, що мають кореляційний зв'язок з рівнем спортивної кваліфікації самбістів $r > 0,5$ ($p < 0,01$), становила 15 для самбістів легких вагових категорій, 13 – для спортсменів середніх вагових категорій і 9 – для єдиноборців-важковаговиків.

4. Для оцінки психофізіологічного стану єдиноборців, які спеціалізуються у бойовому самбо, слід проводити психодіагностику в день змагань. До інформативних віднесено показники, що мають взаємозв'язок з рівнем спортивної кваліфікації, а саме: латентний період простої зорово-моторної реакції $r = -0,548$ ($p < 0,01$), латентний період складної зорово-моторної реакції $r = -0,391$ ($p < 0,01$), функціональна рухливість нервових процесів $r = -0,403$ ($p < 0,01$) і сила нервових процесів $r = 0,45$ ($p < 0,01$).

5. Показник активності самбістів протягом усього поєдинку взаємопов'язаний (на 1-й хвилині $r = 0,558$ ($p < 0,01$), з 2-ї по 4-у хвилину $r = 0,534$ ($p < 0,01$), на 5-й хвилині $r = 0,594$ ($p < 0,01$)) з рівнем фізичної підготовленості спортсменів. Рівень функціонального стану організму спортсмена за показником ЧСС має кореляційний зв'язок середньої сили з активністю на 2-й – 4-й хвилинах поєдинку $r = 0,513$ ($p < 0,01$) і в його кінці $r = 0,585$ ($p < 0,01$).

6. Рівні психофізіологічного стану за показниками латентного періоду простої зорово-моторної реакції, латентного періоду складної зорово-моторної реакції, функціональної рухливості нервових процесів і сили нервових процесів впливають на надійність виконання кидків і активність спортсменів на початку змагального поєдинку. З активністю самбістів наприкінці поєдинку найбільш тісно взаємопов'язаний рівень сили нервових процесів у день змагань ($r = 0,581$ ($p < 0,01$)).

7. Математичні моделі слід використовувати для самбістів різної кваліфікації та вагової категорії з метою визначення:

- надійності виконання кидків в умовах змагань на основі взаємозв'язку з рівнем технічної підготовленості і психофізіологічного стану;
- активності на 1-й хвилині поєдинку, яка взаємопов'язана з рівнем фізичної підготовленості і психофізіологічного стану;
- активності з 2-ї по 4-у хвилину змагального поєдинку, що має взаємозв'язок з рівнями фізичної підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану організму спортсмена (ЧСС_{спрац});
- активності на 5-й хвилині поєдинку, яка взаємопов'язана з рівнями фізичної підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану організму спортсмена (ЧСС_{спрац}, ЧСС_{відп}).

8. Програма контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо має чітку послідовність заходів етапного, поточного і оперативного тестування та дозволяє на підставі даних про фізичну, технічну підготовленість та психофізіологічний стан самбістів прогнозувати надійність виконання кидків і активність спортсменів у різних частинах змагального поєдинку. Програма контролю включає комплекс інформативних педагогічних та психофізіологічних тестів, оцінні таблиці, модельні показники різних сторін спеціальної підготовленості та змагальної діяльності, математичні моделі для визначення показників майбутньої змагальної діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку нових заходів, спрямованих на корекцію тренувального процесу з метою усунення недоліків спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, у яких відображені наукові результати дисертації

1. Тронь Р. А. Дослідження показників змагальної діяльності кваліфікованих єдиноборців, які спеціалізуються в бойовому самбо / Р. А. Тронь // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – № 9. – С. 133–138.
2. Тронь Р. А. Контроль технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Р. А. Тронь, В. А. Муратов, Б. В. Сасенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – № 7. – С. 108–113. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*
3. Тронь Р. А. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Р. А. Тронь, В. М. Ільїн, Р. В. Бицюра // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 10. – С. 80–83. *Видання, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CORE, DOAJ, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's Periodicals Directory, WorldCat, Національна бібліотека України імені*

В. І. Вернадського, Російська електронна бібліотека (РІНЦ). Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.

4. Тронь Р. А. Особливості змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Р. А. Тронь, В. А. Боднар // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 26 (1). – С. 39–42. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

5. Тронь Р. А. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Р. А. Тронь, В. М. Ільїн // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 20–24. *Видання, яке включено до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

6. Тронь Р. А. Особливості контролю психофізіологічного стану кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо / Р. А. Тронь // Матеріали Всеукр. з міжнар. участю наук. освітнього форуму «Відкриті інновації як феномен глобально-орієнтованого суспільства», (Суми, 13–17 трав. 2013 р.). / Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. – Суми : РВВ СОІППО, 2013. – С. 42–45.

7. Тронь Р. А. Дослідження показників технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо / Р. А. Тронь // Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій : зб. наук. пр. VI міжнар. наук.-практ. конф. – Суми : РВВ СОІППО, СВС Панасенко І. М., 2013. – С. 409–411.

АНОТАЦІЇ

Тронь Р. А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

Дисертація присвячена вирішенню проблеми контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо.

Дисертаційна робота містить результати експериментального дослідження ефективності розробленої програми контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо. Запропонована програма контролю дозволяє за результатами тестування оцінити рівні фізичної, технічної підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану серцево-судинної системи кваліфікованих самбістів і прогнозувати показники надійності виконання кидків та активності спортсменів у змагальному



У роботі визначено обсяг змагальної діяльності та ефективні кидки, інформативні показники фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічного стану самбістів. Виявлено взаємозв'язок інформативних показників спеціальної підготовленості з надійністю виконання кидків та активністю кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо, у змагальному поєдинку.

Обґрунтовано та розроблено програму контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо, яка дозволяє надавати прогностичну оцінку надійності виконання ефективних кидків та активності самбістів в умовах змагань. Отримана інформація дозволяє оптимізувати підготовку єдиноборців до змагального поєдинку.

Ключові слова: контроль, бойове самбо, кваліфіковані спортсмени, спеціальна підготовленість, психофізіологічний стан, змагання.

Тронь Р. А. Контроль специальной подготовленности квалифицированных спортсменов в боевом самбо. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертация посвящена решению проблемы контроля специальной подготовленности квалифицированных спортсменов в боевом самбо.

Для решения поставленных задач и получения объективных данных в работе использованы такие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, видеосъемка, анализ соревновательной деятельности, психофизиологические методы, тестирование физической подготовленности, метод антропометрии, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показал, техническая и физическая подготовленность, а также психофизиологическое состояние спортсменов являются основными составляющими специальной подготовленности в боевом самбо и оказывают решающее влияние на результативность соревновательной деятельности единоборцев.

Рассмотрены особенности проведения контроля в различных видах борьбы, а также единоборствах, с преимущественным использованием ударов, путем использования соответствующих для данной деятельности тестов. Установлено, что контроль специальной подготовленности в боевом самбо на современном этапе развития требует дальнейшего совершенствования за счет внедрения в процесс подготовки программ, основанных на оценке информативных для смешанных единоборств показателей.

На основе анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов были выделены наиболее часто применяемые и эффективные приемы в боевом самбо. Метод видеоанализа

позволил определить временные характеристики выполнения фазы отрыва эффективных приемов у квалифицированных самбистов.

С помощью педагогических тестов изучены различные стороны скоростно-силовой подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в боевом самбо. Разработан комплекс специальных тестов, который, путем использования монитора сердечного ритма «Polar», позволил определить функциональное состояние сердечнососудистой системы единоборцев различной квалификации.

Использование компьютерной программы «Диагност-1» дало возможность определить показатели латентного периода простой и сложной зрительно-моторной реакции, функциональной подвижности и силы нервных процессов, которые характеризуют психофизиологическое состояние квалифицированных самбистов.

Разработаны дифференцированные шкалы для оценки уровней физической, технической подготовленности, а также психофизиологического состояния самбистов различной квалификации и весовой категории.

С помощью корреляционного анализа установлена взаимосвязь показателей специальной подготовленности с уровнями спортивной квалификации единоборцев.

На основе полученных показателей специальной подготовленности разработаны дифференцированные шкалы, которые позволяют оценить уровень физической, технической подготовленности, а также психофизиологического состояния самбистов различной квалификации и весовой категории в информативных тестах.

Разработаны математические модели для самбистов различной квалификации и весовой категории, которые позволяют прогнозировать надежность выполнения бросков и активность спортсменов в начале, середине и конце соревновательного поединка на основании их взаимосвязи с уровнями отдельных показателей специальной подготовленности.

Разработанная и апробированная в практике программа контроля специальной подготовленности квалифицированных спортсменов в боевом самбо позволила на основе объективных данных о готовности единоборцев к соревнованиям планировать стратегию ведения поединка, вносить коррективы в тренировочный процесс, учитывая слабые и сильные стороны подготовленности спортсмена.

Основные результаты исследования нашли свое практическое применение в учебно-тренировочном процессе мужской сборной команды Украины по боевому самбо, в учебном процессе Национального университета физического воспитания и спорта Украины при преподавании дисциплины «Основы психофизиологических исследований спортсменов».

Ключевые слова: контроль, боевое самбо, квалифицированные спортсмены, специальная подготовленность, психофизиологическое состояние, соревнования.

Tron R. A. Control of specific preparedness of qualified sambo wrestlers. – On the right of manuscript.

Dissertation for the scientific degree of the Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 – olympic and professional sports. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

This dissertation represents the outcome of the research on the problem of taking control over the specific preparedness of qualified combat sambo wrestlers.

The study includes the data of experimental investigation carried out to prove the efficacy of the program developed to monitor the preparedness of the qualified combat sambo wrestlers. The program proposed allows to utilize the data on the level of physical and technical preparedness, psychophysiological and functional state of cardiovascular system of qualified sambists by the test results and give prognosis on the secure performance of throws and the other athlete activities at the contest.

The overall scale of contest activities and effective throws, informative indicators of physical technical preparedness and psychophysiological state of sambists have also been determined in the study. The relationships of informative indicators of specific preparedness with the coefficient of secure throw performance and qualified combat sambo wrestlers activities at the contest were defined.

The program of monitoring the special preparedness of qualified combat sambists that allows the prognostic estimates for secure performance of effective throws and sambists activities under conditions of the competition has been developed and proven. The data obtained allow to choose the optimal tactics and strategies for the contest where all strengths and weaknesses of sambists preparedness were accounted for.

Key words: control, combat sambo, qualified sambists, specific preparedness, psychophysiological state, contest.