

мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання). (травень, 2020). Полтава: Астроя, 2020. С. 224–227.

4. Корчан Н. О. Роль викладача у профілактиці втоми студентів першокурсників під час адаптації до навчання : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. «Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи» (жовтень, 2019). Полтава, 2019. С. 57–61.
5. Корчан Н. О., Северин Ю. М., Звягольська І. В. Сучасний підхід до збереження здоров'я молоді шляхом впровадження кардіореспіраторного фітнесу у навчальних закладах : мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини» / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. Полтава : Астроя, 2020. С. 39–42.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

Кравченко О. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіприч С. В.**

Світові досягнення у спортивній боротьбі нині настільки високі, що без систематичної підготовки спортсмена з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці. Підготовка юних борців – одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців у даний час є одними з найбільш актуальних. І від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, багато в чому залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів [3].

Вільна боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Це вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичних якостей спортсмена, підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності. Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів і методів тренувань. Одне з визначальних місць у підготовці борців вільного стилю під час навчання у закладах загальної середньої освіти належить заняттям у секції з даного виду одноборств.

Дослідженню процесу формування швидкісних та силових здібностей борців присвячені праці І. Аліханова, В. Бойка, В. Івлева,

Г. Туманяна, Ю. Хартманна, Є. Чумакова та інших. Основні положення багаторічного тренування борців, його етапи та зміст отримали ґрунтовне висвітлення у працях Р. Апойко, С. Латишева, Є. Ручки, Р. Первачука, А. Абдулаєва.

Мета дослідження – проаналізувати методику розвитку спеціальної витривалості спортсменів-юнаків у процесі занять вільною боротьбою.

У вільній боротьбі постійно доводиться долати опір суперника, тому сила м'язів відіграє велику роль. До того ж вона значною мірою визначає швидкість рухів і витривалість. Сила виявляється в напруженні та швидкості скорочень м'язів. Отже, силові вправи умовно поділяються на власне силові та швидкісно-силові. До силових вправ відносяться: ізометричні (статичні) вправи. Це вправи з великими та граничними навантаженнями, загально-розвиваючі та спеціальні вправи. До швидкісно-силових вправ належать такі, під час виконання яких сила досягає найбільшого вияву з великим прискоренням. До таких вправ відносять метання снарядів, різні стрибки, кидки чучела або партнера [1].

Науковці доводять, що застосування швидкісно-силових і спринтерських вправ у більшій мірі сприяє збільшенню швидкості у період її інтенсивного вікового приросту. Однак, у науковій літературі немає єдиної усталеної точки зору стосовно чутливих періодів розвитку швидкісно-силових здібностей. Зокрема, на думку А. Гужаловського, періодом підвищеної чутливості до швидкісно-силових навантажень є вік з 10 до 16 років. Н. Гончаров спостерігав різке зростання швидкісно-силових якостей в 12-15 років. Згідно з дослідженнями, здійсненими В. Фарфелем, розвиток швидкісно-силових якостей починається з 8 років і триває до 14-15 років. С. Філатовим відзначені зміни рівня розвитку швидкісно-силових якостей у школярів у віці від 7 до 17 років [2].

Оптимальний вік початку занять боротьбою необхідно диференціювати для різних вагових категорій: 60, 65 і 71 кг – 11-12 років, 78 і 86 кг – 12-13 років; 95 кг і більше – 13-14 років. Сприятлива вікова зона для початку спортивної підготовки обмежена трьома-чотирма роками. Саме в такому діапазоні приступили до занять більше 70% борців. Вік початку занять спортом значніший і його сприятливі межі ширші у представників тих видів і дисциплін боротьби, у яких пізніше досягаються найвищі результати [1].

У фундаментальній праці «Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування» Г. Туманян [4] до ключових чинників, що визначають якісний початковий відбір у секції боротьби відносить: наявність загостреного почуття честі й самолюбства (тільки діти, що володіють цими якостями, витримують труднощі спортивної діяльності

й здатні постійно вирішувати все більш важкі завдання); близькість місця проживання від основної тренувальної бази (заощаджується час і енергія на переїзди, що дозволяє частіше, триваліше й ефективніше тренуватися); високий рівень розвитку витривалості (особливо необхідною ця здібність є на заключних етапах спортивного відбору борців); координаційна обдарованість (виявляється в умінні швидко розучувати будь-які складні вправи, пластично, грати в настільний теніс, баскетбол, футбол, в умінні танцювати, у музикальності й ритмічності); високорослість (спостерігається тенденція до збільшення довжини тіла борців вільного і греко-римського стилів); належність до спортивної родини (можлива наявність генетичних передумов до високої спортивної обдарованості) [4].

Відображено безліч трактувань тактичної підготовленості, але всі вони зводяться до такого аспекту, як мислення та швидкість прийняття вірного рішення. Будова тактичної підготовленості виходить з характеру стратегічних настанов, котрі визначають пріоритетні напрями спортивної боротьби.

Основу тактичної підготовленості окремих борців складають:

- тактичний план конкретного змагання (місце змагань, характер суддівства, поведінка суперників та вболівальників тощо);
- рівень розвитку тактики та її відповідність обраного виду спорту з найбільш оптимальною структурою змагальної діяльності;
- взаємозв'язки тактики з рівнем довершеності інших сторін підготовленості: технічної, тактичної, інтелектуальної, психологічної, фізичної [5].

Заняття є головним та ключовим компонентом тренувально-секційного процесу з вільної боротьби. В особному занятті, як в самобутньому структурному компоненті процесу підготовки, застосовуються усілякі засоби, направлені на розв'язування завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Секційні заняття розподіляються за організаційними видами, а саме:

- за спрямованістю (загально-підготовчі, спеціально-підготовчі і комплексні);
- за змістом навчального матеріалу (теоретичні та практичні, котрі практикуються з тренером згідно з розкладом занять).

Будова тренувально-секційного заняття формується з підготовчої, основної та заключної частини [5].

Таким чином, витривалість є однією з важливих фізичних якостей, необхідних для юних борців. Витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою. Загальна витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, є важливим компонентом фізичного здоров'я і, в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної

витривалості. Спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність у конкретному виді змагальної діяльності.

Рівень спортивної підготовленості борців на пряму залежить від оволодіння засобами технічних прийомів і способами їх виконання, видами наступального, оборонного, контр-атакуючого ведення сутички. У структурі спортивної підготовленості слід зазначити головні поняття: тактичні знання, уміння, навички.

Методами розвитку спеціальної витривалості є: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючої навантаження, «фартлек».

Список використаних джерел:

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. (2012). *Навчально-методичний посібник теорія і методика викладання вільної боротьби*. Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького.
2. Костюкевич В. М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Київ: Освіта України.
3. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. (2007). *Вольная борьба. История, события, люди*. Москва: Советский спорт.
4. Туманян Г. С. (2006). *Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов*. Москва: Издательский центр «Академия».
5. Шахмурадов Ю. А. (2011). *Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов*. Махачкала: Эпоха.

ЗАГАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА ТА ЇЇ ПРИЗНАЧЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Кривич В. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.б.н., доц. Квак О. В.

До силових видів спорту прийнято відносити важку атлетику, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт, кроссфіт та армрестлінг [2]. Як видається, на їх прикладі можна наочно продемонструвати відмінності силового тренування спортсменів, що займаються різними силовими видами спорту.

Важливо відзначити, що спільним для цих видів спорту є пріоритетний розвиток силових якостей. Однак перш ніж говорити про специфіку розвитку сили у важкоатлетів, пауерліфтерів та армрестлерів принципово важливо розмежувати загальну та спеціальну