

тільки забезпечить потрібний рівень фізичної підготовленості курсантів, але підвищить емоційність та різноманітність практичних занять.

Перспективи подальших досліджень. У наступних дослідженнях планується розроблення тренувальних програм для певного періоду фізичної підготовки, укладених на основі ігрових видів спорту.

Список використаних джерел

1. Русіло П.О., Заневський Ш.П., Ярошко С.А. Спортивна метрологія. – Львів, 1995. – С. 59.
2. Спортивные игры / Под общей редакцией Ю.Н. Клещева. Москва, 1980 – 114 с.
3. Спортивные игры, учебник для курсантов и слушателей института. / Под общей редакцией полковника Чейшвили З.А. Ленинград, 1980 – 117 с.
4. Спортивные игры и методика преподавания. / Под общей редакцией профессора Ю.И. Портных, Москва, 1986 – 98 с.

УДК 796.8

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО – ТАКТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ САМБІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Савінов Віктор Валерійович
Лозовий Євген Анатолійович**

**Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна
sav_vv@mail.ru**

Ключові слова: техніка, тактика, боротьба самбо, етапи

Постановка проблеми. Технічна підготовленість – найважливіша частина спортивної підготовки атлета. самбіст, який володіє повним комплексом прийомів боротьби завжди перемагає на змаганнях тому, що він раціонально використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно чи одночасно відповідно до конфліктної ситуації на килимі, витрачаючи на це менше зусиль ніж суперник, який менш технічно підготовлений [3,9].

Різнобічна технічна підготовка дає можливість спортсмену бути більш різноманітним у своїх діях у кожній складній ситуації, не бути скутим, менше втомлюватися під час сутички. А це дає можливість борцю вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш

свідомо оцінювати конфліктну ситуацію на килимі і своєчасно знайти найкращі варіанти проведення техніко – тактичних дій [4,6,8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висока технічна підготовленість є критерієм оцінки спортивної майстерності борців - самбістів. Різнобічно підготовлений борець повинен володіти прийомами боротьби з усіх груп, складаючи під час сутички різні комбінації та варіанти захисту, атаки, контратаки [2,5,8,9].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з усіма сторонами спортивної підготовки: фізичною, морально – вольовою, тактичною, психологічною. Технічна підготовка борця базується на індивідуальних фізичних, морально – вольових якостях та на морфологічних особливостях структури тіла спортсмена. Під час підбору коронних прийомів і комбінацій спортсмен і тренер повинні керуватись цими закономірностями, що у майбутньому принесе успіх на змаганнях. Якщо зневажати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримується [3,4,10].

Успішне виконання прийомів під час сутички залежить від уміння борця переборювати збиваючі фактори. Стійкість проти збиваючих факторів відрізняє борців за рівнем майстерності. Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим менше впливають збиваючі фактори на результативність проведення технічних прийомів боротьби [1,9].

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [7], показує, що кількість годин, виділених на вдосконалення техніки збільшується з роками заняття боротьбою самбо та із ростом майстерності спортсмена.

Формулювання цілей статті. Виходячи із вище зазначеного, метою нашої роботи було – дослідження особливостей технічної підготовки борців - самбістів та виявлення критерії майстерності борців на третьому етапі спортивної підготовки.

Для вирішення завдань застосовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури; педагогічний експеримент; метод тестів для оцінки рівня технічної підготовки борців та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для успішного удосконалювання техніки прийомів боротьби самбо з урахуванням сучасних вимог, необхідно вивчити природу і умови розвитку та удосконалення рухової діяльності борців – самбістів, взаємозв'язок технічної підготовленості борця з тактичною, фізичною, психологічною та інтегральною підготовкою, адже чим вища майстерність борця, тим вища його стійкість до збиваючих факторів під час сутичок.

Нами проводився педагогічний експеримент з метою визначення та порівняння технічної підготовленості борців – самбістів у різні періоди. Для визначення технічної підготовленості борців ми використовували наступні тести: кидок манекена підворотом через спину (реєструвалась максимальна кількість разів

за 30 секунд); кидок манекена прогином (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 секунд); виконання «коронних» прийомів (кидків) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 секунд); виконання складної техніки – тактичної дії (комбінації) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 секунд).

Під час дослідження вивчалися особливості удосконалення техніки прийомів боротьби на етапі спеціальної базової підготовки. Експеримент проводився з борцями – самбістами ХНУВС ($n=20$). Планування тренувального процесу протягом року відбувалось згідно з навчальною програмою для ВНЗ освіти системи МВС України. Самбісти навчально – тренувальної групи 3-го року навчання тренувалися 18 годин на тиждень, а борці групи спортивного удосконалення 1-го року навчання – 24 години на тиждень. Борці навчально – тренувальної групи, окрім прийомів і комбінацій, які вивчали та вдосконалювали всі роки тренувань, вивчали і вдосконалювали 15 нових прийомів і 7 комбінацій, а борці групи спортивного вдосконалення – 20 нових прийомів і 5 комбінацій та більше часу удосконалювали тактику підготовки до виконання цих прийомів, щоб успішніше протистояти збиваючим факторам.

Провівши дослідження протягом 2008 – 2010 р.р. нами була зроблена спроба виявити особливості удосконалення технічної підготовки та визначити рівень технічно підготовленості самбістів.

Аналізуючи результати експерименту потрібно відзначити, що борці – самбісти усіх груп покращили показники кидків манекена підворотом через спину за 30 секунд.

За рік, приріст результатів у навчально – тренувальній групі становив 13,48 % ($p<0,01$), а у групі спортивного удосконалення становив 22,30 % ($p<0,001$). Проте, показники приросту результатів борців у групі спортивного удосконалення вищі, ніж у борців з навчально – тренувальної групи. Це свідчить про те, що техніко – тактична майстерність вища у тих борців, у яких більший стаж занять спортом і їм виділено більше годин на удосконалення техніко – тактичних дій.

Потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили результат кидків манекена прогином за 30 секунд, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередньому тесті. Це пояснюється тим, що структура прийому кидка прогином складається із рухів незвичайних для людини і це заважає виконанню цього прийому. Прирости результатів у навчально – тренувальній групі становили 11,11 % ($p<0,05$), а у групі спортивного удосконалення становили 14,75 % ($p<0,001$).

Самбісти усіх груп також поліпшили результат виконання коронних прийомів (кидків) за 60 секунд з партнером, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередніх двох тестах. Це пояснюється тим, що спортсмени багато часу удосконалювали тактичні дії підготовки вигідних ситуацій для виконання коронних прийомів. У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи

спортивного удосконалення. Приріст результатів у навчально – тренувальній групі становив 13,11 % ($p < 0,001$), а у групі спортивного удосконалення—24,89 % ($p < 0,001$).

Отримані результати дали можливість корегувати планування навчально – тренувального процесу самбістів, що дозволило успішно вирішувати поставлені завдання на змаганнях з боротьби самбо. Отже, на оцінювання конфліктної ситуації та прийняття рішення до виконання дії у відповідь борець низької кваліфікації витрачає більше часу, ніж спортсмен високого класу.

Висновки: 1. Результати досліджень засвідчили, що різниця часу виконання прийомів борцями з навчально – тренувальної та групи спортивного удосконалення незначна, а при виконанні коронних прийомів, комбінацій з тактичною підготовкою, витрачають більше часу менш кваліфіковані борці.

2. При плануванні засобів технічної підготовки необхідно враховувати методичні умови, необхідні для удосконалення техніки прийомів боротьби; засоби технічної підготовки, які повинні бути взаємопов'язані із засобами інших видів підготовки (фізичної, тактичної, психологічної, інтелектуальної) і забезпечувати успішну роботу над удосконаленням інших сторін підготовленості борців - самбістів.

3. Тренерам і спортсменам потрібно використовувати різноманітні методи тренування і удосконалення прийомів боротьби для меншого впливу стабілізації розвитку рухових якостей. При підборі коронних прийомів боротьби, засобів тактичної підготовки при виконанні коронних прийомів тренерам потрібно зважати на індивідуальні особливості борців (морфологічні, фізичні, психологічні). При вивченні і удосконаленні прийомів боротьби спортсменам потрібно змінювати просторово – часові, силові характеристики прийому, відповідно своїм індивідуальним особливостям (морфологічним, фізичним, психологічним).

Тренерам та спортсменам при удосконаленні коронних прийомів і складних техніко – тактичних дій потрібно постійно розширювати умови складності збиваючих факторів.

4. Результати аналізу свідчать, що борці усіх груп поліпшили результати виконання технічних дій. Так приріст результатів кидків манекена підворотом через спину за 30 секунд у навчально – тренувальній групі становив 13,48 % ($p < 0,01$), а у групі спортивного удосконалення становив 22,30 % ($p < 0,001$); кидків манекена прогином за 30 секунд, відповідно—11,11 % ($p < 0,05$) і 14,75 % ($p < 0,001$); виконання коронних прийомів (кидків) за 60 секунд з партнером, відповідно—13,11 % ($p < 0,001$) і 24,89 % ($p < 0,001$); складної ТТД (комбінації) за 60 секунд, відповідно—7,46 % ($p < 0,05$) і 10,53 % ($p < 0,001$).

Список використаних джерел

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1982. – С. 7-10.
2. Бобров А.А., Карацук А.Ф., Студеникин Н.Ю. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 4-10.
3. Дахновский В.С., Леценко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоров'я. – 1989. – 192 с.
4. Завьялов Д.А., Трутнев П.В. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 49.
5. Купрейшвили О.М. Систематика изучения бросков подворотом и прогибом. Спортивная борьба. Ежегодник. – 1983. – С. 11-13.
6. Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А., Мурзинков В.Н. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2000. – № 6. – С. 31-32.
7. Навчальна програма (греко-римська боротьба) для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – К.: НМК Держкомспорту України, 1999. – 74 с.
8. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 1999. – № 2. – С. 30-31.
9. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. – К.: Европейский университет, 2003. – 216 с.
10. Шандригось В.І., Кобилянський В.В. Швидкісно – силова підготовка борців греко – римського стилю: Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40 с.

УДК 796.07

КОРРЕКЦИЯ ВЕСТИБУЛОВЕГЕТАТИВНЫХ ТИПОВ РЕАКЦИЙ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ВВ МВД УКРАИНЫ

Савчук Павел Корнеевич

Академия ВВ МВД Украины (г. Харьков), Украина
sav4uk_pk@mail.ru

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, тип реакции, коррекция