

6. Лапутин А. Н. Современнѣе проблемѣ совершенствованія технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 38–46.

7. Чорненька Г. Чинники, що впливають на ефективнѣсть навчально-тренувальних занять / Г. Чорненька // Молода спортивна наука України. – 2008. – №1. – С. 380–383.

8. Carroll F. J. The influence of resistance Training on manual coordination / F. J. Carroll, B. Barry, S. Rick, R. G. Carson // Soc Neurosci. Abstr. – Vol. 26. – 2000. – P. 464.

УДК 796.8; 796.015.132

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ – ЕДИНОБОРЦЕВ ХНУВД

Сагайдак С.Н., Калюжный М.А.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Введение. Одной из основных задач учебно-тренировочного процесса является применение наиболее эффективных средств, методов подготовки, направленных на совершенствование различных сторон спортивного мастерства единоборцев. Каждое из применяемых в тренировке средств одновременно может решать не одну, а несколько задач: обучение, совершенствование тактики, техники атаки, защиты, развития физических качеств, повышение уровня функциональной, психологической подготовленности. Рациональное применение этих средств определяет конечный результат - место, занятое на соревновании, а также позволяет сохранить необходимый потенциал и ресурсы здоровья в многолетнем процессе подготовки спортсменов [2,4,6].

Обобщение теоретического и фактического материала допускает предположение, что использование индивидуальных программ физической и технико-тактической подготовки борцов-самбистов, основанных на модельных характеристиках сильнейших спортсменов, дает возможность дальнейшего повышения спортивного мастерства курсантов - членов сборной команды ХНУВД по борьбе самбо.

На основании анализа проведенных исследований подготовки единоборцев было выявлено, что каждому спортсмену необходимо выполнение специальных комплексов упражнений, которые по своим внешним проявлениям в большей степени воспроизводят индивидуальный стиль ведения соревновательного поединка, соответствуют функциональным и психологическим особенностям борцов [1,7,8].

Практический опыт работы тренеров-преподавателей по подготовке борцов самбистов, а также исследования ведущих специалистов [1-9], свидетельствуют, что проблема построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах многолетней спортивной тренировки в данное время остается актуальной и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования - разработать и экспериментально апробировать индивидуальные программы, обеспечивающие направленное повышение уровня физической подготовленности курсантов самбистов ХНУВС.

Методы и организация исследования. В ходе проведенного эксперимента нами использовались следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, тестирование, стенография и видеозапись соревновательных поединков, методы математической статистики, педагогическое наблюдение, анкетирование, многофакторный личностный опросник Р.Кеттела, педагогический эксперимент.

В исследовании принимали участие 30 курсантов – самбистов, членов сборной команды ХНУВС, из которых сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, не отличающиеся по уровню физической подготовленности ($p > 0,05$).

Результаты исследования. Индивидуальные программы учебно-тренировочного

процесса курсантов - самбистов ЭГ основывались на результатах комплексных обследований, включающих оценку здоровья, морфофункциональных показателей, особенностей личности, уровня физической подготовленности. Полученные оценки позволили составить индивидуальные программы, содержащие комплексы упражнений для развития физических качеств борцов.

Математико-статистическая обработка полученных данных показала, что спортивный результат взаимосвязан с показателями общей физической подготовленности: максимальное количество подтягиваний, подтягивания за 10 с, поднимания туловища, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 1 мин ($p < 0,05$). Полученные данные согласуются с результатами экспериментальных исследований в теории физического воспитания и в спортивной борьбе [4,5,9].

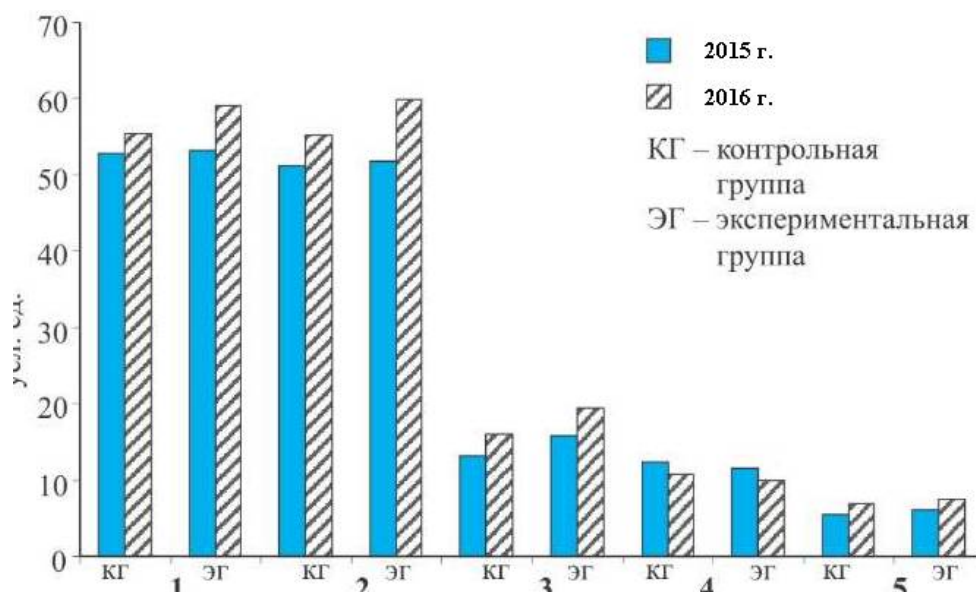


Рис 1. Динамика уровня физической подготовленности юных самбистов.

1. Максимальное количество подниманий туловища за 1 мин;
2. Максимальное количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 1 мин;
3. Максимальное количество подтягиваний из виса на перекладине;
4. Бег 60 м;
5. Количество подтягиваний за 10 с

Проведенные предварительные исследования обнаружили корреляционные взаимосвязи индивидуальных особенностей личности самбистов с показателями общей физической подготовленности. Спортсменов, ориентированных на совершенствование физической подготовленности, характеризуют самостоятельность, самоконтроль, проницательность.

С целью определения эффективности разработанных программ изучалась динамика физической подготовленности курсантов-самбистов ЭГ в течение годового тренировочного цикла.

Контрольные измерения скоростно-силовых качеств самбистов ЭГ свидетельствуют, что показатели максимального количества поднимания туловища за 1 мин составили 53,3 раза; в следующем блоке: 54,8; 56,8; 59,1 раза. Данный показатель считается информативным и валидным, так как отражает необходимые силовые качества единоборцев. Следует отметить, что по результатам испытаний, проводившихся с 2014 по 2016 г., нами была выделена положительная динамика роста показателей силовых качеств курсантов - единоборцев ЭГ. В 2014/15 г.г. показатель максимального количества подтягиваний был равен 15,08 раза, а по окончании педагогического эксперимента (2016 г.) он составил 19,4 раза.

Скоростные способности самбистов определялись временем бега на 60 м. Изменение результатов показывает, что спортсмены ЭГ за первый год занятий значительно повысили свои скоростные способности. Так, в 2014 г. этот показатель составлял 11,6 с, а в 2015 г. -

10,2 с, в 2015 (4 квартал) -10,01 с, в 2016 г. (1 квартал) он был равен 9,98 с.

Применение разработанных индивидуальных программ способствует развитию скоростных качеств самбистов на начальных этапах спортивной тренировки. В дальнейшем скоростные способности стабилизируются и изменяются достаточно низкими темпами, что в первую очередь связано с физиологическими особенностями развития организма.

Учебно-тренировочный процесс самбистов ЭГ с использованием предложенных индивидуальных тренировочных программ показал, что уровень скоростной, скоростно-силовой подготовленности, а также скоростной выносливости по сравнению с борцами КГ повысился ($p<0,05$). Установлено, что в КГ произошли положительные изменения показателей физической подготовленности, но они статистически недостоверны ($p>0,05$).

Заключение. Единоборство предполагает проявление спортсменом мышечных усилий различного характера, что требует достаточно высокого уровня физической подготовленности, который необходим для реализации технико-тактических действий в соревновательном поединке.

Физическая подготовленность самбистов ЭГ повысилась по всем исследуемым показателям. Наблюдался статистически достоверный прирост скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости борцов на начальных этапах многолетней подготовки ($p<0,05$).

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает действенность разработанных индивидуальных программ подготовки, что выражается в сохранении стабильного контингента занимающихся и значительном повышении уровня развития физических качеств самбистов ЭГ по сравнению с КГ.

Список использованных источников

1. Еганов А.В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография / А.В. Еганов. - Челябинск: УралГАФК, 1998. - 146 с.
2. Куликов Л.М. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье / Л.М.Куликов, В.В.Рыбаков, Е.А.Великая // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 7. - С. 26-30.
3. Мартемьянов Ю.Г. Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов-юниоров: дис. ... канд. пед. наук / Ю.Г. Мартемьянов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта - Л., 1990. - 187 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
5. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
6. Рубин В.С. Олимпийский годичный цикл тренировки / В.С. Рубин. - М.: СпортУниверПресс, 2003. - 177 с.
7. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О.А. Сиротин. - Челябинск: УралГАФК, 1996. - 315 с.
8. Толочек В.А. Исследования индивидуального стиля деятельности / В.А. Толочек // Вопросы психологии. - 1991. - № 3. - С. 53-62.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.