

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ САМБО

Горпыныч Г.Ф.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Аннотация. Разработано и проверено эффективности программы индивидуализации подготовки борцов-самбистов. Программа направлена на становление индивидуального стиля противоборства борцов. В эксперименте приняли участие две группы борцов: экспериментальная (15 спортсменов) и контрольная (15 спортсменов) в возрасте 18-20 лет. Продолжительность эксперимента составляла 2 года.

Ключевые слова: борьба самбо, программа, индивидуализация, стиль противоборства

Введение. Одно из основных направлений совершенствования подготовки в спорте высших достижений связано с максимальной ориентацией на индивидуальные задатки и способности каждого спортсмена при разработке всей системы многолетней подготовки, а также при определении оптимальной структуры соревновательной деятельности [4].

В видах единоборств и, в частности, в борьбе самбо эти задатки и способности являются основой индивидуального стиля ведения поединка.

Известно, что борцы высокого класса имеют свой стиль ведения соревновательной схватки и чаще всего добиваются побед в схватках с равными соперниками, проводя поединок именно в этом стиле [6-8,13-15].

Ранее нами выявлено и обосновано существование семи возможных (типических) стилей противоборства в борьбе самбо: каждый борец высокого класса владеет одним (в редких случаях двумя) из этих стилей [1].

Стиль схватки определяется структурой и уровнем развития физических и психологических качеств, а также антропометрическими характеристиками. Проявления этих качеств и антропометрические характеристики борцов каждого стиля противоборства существенно различны и выражаются в специфических особенностях техники, тактики и стратегии соревновательной деятельности (СД) [2,9,1-8,10-12]. Поэтому индивидуализация подготовки спортсмена-единоборца (разработка и реализация программы подготовки) должна осуществляться в зависимости от его предрасположенности к типическому стилю противоборства, ориентируясь на модельные характеристики выбранного стиля [5].

Таким образом, в рамках проблемы теоретико-методического обеспечения индивидуализации подготовки в борьбе самбо актуальной является задача разработки и проверки эффективности программы индивидуализации подготовки.

Работа выполнялась в рамках плана НР кафедры СФП Харьковского

национального университета внутренних дел на 2016 г., и Сводного плана НИР и ДКР (РК) УИНТЕИ (шифр «модель РБ», номер горегистрации - 0108U007536).

Цель, задачи работы, материал и методы. Цель исследования - разработать и проверить эффективность программы индивидуализации подготовки борцов-самбистов.

Методы и организация исследований. В работе были использованы методы анализа литературных источников, педагогического тестирования, антропометрии, квалиметрии. Результаты измерений были обработаны методами математической статистики (МО Excel, Statistika).

В формирующем эксперименте приняли участие две группы борцов: экспериментальная (15 спортсменов) и контрольная (15 спортсменов) в возрасте 18-20 лет. Продолжительность эксперимента составляла 2 года. Все спортсмены – члены молодежной сборной команды ХОО ФСТ «Динамо» г. Харькова (Украина). В группы вошли только те самбисты, спортивные результаты которых были не ниже пятого места на молодежном первенстве Украины и 1-3 места на первенстве ФСТ «Динамо» Украины по борьбе самбо.

Учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был организован в соответствии разработанной программой индивидуализации, а контрольная группа занималась по общепринятой программе.

Результаты исследований. Программа подготовки самбистов в экспериментальной группе была направлена на становление индивидуального стиля единоборства; она включала стадию выявления предрасположенности к типическому стилю противоборства, стадии формирования и совершенствования.

Программа реализовывалась по трем направлениям: соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, внутренировочная и внесоревновательная деятельность и предполагала доминантное развитие природных выигрышных качеств борца, за счет которых обеспечивается реализация стиля противоборства в соревновательной деятельности. Объем и интенсивность тренировочной и соревновательной деятельности в обеих группах практически не отличались.

Эффективность программы индивидуализации оценивалась по динамике степени соответствия стиля противоборства борца типическому стилю. Первоначально, на стадии выявления для определения предрасположенности борца - самбиста к какому-либо определенному типическому стилю противоборства его индивидуальный профиль подготовленности сравнивался с модельными профилями типических стилей и выявлялся тот, которому он наиболее соответствовал.

Модельные профили каждого типического стиля противоборства, которые включали антропометрические, физические и психологические показатели, нами были определены методом экспертных оценок. Каждый показатель был оценен по пятибалльной шкале. Для определения индивидуального профиля борца были разработаны батарея специальных тестов и шкал оценки физических качеств и антропометрических характеристик [3]. Оценка

конгнитивно-психологических качеств проводилась с помощью метода консилиума.

Результаты тестирования показателей физического развития и физической подготовленности на стадии выявления предрасположенности самбиста к одному из типических стилей противоборства показали, что достоверных различий между группами нет.

На основании данных тестирования и оценки для каждого борца-самбиста, участвующего в эксперименте, был составлен профиль его подготовленности по пятибалльной шкале. Затем были вычислены коэффициенты корреляции между профилем подготовленности борца и модельными профилями каждого типического стиля противоборства. Максимальный коэффициент корреляции показывал предрасположенность борца к определенному типическому стилю противоборства (степень соответствия борца определенному типическому стилю противоборства, r).

Из полученных результатов, большинство борцов имеют умеренную степень соответствия одному из типических стилей противоборства: 85,7 % - в экспериментальной группе и 64,5 % - в контрольной группе, а слабая степень соответствия выявлена всего в одном случае - в контрольной группе, что составляет всего 3,2 %.

Средние значения степеней соответствия в контрольной и экспериментальной группах почти одинаковы, достоверных различий нет. Из анализа полученных результатов следует, что на стадии выявления группы можно считать равнозначными, и они соответствуют требованиям эксперимента.

Результаты тестирования физического развития и физической подготовленности борцов-самбистов в конце эксперимента показали, что достоверных различий между группами по этим показателям также не выявлено.

В экспериментальной группе 12 (66,7 %) борцов имеют заметную и высокую степень соответствия, тогда как в контрольной только 9 борцов (33, 3%), что в два раза меньше в процентном соотношении. Стоит подчеркнуть, что борцов с заметной и высокой степенью соответствия в экспериментальной группе увеличилось на 11,7 %, а в контрольной группе этот показатель остался на прежнем уровне.

В таблице 1 представлены средние значения степеней соответствия в экспериментальной и контрольной группах по завершении формирующего эксперимента.

Таблица 4

Средние значения степеней соответствия в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=15)	p
	$x \pm m$	$x \pm m$	
Коэффициент корреляции	$0,61 \pm 0,04$	$0,49 \pm 0,03$	<0,05

Из сравнения полученных данных стало известно, что в экспериментальной группе средняя степень соответствия возросла на 0,10 (19,5%), а в контрольной группе лишь на 0,03 (6,5%). Статистическая обработка данных показала, что различия между средними значениями степеней соответствия типическому стилю противоборства в контрольной и экспериментальной группах являются достоверными ($p < 0,05$).

Выводы. Разработана программа индивидуализации подготовки борцов-самбистов, направленная на становление индивидуального стиля соревновательной схватки. Эффективность программы подтверждена педагогическим экспериментом.

В дальнейшем предполагается разработка модельных характеристик для формирования коронной техники.

Список использованных источников

1. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе / А.С. Кузнецов. - Наб. Челны: КамПИ, 2002. - 325 с.
2. Латышев С.В. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе. Молодая спортивная наука Украины, 2012, Вып.16, т. 1, С. 157–163.
3. Латышев С.В. Анализ состава технико-тактических действий борцов, имеющих различный стиль противоборства. Вісник Чернігівського національного університету ім. Т.Г. Шевченка, 2011, Вып 91, С. 188–193.
4. Латышев С.В. Разработка шкал оценки физической подготовленности борцов на этапе специализированной базовой подготовки / С.В. Латышев // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 4. - С. 55-59.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Bompa T. Preparation of young champions / Bompa T. - М.: Astrel, 2003.- 259 pp.
7. Coaching Youth Wrestling / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. - Illinois: Human Kinetics, 2007. - 208 p.
8. Ryan T. Elite Wrestling / Thomas Ryan, Jukie Sampson. - New York: McGraw-Hill, 2006. - 224 p.
9. Utter A. Physiological and performance responses to tournament wrestling / William J. Kraemer, Andrew C. Fry, Martyn R. Rubin // Medicine & Science in Sports & Exercise. - 2001. - Vol. 33. - № 8. - P. 1367-1378.
10. Mirzaei B.A. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers / B. Mirzaei, N. Akbar // World Journal of Sport Sciences. - 2008. - № 1. - P. 08-11.
11. Latyshev N.V. Analysis competition activity of freestyle wrestlers on olympic games in Beijing of 2008 // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2009, vol.10, pp. 106 - 109.

12. Latyshev S.V. The problem of selection and prognostication of sporting results in a freestyle wrestling // *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2009, vol.10, pp. 110 - 113.
13. Sinigovets S.V., Biokinematic structure of techniques wrestlers during pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 62-69. doi:10.6084/m9.figshare.737766
14. Tupeev Y.V. Features of kinematic structure of motor actions technique in the freestyle wrestlers with different qualification // *Physical Education of Students*. 2010, vol.1, pp. 106 - 108.
15. Zaccagni L. Anthropometric characteristics and body composition of Italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*. 2012, vol.12(2), pp. 145-151. doi:10.1080/17461391.2010.545838.

УДК 796

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСТВА

Гнатюк Т.М.

**Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського, Україна**

Анотація. У статті розглядаються заняття з фізичного виховання у навчальних закладах не тільки як форма розвитку чи вдосконалення фізичних якостей, але й як відновлення організму після напруженої розумової діяльності шкільної та студентської молоді. Ступінь зниження розумової працездатності та його тривалість залежать як від характеру занять з фізичного виховання, їх змісту і обсягу на організм, так і від рівня фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: навчальні заклади, фізичне виховання, фізичні якості, фізична підготовленість, школярі, студенти, розумова діяльність.

Актуальність. Фізичне виховання є одна з найдавніших форм цілеспрямованого виховного впливу на підростаюче покоління. Особливого значення масова фізична культура і спорт набувають саме сьогодні, коли виникнення різноманітних засобів масової інформації, потужний наступ технічних технологій на природу, зміни, що впроваджуються науково-технічним прогресом в життя людей, характер їхньої праці справляють чималий вплив на фізичну працездатність. Насамперед, це виявляється у збільшенні навантаження на мозок та інтелектуальні сили людини, якій потрібно засвоювати швидко зростаючий обсяг інформації що, врешті-решт, сприяє скороченню рухової активності [6]. Людям будь-якого віку – від новонародженого до літніх – фізична активність і рух, так само важливі, як і повноцінне харчування. Дитина отримує у „спадковість” від батьків