



DOI 10.36074/knuia2020.02

ФОРМУВАННЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ САМБІСТІВ ЗАСОБАМИ СУМІЖНОГО ТРЕНІНГУ

ORCID ID: 0000-0002-3225-7244

Малолєпший Сергій Броніславович

старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

ORCID ID: 0000-0002-4329-9140

Бурхайло Владислав Андрійович

викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

Михайлов Олег Олегович

курсант факультету №1 (Ф1-407)

Харківський національний університет внутрішніх справ

УКРАЇНА

На сьогодні у системі багаторічної підготовки самбістів спостерігаються двоякі обставини, за яких із одного боку відомо про наявність у єдиноборців відповідних резервів для оптимізації фізичної працездатності (енерговитрат упродовж змагальної сутички та під час тренувань), а з іншого боку – спостерігається недостатній рівень теоретичних знань та практичних засобів щодо перспективних шляхів визначення і використання додаткових енергорезервів атлетів.

Слід також підкреслити, що саме єдиноборства, традиційно відносяться до видів спорту, у яких провідну та нерідко вирішальну роль під час змагальної сутички відіграє фізична та спеціальна фізична підготовленість індивіда. Чисельні наукові дослідження теоретиків та практиків єдиноборств: Ананченка К.В., Хацаюка О.В., Моргунова О.А., Яреценка О.А., Белошенка Ю.К., Оленченка В.В., Корольова А.І., та інших учених і практиків у напрямі дослідження фізіологічних функцій єдиноборців, педагогічні спостереження в умовах їх тренувальної діяльності (змагальна практика) підтверджують той факт, що високий рівень функціональної працездатності є основним фактором успішної реалізації техніко-тактичних дій в змагальних умовах. Тому актуальність обраного напрямку дослідження є очевидною.

У відповідності до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури [1-3], нами встановлено, що у зазначених наукових



працях, на сьогодні недостатньо висвітлені актуальні питання формування енергозберезувальної компетентності самбістів із використанням засобів суміжного тренінгу, що потребує додаткового дослідження.

Головною метою дослідження є – визначення ефективності впливу інтервального бігу на розвиток аеробно-анаеробної працездатності, як складової енергозберезувальної компетентності самбістів (на прикладі курсантів, членів збірної команди Харківського національного університету внутрішніх справ з боротьби самбо).

Під час дослідження ефективності існуючих педагогічних технологій формування професійних компетентностей єдиноборців високої кваліфікації з боротьби самбо в системі їх багаторічної підготовки, членами науково-дослідної групи встановлено, що розвиток аеробно-анаеробної працездатності здійснюється не в повному об'ємі.

З метою досягнення мети та вирішення практичних завдань дослідження, було розроблено педагогічну модель формування енергозберезувальної компетентності курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС), які займаються боротьбою самбо із акцентованим впливом засобів суміжного тренінгу (інтервального бігу). Надалі, для підтвердження ефективності розробленої нами зазначеної педагогічної моделі, організовано педагогічний експеримент.

У дослідженні прийняли участь курсанти, члени збірної команди ХНУВС з боротьби самбо ($n=8$ чол., експериментальна група; $n=8$ чол., контрольна група). Упродовж педагогічного експерименту досліджувані контрольної групи (Кг) використовували традиційну методику формування енергозберезувальної компетентності самбістів передбачену відповідними навчальними планами та іншими керівними документами організації тренувального процесу єдиноборців. У свою чергу, досліджувані курсанти експериментальної групи (Ег) додатково використовували розроблену нами педагогічну модель.

На початку педагогічного експерименту членами науково-дослідної групи були проведені функціональні випробування, які спрямовані на визначення початкового рівня розвитку сформованості аеробно-анаеробної працездатності, як провідної складової енергозберезувальної компетентності досліджуваних самбістів. До початку педагогічного експерименту досліджувані спортсмени-єдиноборці Кг та Ег за рівнем розвитку аеробно-анаеробної працездатності достовірно не відрізнялися ($P>0.05$).

Надалі, із досліджуваними Ег упродовж педагогічного експерименту ми використовували суміжний тренінг, який передбачав акцентоване



використання інтервального методу тренування та спеціальних бігових вправ, завданнями якого було – досягнення високого рівня аеробно-анаеробної працездатності самбістів, як провідної складової енергозберезувальної компетентності єдиноборців, що забезпечує високу результативність під час їх змагальної діяльності.

Крім цього, для визначення впливу тренувального навантаження у вигляді інтервального бігу, членами науково-дослідної групи було здійснено аналіз змін відсоткового співвідношення частоти серцевих скорочень (ЧСС) упродовж педагогічного експерименту. Експериментальним шляхом встановлено, що у досліджуваних Ег в результаті тренувальних навантажень, організм самбістів на початку навантаження виходив на мінімальну ЧСС 118 ± 3 уд/хв., та швидко подолавши інтервал пульсу від 129 ± 3 до 157 ± 4 уд/хв., основну роботу здійснював у межах ЧСС 169 ± 2 уд/хв.

Варто зауважити, що при порогових рівнях тренувальних навантажень за запропонованою нами методикою, ЧСС сягала – 187 ± 6 уд/хв. Важливим є те, що під час тренувального циклу, навантаження, яке виконувалося на рівні ЧСС 169 ± 2 уд/хв змінювалося гетерохронно. На початку циклу, зазначене навантаження, яке виконувалося у межах ЧСС 171 ± 2 уд/хв, збільшувалося через тренування і на заключному етапі у річному циклі підготовки єдиноборців зменшилася та сягала показників ЧСС на рівні 176 ± 3 уд/хв.

Зазначені вище зміни свідчать про те, що організм досліджуваних самбістів Ег під час виконання тренувального навантаження формував специфічні адаптаційні механізми (упродовж 12 тренувань) в аеробно-анаеробному режимі, і наприкінці педагогічного експерименту був готовим до переходу на більш високий рівень навантаження, де значну роль відіграють гліколітичні механізми енергозабезпечення.

Важливо також підкреслити, що до 6 тренування, у відповідності до розробленої нами педагогічної моделі, зміни концентрації лактату в крові досліджуваних Ег не мали певної залежності. Згодом пізніше (8 тренування), об'єм виконаної роботи та лактат крові, отримали різноспрямований розвиток, а саме – об'єм роботи збільшився, а лактат крові зменшився (із урахуванням того факту, що ЧСС у зазначений період – збільшилася).

Зазначений результат свідчить про те, що збільшився пороговий рівень аеробно-анаеробної працездатності (компетентності) досліджуваних самбістів Ег. Крім цього, у відповідності до результатів педагогічного експерименту, членами науково-дослідної групи, були отримані результати, які характеризують зміни у дихальній системі досліджуваних Ег та Кг.



Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами педагогічної моделі формування енергозберезувальної компетентності курсантів ХНУВС, які займаються боротьбою самбо із акцентованим впливом засобів суміжного тренінгу (інтервального бігу) встановлено, що результати отримані після педагогічного експерименту у досліджуваних групах суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (Ег, $P < 0,05$).

Висновок. Таким чином, в результаті педагогічного експерименту, нами визначено та підтверджено високу ефективність впливу інтервального бігу на розвиток аеробно-анаеробної працездатності, як складової енергозберезувальної компетентності курсантів ХНУВС, членів збірної команди з боротьби самбо. Крім цього, розвиток аеробно-анаеробного компоненту спеціальної витривалості за допомогою інтервального бігу, здійснює на організм досліджуваних єдиноборців Ег навантаження на рівні нижче 169 ± 2 уд/хв. (середньої ЧСС), при збільшенні лактату крові до 6,8 ммоль/л, що призводить до зменшення бронхіальної прохідності та легеневої потужності, а також збільшенню максимальної вентиляції легень на 9,0 %. Ефективність запропонованої нами педагогічної моделі підтверджена високими показниками змагальної діяльності досліджуваних Ег.

Список використаних джерел:

- [1] Каражанов, Б. К., Сариев, К. С., Шиян, В. В. (2016). Влияние анаэробных нагрузок на динамику показателей работоспособности квалифицированных дзюдоистов. *Теория и практика физической культуры*, (4), 19-20.
- [2] Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов. Селуянов, А. П. (ред.) *Единоборства* (с. 124-129). С-Пб: СПбГАФК.
- [3] Пашинцев, В. Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов. Тимофеев, И. С. (ред.) *Спортивные единоборства*. (с. 210-220). Москва: Советский спорт.