

сравнительная оценка популярности борьбы в различных странах, тенденций развития, динамика достижений на мировой спортивной арене; достижения конкретных спортсменов различных стран за определенный период времени; анализ конкретных соревнований по некоторым информативным показателям; комплексный анализ соревновательной деятельности.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РАБОТЫ. Будет продолжен анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе с целью дальнейшего уточнения смысла основных понятий и построения единой целостной системы анализа соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф. Соревновательная деятельность высоко-квалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В.Ф. Бойко, И.И. Малинский, В.А. Андрейцев, В.В. Яременко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 13–19.
2. Леннарц К. Спортивная борьба в системе олимпийского спорта / К. Леннарц // Наука в олимпийском спорте. – К., 2013. – № 4. – С. 4–7.
3. Латышев Н.В. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе / Н.В. Латышев, С.В. Латышев, В.А. Гаврилин // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – №1. – С. 173–180.
4. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография / С.В. Латышев. – Донецк: Донбасс, 2013. – 375 с.
5. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса / Материалы научно-практической конференции ФИЛА (8 сентября 2010, г. Москва). – М.: Русь–Олимп, 2010. – 136 с.
6. Тараканов Б.И. Системно-исторический анализ и тенденции развития вольной борьбы в программах олимпийских игр / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 160–165.
7. Cipriano N. A. Technical-Tactical Analysis of Freestyle Wrestling / N. A. Cipriano // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 1993. – V. 7. – № 3. – P. 133–140.
8. Coaching Youth Wrestling / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. – Illinois : Human Kinetics, 2007. – 208 p.
9. Corneanu L. Evoluzione tecnica della lotta moderna / L. Corneanu, S. Dmowski, S. Neri. – Roma: Studio BB Roma, Novagaf, 1986. – 84 p.
10. Kalina R. M. Teoria sportow walki / R. M. Kalina. – COS Warszawa, 2000. – 185 p.
11. Ryan T. Elite Wrestling / Thomas Ryan, Jukie Sampson. – New York: McGraw-Hill, 2006. – 224 p.
12. Waldemar Sikorski. New approach to preparation of elite judo athletes to main competition / Sikorski Waldemar // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – MedSportPress, 2011. – 1(2). – Vol. 2. – P. 57–60.

Любіна Л.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

В статті розглянуто проблеми удосконалення технічної майстерності борців неолімпійських видів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Ключові слова: борці, технічна майстерність, індивідуальні можливості, етап, удосконалення.

Любіна Л.В. Теоретический анализ проблемы усовершенствования технического мастерства борцов, которые специализируются в неолимпийских видах на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. В статье рассмотрены проблемы усовершенствования технического мастерства борцов неолимпийских видов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Ключевые слова: борцы, техническое мастерство, индивидуальные возможности, этап, усовершенствование

Lubina L. Theoretical analysis of problem of improvement of technical mastery of fighters that is specialized in unolympic kinds on the stage of maximal realization of individual possibilities. In the article the problems of improvement of technical mastery of fighters of unolympic kinds are considered on the stage of maximal realization of individual possibilities.

Key words: *fighters, technical mastery, individual possibilities, stage, improvement*

Вступ. Боротьба – унікальне явище людської культури, що виникло ще в період первіснообщинного ладу. Як показує багатий історико-етнографічний матеріал, зібраний дослідниками серед народів до цих пір зберігають характерні риси первіснообщинного ладу і мислення (аборигени Австралії, жителі Андамських островів, папуаси і ін.), боротьба завжди виділялася серед інших видів діяльності людини. Велика конкуренція на міжнародних змаганнях і підвищення вимог до рівня підготовленості борців на всіх етапах багаторічної підготовки вимагають подальшого удосконалення засобів і методів роботи із спортсменами. До числа найважливіших аспектів цієї проблеми входить виявлення і систематизація найефективніших тренувальних програм впливу на основі моделювання основних сторін підготовленості спортсменів. Сучасний спорт потребує від спортсменів досягнення високого функціонального рівня, фізичної підготовленості, здібностей переносити велике тренувальне і змагальне навантаження і швидко відновлюватися після них. Для цього потрібен спеціальний фундамент, який точно співпадає з вимогами до обраного виду спорту і забезпечує підготовленість для ефективного подальшого тренувального процесу. Склад і структура результативних техніко-тактичних дій у боротьбі швидко змінюється у змагальній практиці. Багато відомих технічних дій вже практично не застосовуються, у той час як перевага віддається більш надійним, з більшою варіативністю підготовлених дій.

Актуальність. Спортивні єдиноборства відносяться до тих видів рухової діяльності, які мають значну популярність серед юнаків та підлітків, однак саме боротьба, завдяки відсутності ударних засобів, може забезпечувати одночасно оздоровчий, тренувальний, виховний та освітній ефекти. Вже на ранніх етапах свого існування вона набула характеру багатофункціональної дії і виступала як змагальне єдиноборство, ігрова розвага, ритуально-обрядовий акт, а також служила засобом фізичної та військової підготовки. Більш того, феномен боротьби можна розглядати як сутність людського існування взагалі, бо як сказав відомий французький романіст XIX століття Проспер Меріме «життя є боротьба» [72].

Минули тисячоліття, але в цьому відношенні у світі мало що змінилося. Боротьба як і раніше залишається популярною, практично не втративши при цьому своїх споконвічних функцій. Більшість фахівців сучасності розглядають її як вид єдиноборства, в якому суперники захоплюють один одного певним способом, намагаючись вивести з рівноваги і кинути на землю, або утримати в певному положенні деякий час [62;105].

Часто можна чути твердження про те, що народні види боротьби технічно примітивні, базуються виключно на грубій фізичній силі, позбавлені стратегії і тактики ведення поєдинку, і є лише підставою тієї піраміди, вершину якої займають визнані міжнародні види (вільна, греко-римська та ін.). Однак якщо подивитися на реальну ситуацію, то вона виявляється діаметрально протилежною. Так, арсенал «примітивною» іранської кошти в цілому нараховує порядку 1080 технічних прийомів, а унікальна система фізичної підготовки борців індійської Куштії є має собі рівних у світі. Світ традиційної боротьби минулого і сьогодення вражає своєю різноманітністю. Тут можна знайти «Боротьбу гігантів» - борців японського сумо, вага яких доходить до 135-200 кг; посипаючими себе попелом перед схваткою борців африканського народу Нуба, у якого боротьба складає серцевину життєвого укладу; рясно политих оливковою олією борців турецької боротьби ягли гюреш; вилітаючих на пару метрів після блискавичних кидків борців ісландської боротьби гліма, які утримують супротивника за шкіряні пов'язки та реміні; борців напівоголених, що на морозі проводять сутички традиційного якутського хапсагай або озброєних металевими кігтями сингальських борців Малла-пора і багато іншого [14;74].

Результати останніх досліджень та їх обговорення. За даними С. Матвєєва [75], Г. Туманяна [105;106] та В. Фетісова [109], незалежно від виду боротьби, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей і техніко-тактичного арсеналу. Однак в той же час Л. Волков [34], А. Камілов [58], Д. Лахно [66] та В. Плахтієнко [89] вказують на велику значущість вольової підготовки у системі спортивного удосконалення єдиноборців. За даними авторів, навіть формування техніко-тактичного арсеналу борців на початковому та базових етапах багаторічного удосконалення, у більшості випадків, пов'язано з неодноразовим виконання складно-координаційних вправ, які, за умов недостатньої підготовленості, можуть загрожувати не тільки здоров'ю спортсменів, а їх життю. В такому разі повинний застосовуватися комплекс педагогічних дій, який з одного боку забезпечує необхідний руховий фундамент, а з іншого – сприяє активізації прояву вольових якостей. Крім того, результати досліджень Г. Арзютова [12], В. Бойка [25], Г. Данька [46] вказують про наявність систематичної динаміки вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей. В подібних випадках застосовується метод ускладнених умов, реалізація якого вимагає від спортсмена високого рівню розвитку активності, сміливості та рішучості. Аналіз спеціальної літератури [12;25;34;87;89] свідчить про ефективність навчально-тренувальних впливів, механізм організації яких передбачає диференціацію контингенту за рівнем вольової підготовленості. Однак на сьогоднішній день переважна більшість методичних вказівок стосується олімпійських видів спорту, в той час як інші види спортивної боротьби залишаються без належного науково-обґрунтованого забезпечення, і боротьба на поясах нажалі не є виключенням.

Мета дослідження: розробити методичні рекомендації щодо удосконалення атакуючих дій

висококваліфікованих борців на поясах з урахуванням рівню вольової підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми методичного забезпечення спортивної підготовки борців, які спеціалізуються у неолімпійських видах спорту з урахування стану їх розвитку вольових якостей;

2. Визначити динаміку вольової підготовленості висококваліфікованих борців на поясах на різних етапах багаторічного удосконалення;

3. Розробити методичний інструментарій удосконалення атакуючих дій борців на поясах з урахуванням диференціації контингенту за рівнем розвитку вольових якостей.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка борців, які спеціалізуються у неолімпійських видах боротьби на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Предмет дослідження – удосконалення атакуючих дій висококваліфікованих борців на поясах з урахуванням рівню вольової підготовленості.

Методологічною основою нашого дослідження є системний підхід, який дозволив вивчити особистість спортсменів, як цілісну систему, з багатьма взаємозв'язками.

В процесі дослідження використовувалися наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- математична статистика;
- педагогічний експеримент констатуючого характеру.

Дослідження організовано на базі НПУ імені М.П. Драгоманова з залученням 14 висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі на поясах і входять до відповідної збірної України та 14 борців, які мають 1-й спортивний розряд. Національні види боротьби за своєю популярністю змагаються з олімпійськими (табл. 1). Вони часто є як би першим щаблем у великий міжнародний спорт. Національні види боротьби безперервно розвиваються, удосконалюються, отримавши можливості поширення серед широких мас. Крім проведення першостей з олімпійських видів боротьби, що отримали міжнародне покликання і поширення, з успіхом проводяться змагання з національних видів боротьби.

Таблиця 1

Традиційні види боротьби

№	Міжнародна федерація	Традиційний вид боротьби	Країна	Час поєдинку
1	Міжнародна федерація татарської боротьби	Татар-кереш	Татарстан	6 хв.
2	Міжнародна федерація Української боротьби на поясах	Українська боротьба на поясах	Україна	3х1хв.
3	Міжнародна федерація боротьби на поясах Алиш	Боротьба на поясах Алиш	Киргистан	3х1хв.
4	Міжнародна федерація Белбогли-Кураш	Боротьба на поясах Белбогли-Кураш	Узбекистан	5 хв.
5	Міжнародна федерація казахської боротьби	Казах-куресі	Казахстан	6 хв.
6	Міжнародна федерація Хапсагай	Хапсагай	Росія	5 хв.
7	Міжнародна федерація Чохе	Чохе	Іран	5 хв.
8	Міжнародна федерація Тринте	Тринте	Молдова	5 хв.
9	Міжнародна федерація африканської боротьби	Африканська боротьба	Уганда, Гана та інш.	5 хв.

Борці успішно опановують техніку своєї боротьби з технікою міжнародних видів. Вони переносять особливості техніки національної боротьби в греко-римську, вільну, самбо і дзюдо [62].

Аналіз особливостей стану розвитку вольових якостей висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі на поясах, показав наявність статистично значущої позитивної динаміки результатів за всіма ($p < 0,001$) показниками (табл. 2,3; рис.1,2).

Таблиця 2

Середньостатистичні значення вольової підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі на поясах

№	Показник	1-й спортивний розряд		МС, МСМК	
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
1	Різниця між стрибками у довжину за допомогою та без зорового орієнтуру, см.	18,0	7,7	8,1	3,9
2	Час вагання від команди до виконання дії, с.	1,6	0,4	1,2	0,3
3	Комплексний суб'єктивний показник вольової підготовленості, бали	144,2	18,9	171,4	18,5

Найбільший приріст спостерігається у результатів визначення сміливості і досягає від етапу до етапу 75,9% (табл. 3). Наступним показником за об'ємом динамічних процесів є час вагання перед виконанням складного рухового завдання, що характеризує рішучість борців – 28,6%.

Крім того стан вольової підготовленості борців на поясах був досліджений за результатами анкетування, що дозволило визначити динамічність відповідних суб'єктивних показників на вищезгаданих етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

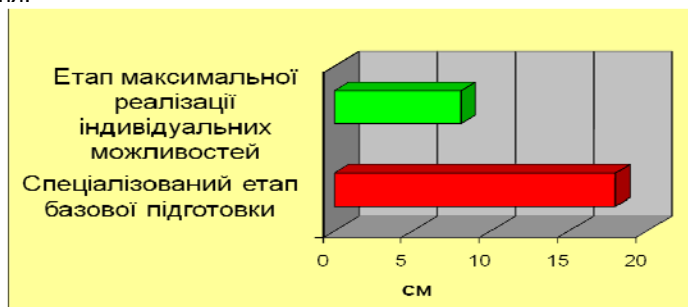


Рис. 1. Динаміка результатів визначення стану розвитку сміливості

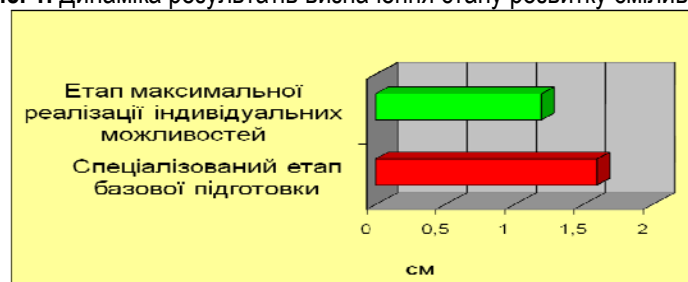


Рис. 2. Динаміка результатів визначення стану розвитку рішучості

Таблиця 3

Динаміка результатів вольової підготовленості борців на поясах, які навчаються на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей

№	Показник	% приросту	t	p
1	Різниця між стрибками у довжину за допомогою та без зорового орієнтиру	75,9	6,07	0,001
2	Час вагання від команди до виконання дії	28,6	4,23	0,001
3	Комплексний суб'єктивний показник вольової підготовленості	17,2	5,44	0,001

Необхідно вказати, що для визначення комплексного суб'єктивного показника розраховувалася сума балів, яка характеризувала результати власної оцінки цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, рішучості і сміливості, самовладання і витримки, самостійності і ініціативності.



Рис. 3. Динаміка результатів визначення суб'єктивної оцінки стану розвитку вольових якостей борців

Отже застосування різних методів математичної статистики дозволило визначити наявність достовірної позитивної динаміки суми балів в обсязі 17,2 %.

Наукова новизна. Вперше спортивна підготовка висококваліфікованих борців на поясах розглядається, як комплекс педагогічних дій, спрямованих не тільки на досягнення максимальних спортивних результатів, а й реалізацію освітньо-виховних та оздоровчих завдань. Причому фундаментом для їх реалізації є забезпечення високого рівню розвитку вольових якостей. Вперше розглядаються компоненти вольової підготовленості висококваліфікованих борців, як комплекс властивостей, стан яких визначає ефективність формування фундаменту атакуючих дій та можливість впровадження спеціальних засобів в ускладнених умовах організації і проведення схватки.

ВИСНОВКИ. Таким чином спостерігається яскраво виражений позитивний ефект навчально-тренувального процесу спортивної підготовки, що є закономірним в умовах підвищення майстерності та зміцнення характеру передостанньому етапі багаторічного спортивного удосконалення. Однак викликає деяке

занепокоєння занижена самооцінка власних спроможностей, що також може бути викликано стратегічною специфікою змагальної діяльності в єдиноборствах, де в умовах схватки введення в оману супротивника є досить корисним.

ЛІТЕРАТУРА

- 1) Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. /Г.Н. Арзютов - Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999 - 410с.
- 2) Арзютов Г.М. та ін. Пошук яскравої формули поєдинку в боротьбі на поясах "Алиш" засобами вдосконалення правил змагань ФІЛА. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск № 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання: Збірник.- Чернігів:ЧДПУ, 2009.-№ 64.-С.233-237.
- 3) Арзютов Г.М. та ін. Сумо: історія, теорія, практика. /Г.М. Арзютов та ін. Київ-НПУ імені М.П. Драгоманова. 2008. -191с.
- 4) Арзютов Г.М. та ін. Українська боротьба на поясах - шлях до міжнародного визнання. Науковий Часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт" 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - Випуск 4. - с.108-121.
- 5) Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. /Г.Н. Арзютов - Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999 - 410с.
- 6) Арзютов Г.М. та ін. Сумо: історія, теорія, практика. /Г.М. Арзютов та ін. Київ-НПУ імені М.П. Драгоманова. 2008. -191с.
- 7) Коляндчук Т. Таємниці бойових мистецтв.-Львів: ЛА «Піраміда»,2007.-304 с.
- 8) Лахно Д. Вікова динаміка та оцінка максимальної швидкості рухів юних дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки /Д. Лахно //Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. - №1. – С. 32-35.
- 9) Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.
- 10) Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress // Health psychol. — 1990. — V.9. — P. 653-675.
- 11) Halestrap A.P., Price N.T. The proton-linked monocarboxylate transporter (MST) family: structure, function and regulation //Biochem. Journal. — 1999. — Oct. 15., 343 Pt2. — P. 281-289.
- 12) Halestrap A.P., Woodfield K.Y., Connern C.P. Oxidative stress, thiolreagents and membrane potential modulate the mitochondrial permeability transition by affecting nucleotide binding to the adenine nucleotide translocase // Journal Biol. Chem. — 1997., Feb. 7272 (6). — P. 3346-3354.
- 13) Schild L., Reinkeckel T., Wiswedel I., Augustin W. Short-term impairment of energy production in isolated rat liver mitochondria by modification // Biochem. Journal. — 1997. — Nov. 15., 328 (Pt.1). — P. 205-210.

Михнов Алексей

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ВЫЯВЛЕНИЕ ИХ ЗНАЧИМОСТИ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

В статье рассматриваются проблемы использования психологических показателей для диагностики и выбора игрового амплуа в хоккее. С целью определения информативных психологических показателей проведен опрос специалистов по хоккею. В общей сложности в исследованиях приняли участие 42 эксперта по хоккею, тренеры команд высокой квалификации и игроки Континентальной хоккейной лиги (КХЛ). В результате проведенного опроса, определен комплекс психологических показателей, рекомендованных для диагностики игрового амплуа хоккеистов. В процессе определения информативных психологических показателей эксперты руководствовались следующими положениями: 1) детерминированность показателя (его неизменность под влиянием различных воздействий); 2) влияние на эффективность соревновательной деятельности; 3) Возможность количественной оценки и использования в качестве критерия диагностики и ориентации. Специалисты рекомендовали учитывать тип темперамента хоккеиста для выбора амплуа, особенности проявления самооценки, уровень проявления волевых качеств, мотивации, мышления, коммуникации, внимания и ряда других важных и информативных показателей. Среди наиболее значимых психологических показателей для хоккеистов разного амплуа эксперты выделили: для крайнего нападающего – склонность к риску 17, 96 %, целеустремленность (16,4 %) и самооценку (13,93 %) для центрального нападающего - склонность к риску – 17,5 %, самооценку – 14,16 % и уверенность – 11,66 %, для защитника значимость приобретают показатели, отражающие степень быстроты реакции (16,0 %) и концентрации внимания (11,2 %) спортсменов. Важным также является уровень целеустремленности игрока – 10,4 %, а также уверенности в своих силах – 10, 4 %. Наибольшую значимость, среди психологических показателей для вратаря имеет, стресс-устойчивость – 15,94 %, уверенность – 14,38 % и концентрация внимания – 14,94 %.