

Гавриленко О. О.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

З'ясовано, що, диференціація педагогічних дій та корекція тренувальних навантажень можлива тільки за умов наявності науково-обґрунтованого зворотного зв'язку від спортсмена до тренера. Визначена наявність динамічних процесів у розвитку фізичних здібностей юних борців 12-13 та 14-15 років, що носить виключно позитивний характер. Розроблена диференційована оціночна таблиця розвитку загальних фізичних здібностей юних борців 12-13 років, яка дозволяє отримувати оперативну інформацію про стан компонентів фізичної підготовленості вказаного контингенту.

Ключові слова: юний спортсмен; вільна боротьба; вікова динаміка; оцінка; управління.

Гавриленко А. А. Оценка физической подготовленности борцов вольного стиля, обучающихся на начальном этапе многолетнего спортивного совершенствования. Выяснено, что дифференциация педагогических действий и коррекция тренировочных нагрузок возможна только при наличии научно-обоснованной обратной связи от спортсмена к тренеру. Определено наличие динамических процессов в развитии физических способностей юных борцов 12-13 и 14-15 лет, которые носят позитивный характер. Разработана дифференцированная оценочная таблица развития общих физических способностей юных борцов 12-13 лет, что позволяет получать оперативную информацию о состоянии компонентов физической подготовленности указанного контингента.

Ключевые слова: юный спортсмен; вольная борьба; возрастная динамика; оценка; управление.

Gavrilenko A. Assessment of physical fitness of wrestlers enrolled in the initial stage of sports perfection. It is revealed that the General physical preparation is an integral part of the training process at the initial stages of many years sports development and is aimed at ensuring the natural physical development and strengthening of health of young sportsmen. In addition, this process also contributes to the formation of the Foundation for the effective development of the components of the special physical training and accumulation of technical and tactical Arsenal. At the same time, differentiation of the pedagogical action and adjustment of training loads during the period of active biological and mental development of the individual, possible only if there is evidence-based feedback from the athlete to the coach. The results of own experimental studies and interpretation of the obtained data allowed to determine the presence of dynamic processes in the development of physical abilities of young wrestlers 12-13 and 14-15 years of age who are exclusively positive.

Among the studied components of physical fitness specified contingent, the only physical ability that has no significant positive change is the flexibility that was determined by the rate of inclination of a trunk forward while standing.

At the same time, the greatest growth are the results: bending and straightening the arms in emphasis lying – by 29.4%; pulling – 25.7%; maximum dynamometry – by 22.5%.

On the basis of the obtained experimental data, a three-tiered differentiated assessment table of development of General physical abilities of young wrestlers 12-13 years, which allow to obtain fast information about the status of the components of physical fitness specified contingent with age-appropriate and dynamic content multi-year training process. This approach is consistent with the principles of scientifically based management techniques, which increases the effectiveness of physical training of athletes and reduce the likelihood of overloading their body with the ability of differentiation of young wrestlers into three groups in accordance with the state of development of physical abilities.

Key words: young athlete, wrestling; age dynamics; assessment; management.

Вступ. За даними Г.М. Арзютова [1] та В.Л. Волкова [3], більшість хлопчиків, підлітків і юнаків у шкільному віці серед усіх видів систематичної рухової діяльності обирають різні види спортивних єдиноборств, що на думку авторів пов'язано з активним розвитком захисних здібностей особистості майбутніх чоловіків. Причому переважна більшість юних спортсменів намагаються на початкових етапах оволодіти специфічними навичками та вибороти спортивну кваліфікацію, що як правило збігається з бажанням тренерів за рахунок наявності в останніх механізму формування премій, звань та інших заохочувальних інструментів.

Однак згідно теорії багаторічної спортивної підготовки [4, 5], обсяги загально розвиваючих засобів хоч і зменшуються відповідно до кваліфікації спортсмена, але на початковому та базових етапах вдосконалення все одно займають від 50 до 30% від загального навантаження. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток організму в період активного біологічного зросту та сприяє зміцненню фундаменту для вдосконалення спеціальних фізичних здібностей у майбутньому.

Натомість за даними вітчизняних і закордонних дослідників [2, 6, 7, 9, 10], на практиці, не рідко, відбувається ігнорування вищезгаданого принципу побудови тренувального процесу і в результаті юний спортсмен має односторонню фізичну і функціональну підготовленість, що часто призводить до травм та специфічних захворювань, знижує біологічну та психічну надійність індивіда. В такому випадку, особливого значення набувають ті елементи управління, які забезпечують зворотній зв'язок від спортсмена до тренера, а саме – контроль і оцінка ефективності педагогічних дій.

Аналіз спеціальної літератури показує [1, 2, 8], що значна увага науковцями галузі спортивної підготовки борців приділяється етапам реалізації максимальних можливостей та утримання досягнутих результатів. А від так, процес початкової

спортивної підготовки юних борців вільного стилю, залишається без науково обґрунтованих технологій управління. В такому випадку, визначення змісту контролю та розробка оцінки ефективності загально розвиваючих фізичних навантажень, які спрямовані на досягнення стримуючого, відновлювального та оздоровчого ефектів, в цілому є актуальною проблемою, що дійсно потребує негайного авторського вирішення.

Мета дослідження: розробити оцінку фізичної підготовленості юних борців вільного стилю, які навчаються на початковому етапі спортивного удосконалення.

В процесі дослідження використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; математична статистика; педагогічний експеримент констатуючого характеру. Педагогічний експеримент здійснений з залученням наступних методів: метрометрія, хронометрія, гоніометрія, динамометрія, теплінг-метрія. Дослідження **організовано** на базі Київської ДЮСШ № 32 Деснянського району з залученням 42 юних борців, вага яких не перевищує 55 кг, та за допомогою провідних тренерів вказаної установи.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з пріоритетних механізмів визначення необхідності змін у змісті оперативного контролю в процесі розвитку фізичних здібностей юних спортсменів, є дослідження вікової динаміки показників відповідного стану [3].

Аналіз власно отриманих експериментальних даних показав наявність динамічних процесів виключно позитивного характеру у юних борців вільного стилю від 12-13 до 14-15 років (табл. 1), причому єдиним показником, який не має статистично значущих змін є нахил тулуба вперед (табл. 2). Крім того, єдиним показником, що має достовірність змін менш ніж $p < 0,001$ є середнє значення теплінг-тесту, але й вказані результати покращуються на 14,3% порівняно з минулою віковою групою.

Так, від початкового до попереднього базового етапу довжина стрибка з місця збільшується на 9,2%, а кількість підйомів тулуба – на 15,3%.

Результати підтягування збільшуються на 25,7%, що є доволі значним, але враховуючи специфіку спортивної боротьби та різницю у два роки, прийнятним та обґрунтованим у науковій літературі [4]. На 8,4% скорочується час реалізації човникового бігу 4 x 9 м, а дистанції 30 та 3000 м долаються від 12-13 до 14-15 років на 9,7 та 12,9% швидше, відповідно.

Таблиця 1

Вікові особливості розвитку загальних фізичних здібностей юних борців вільного стилю

№	Показник	12-13 років n = 22		14-15 років n = 20	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Стрибок у довжину з місця, см	190,2	19,9	208,5	20,0
2	Підйоми тулуба за 1 хв., разів	46,4	4,4	54,1	6,6
3	Підтягування, разів	12,2	2,0	15,8	3,0
4	«Човниковий» біг 4 x 9 м, с	11,2	0,2	10,3	0,5
5	Біг 30 м, с	5,4	0,6	4,9	0,3
6	Біг 3000 м, хв., с	14,8	1,6	13,0	0,10
7	Нахил тулуба вперед стоячи, см	11,9	2,0	12,2	2,2
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	34,8	4,0	46,8	5,9
9	Максимальна динамометрія, кг	31,9	4,1	40,0	4,2
10	50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтуру, кг	26,8	3,6	31,2	3,8
11	Сума теплінг-тесту, разів	139,8	15,9	161,4	29,4
12	Середнє значення теплінг-тесту, разів	23,1	3,9	27,9	4,8

Найбільший приріст зафіксований у показника згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 29,4%, а трохи менші позитивні зміни відбуваються за результатами максимальної динамометрії – 22,5%.

Від етапу до етапу на 15,8% покращується м'язове відчуття юних борців, а середнє значення теплінг-тесту збільшується на 18,8%.

На основі отриманих експериментальних даних була розроблена оціночна таблиця стану фізичної підготовленості юних борців, які навчаються на попередньому етапі багаторічного спортивного удосконалення (табл. 3).

Отже, забезпечуючи наявність тих педагогічних механізмів, які відображають ефективність навчально-тренувальних дій, контроль та оцінка дозволяє крім корекції навантажень, здійснювати диференціацію контингенту, що на початкових етапах є надважливим завдяки його неоднорідності, а у спортивних єдиноборствах, ще й у зв'язку з розподілом дітей та підлітків на вагові категорії.

Таблиця 2

Динаміка результатів фізичної підготовки юних борців вільного стилю, які навчаються на початковому та попередньому базовому етапах

№	Показники	%	T	p
1	Стрибок у довжину з місця	9,2	4,2	0,001
2	Підйоми тулуба за 1 хв.	15,3	6,3	0,001
3	Підтягування, разів	25,7	6,5	0,001
4	«Човниковий» біг 4 x 9 м	8,4	10,8	0,001
5	Біг 30 м	9,7	4,8	0,001
6	Біг 3000 м, хв.	12,9	7,3	0,001
7	Нахил тулуба вперед стоячи	2,5	0,6	Не достовірно
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	29,4	9,6	0,001
9	Максимальна динамометрія	22,5	8,9	0,001
10	50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтиру	15,8	6,2	0,001
11	Сума теппінг-тесту	14,3	3,2	0,01
12	Середнє значення теппінг-тесту	18,8	5,0	0,001

Таблиця 3

Диференційована оцінка розвитку компонентів фізичної підготовки юних борців вільного стилю 12-13 років

№	Показники	Рівень підготовки		
		високий	Середній	низький
1	Стрибок у довжину з місця, см	181–201	180–200	159–179
2	Підйоми тулуба за 1 хв., разів	49–53	44–48	39–43
3	Підтягування, разів	14–16	11–13	8–10
4	«Човниковий» біг 4 x 9 м, с	10,8–11,0	11,1–11,3	11,4–11,6
5	Біг 30 м, с	4,4–5,0	5,1–5,7	5,8–6,4
6	Біг 3000 м, хв., с	12,3–13,9	14,0–15,6	15,7–17,3
7	Нахил тулуба вперед стоячи, см	14–16	11–13	8–10
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	38–42	33–37	28–32
9	Максимальна динамометрія, кг	35–39	30–34	25–29
10	50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтиру, кг	20–24	25–29	30–34
11	Сума теппінг-тесту, разів	149–165	132–148	115–131
12	Середнє значення теппінг-тесту, разів	26–30	21–25	16–20

Висновки

1. Основними елементами управління вказаним процесом є планування, контроль і оцінка, наявність яких забезпечує визначення стратегії навчально-тренувальних дій та зворотній зв'язок від спортсмена до тренера. Причому від наявності науково обґрунтованого зворотного зв'язку залежить не тільки ефективність корекції процесу побудови фундаменту для нарощування обсягів специфічних фізичних навантажень, а й біологічна та психічна надійність організму. Однак, в той же час, аналіз показав значну кількість методичних розробок, спрямованих на вирішення вищезгаданих завдань, тільки на етапах спеціалізованої підготовки та реалізації максимальних можливостей;

2. Розроблена комплексна методологія дослідження та доцільна організація педагогічного експерименту дозволили отримати достовірну інформацію про стан розвитку фізичних та психофізіологічних здібностей юних борців 12–15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі та навчаються на початковому та попередньому базовому етапах багаторічного спортивного вдосконалення;

Аналіз вікових особливостей фізичної підготовки юних борців показав наявність позитивної динаміки з 12-13 до 14-15 років, а єдиним показником, зміни якого не мають статистичної значущості, є нахил тулуба.

Найбільший приріст мають результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи (29,4%), підтягування (25,7%) та максимальної динамометрії (22,5%).

3. Розроблена тривірнева диференційована оцінка розвитку компонентів фізичної підготовки борців вільного

стилю 12-13 та 14-15 років дозволяє отримувати оперативну інформацію про стан фізичних здібностей вказаного контингенту та, за необхідністю, вчасно вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес. Такий підхід забезпечує наукове обґрунтування основних елементів управління фізичною підготовкою юних спортсменів, що сприяє уникненню негативних наслідків перенавантаження організму борців, які спеціалізуються у вільній боротьбі на початковому та попередньому базовому етапах.

У подальшому планується визначити зміст контролю та розробити диференційовану оцінку стану фізичної підготовленості юних борців вільного стилю, які навчаються на спеціалізованому етапі багаторічної спортивної підготовки.

Література:

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка. – К.: Різграфіка, 2005. – 94 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583.
6. Dmowski Z. Zapasy Judo / J. Skubis. – Warszawa: Sport i Turystyka, 1976. – 135 s.
7. Dziubinski Z. Teologia i filozofia sportu. Praca zbiorowa dziubinskilgo / Zbigniew Dziubinski – Warszawa: Salezjanska Organizacja Sportowa. 1997. – 338 s.
8. Geesink A. JUDO en evolution / Geesink A. // Antwerpen: A. W. – Bruna Zoon Utrecht, 1977. – 160 p.
9. Gusztáv Vikartóczy. Modern Önvédelem ősi alapokon / Vikartóczy Gusztáv. – Készült, 1998-ban. – 221 s.
10. Jaskolski E. Pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego / Ewaryst Jaskolski, Leonid Wolkow, Wladyslaw Jagiello – Warszawa: Centralny osrodek sportu, 2005. – 263 s.

Гармаш А.Г.

Харківська державна академія фізичної культури

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті представлені методи дослідження для визначення та аналізу впливу занять оздоровчою фізичною культурою на організм жінки першого зрілого віку. Акцентуємо увагу на використанні сучасних приладів для визначення рівня функціонального стану жінки першого зрілого віку.

Ключові слова: жінки першого зрілого віку, оздоровча фізична культура, функціональний стан, методи дослідження, анатоμο-фізіологічні особливості.

Гармаш А.Г. Методы исследования функционального состояния женщин первого зрелого возраста В статье представлены методы исследования для определения и анализа влияния занятий оздоровительной физической культурой на организм женщины первого зрелого возраста. Акцентируем внимание на использовании современных исследовательских приборах для определения уровня функционального состояния женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, функциональное и физическое развитие, функциональная тренировка, первый зрелый возраст, анатоμο-физиологические особенности, методы исследований.

Harmash A. Methods of functional status of women of the first mature age. Objective: to identify the most relevant methods of functional status of women of the first mature age who are engaged in various kinds of improving functional fitness.

Materials and Methods: theoretical analysis and synthesis of scientific literature, information resources on the Internet and documentaries.

Results: recreational physical culture - kind of physical training aimed at supporting and improving the physical and mental state of a person to the values guaranteeing stable health. Improving physical culture into account that the motor load in the classroom will be strictly metered. So when doing recreational gymnastics necessary to monitor the rate and duration of exercise, the heart rate and general condition deal [1]. Recreational gymnastics does not provide uniform training. After all, it is designed to affect the whole body, so exercise should be varied. The positive impact of physical activity expressed in normalization of morphological and functional condition of the body, improving physical fitness and performance, general physical condition of the persons involved. The observed effect on health and fitness classes became for scientific and methodical study of various fitness programs that are practical embodiment fitness technology.

First adulthood highest value inherent in physical performance, optimum adaptation to adverse environmental factors, the least morbidity and highest fertility. Anatomical and physiological characteristics of the female body, especially the structure and functioning of the female body determine its differences in mental and physical performance.

To identify and analyze the impact of employment improving physical training on the body first mature age women used the following methods:

- 1) Theoretically - methodological research (literature analysis).
- 2) Teaching methods (pedagogical supervision, pedagogical experiment).
- 3) Medical - biological methods (anthropometry, cardiography, spirometry, Ruth test, test weights, Ghencea test method)