

### Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

60-73	9,125 (8,5; 9,5)	293 (273; 322)	21,1 (18,9; 24,3)	0,42 (0,34; 0,50)	54,5 (49; 62)	17,105 (2,778; 40,00)
81-90	8,75 (8,5; 9)	274,25(261,5; 298)	21 (12,1; 26,2)	0,4 (0,32; 0,58)	58,25(54; 62)	8,568* (5,13; 13,33)
> 90	9,6 (9; 10)	306,7 (292;322,5)	18,84 (14,1; 21,5)	0,398 (0,37; 0,43)	68,8*(56; 81)	15,557**(11,11; 21,429)

Примітки: 1. \* -  $p < 0,05$ , в порівнянні з ваговою категорією 60-73 кг; 2. \*\* -  $p < 0,05$ , в порівнянні з ваговою категорією 81-90 кг

Результати свідчать, що найбільше значення м'язової сили проявляються у дзюдоїстів важких вагових категорій. У теж час, помилка заданого зусилля найменша спостерігається у дзюдоїстів вагових категорій 81-90 кг

#### ВИСНОВКИ

Таким чином, проведені дослідження показали наявність різних рівнів прояву активації психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій. За даними антропометричних досліджень дзюдоїсти важких вагових категорій (>90 кг) мають достовірно високі значення довжини і маси тіла. Вивчення сенсомоторних реакцій свідчить про понижену тривалість латентних періодів простих і складних зорово-моторних реакцій у дзюдоїстів вагових категорій 60-73 кг, в порівнянні з іншими групами спортсменів. Отриманий результат вказує на наявність зв'язку між ваговою категорією спортсмена і характером сенсомоторного реагування. Із зростанням вагової категорії знижуються швидкісні здібності зорово-моторної реакції. Це підтверджує і наявність кореляційного зв'язку між масою тіла дзюдоїстів і загальною оцінкою складної сенсомоторної реакції (по Спирмену,  $r = -0,54$ ,  $p < 0,05$ ). Дослідження показників пропріорецептивної чутливості виявило, що середня величина заданого зусилля найбільше значення має у дзюдоїстів вагових категорій 81-90 кг, а найменше - у дзюдоїстів вагових категорій 60-73 кг. Іншими словами, з підвищенням вагової категорії здатність до диференціації зусилля у дзюдоїстів знижується. Проте, здатність до відтворення заданого зусилля найкраща у дзюдоїстів середніх вагових категорій 81-90 кг. Найбільші абсолютні значення м'язової сили виявлено у дзюдоїстів важких вагових категорій. Це підтверджує наявність кореляційного зв'язку між масою тіла дзюдоїстів і показником абсолютної м'язової сили (по Спирмену,  $r = 0,70$ ,  $p < 0,05$ ).

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ имени М.П. Драгоманова. 1999. - 410 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз., 1947. - 254 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 287 с.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208 с.
5. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник. – Вид. 3-є, випр. і доп./ М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: «ОВС», 2004. – 176 с.
6. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 351.
7. Родионов А. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте.- 2003.- №1.- С. 143-146.
8. Филипович Л.В., Игнатова И.И., Вашина М.Г. Новые методики контроля за уровнем психологической подготовленности спортсменов // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Выпуск 4.- 2003. - С.170-175.
9. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Ontokineziology // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. - Jyviaskila. - 2002. - P. 178.
10. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej. - Radom: Politechnica R. 2003. - 533 s.
11. D. Rodgers Nicola, Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study / Nicola D Rodgers, Gareth Stratton, Stuart J Fairclough, Jos WR Twisk // the International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2008. – 1. – P. 14-17.
12. Van der Molen, M. W. (1996). Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology. // Handbook of perception and action / Eds.O. Neumann & A. F. Sanders, vol. 3: Attention.- P. 229-276.

**Ігнатенко Н.В.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

#### РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ТРАДИЦІЙНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ

*В статті представлена методика розвитку витривалості в традиційних видах боротьби на основі варіювання пульсовими навантаженнями, наприклад, у боротьбі на поясах Алиш.*

**Ключові слова:** традиційна фізична культура, традиційні види боротьби, Алиш, витривалість, пульсові навантаження, коефіцієнт витривалості.

**Ігнатенко Н.В. Развитие выносливости в традиционных видах борьбы.** В статье представлена методика развития выносливости в традиционных видах борьбы на основе варьирования пульсовыми нагрузками, например, в борьбе на поясах Алиш.

**Ключевые слова:** традиционная физическая культура, традиционные виды борьбы, Алиш, выносливость, пульсовые нагрузки, коэффициент выносливости.

**Ignatenko N.V. Development of endurance in the traditional types of wrestling.** In the article the presented methods of development of endurance in the traditional types of wrestling on the basis of pulse variation loading, for example, in a wrestling

on the belts Alysh. The attempt of theoretic-methodology comprehension of TFK was done in a work of A. Shamaka and V. Zalutskoi. Authors describe and formulate the basic features of TFK, that distinguish it from the modern forms of physical culture, give the unfolded determinations of concepts "tradition" and traditional "character", analyze the state of forming of traditions, role of stereotypes in this state, mark the features of going near the study of TFK, distinguish the basic subsystems of TFK as systems, in turn, by indivisible part of culture of traditional society that is.

**Key words:** traditional physical culture, traditional types of wrestling, Alysh, endurance, pulse loading, coefficient of endurance.

**Вступ.** Процес відродження самосвідомості народів, що населяють її, що перманентно триває у світі, нерозривно пов'язаний з поверненням до цінностей традиційної народної культури [7, 12]. Це повною мірою відноситься і до фізичної культури. У зв'язку з цим, в роботах вчених, дослідників і практиків все частіше звучать терміни "традиційна фізична культура", "традиційні засоби фізичного виховання" [1, 6]. Величезний інтерес, що усе більш посилюється, до відродження традицій у світі, обумовлений їх винятковою багатомірною самобутністю, найбагатшою етнічною культурою і багатомірним устроєм життя диктує необхідність визначення понять "Традиційна фізична культура народів світу" і "традиційні засоби фізичного виховання". У науково-методичній літературі по педагогіці і теорії фізичної культури ці поняття чітко не визначені, хоча багато дослідників використовують їх у своїх роботах в різному контексті [4, 15]. Спроба теоретико-методологічного осмислення ТФК була зроблена в роботі А. Шамака і В. Залуцкой [11]. Автори описують і формулюють основні особливості ТФК, що відрізняють її від сучасних форм фізичної культури, дають розгорнуті визначення понять "традиція" і "традиційність", аналізують механізм формування традицій, роль стереотипів в цьому механізмі, відмічають особливості підходу до вивчення ТФК, виділяють основні підсистеми ТФК як системи, у свою чергу, нероздільною частиною культури традиційного суспільства, що являється До розряду поясних видів боротьби народів світу ми, в першу чергу, віднесли види боротьби які офіційно входять до складу Всесвітнього Комітету поясних видів боротьби Міжнародної любительської Федерації асоційованих видів боротьби (UNITED WORLD WRESTLING) (рис.1).

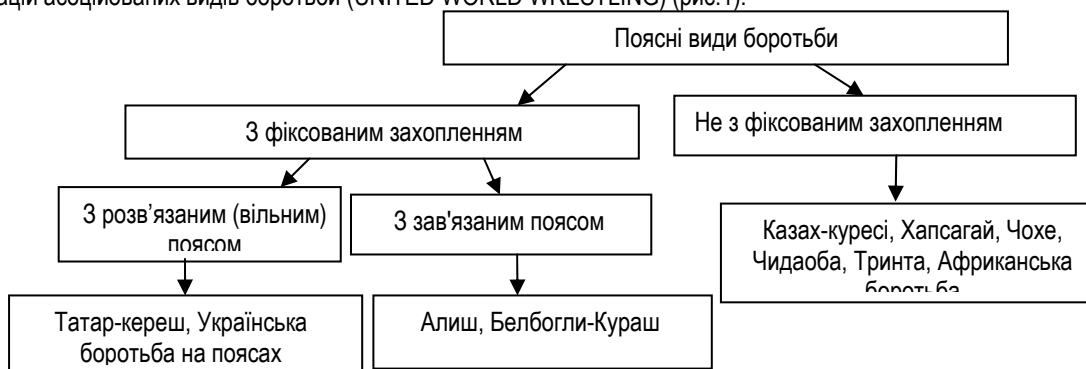


Рис.1. Структура Всесвітнього Комітету поясних видів боротьби

Так, під традиційною фізичною культурою А. Шамак розуміє "діяльність традиційного суспільства по формуванню, розвитку, удосконаленню і підтримці певного рівня фізичних якостей людини з метою виховання особи хазяїна, захисника роду, Вітчизни". Автори також виділяють найбільш значні і характерні елементи структури ТФК, суспільства, що фіксуються в усі періоди функціонування, і на підставі цього визначають наступні основні підсистеми ТФК: 1 - загальна (побутова) ФК; 2 - прикладна ФК; 3 - лікувальна фізична культура; 4 - матеріальна база ТФК; 5 - соціальні інститути сфери фізичної культури; 6 - духовні цінності ТФК. При цьому, як відзначається в роботі, перші з цих трьох підсистем співвідносяться з видами ТФК, наступні дві забезпечують її функціонування, остання визначає ціннісний (аксіологічний) аспект ТФК. У традиційні засоби фізичної культури органічно входять і традиційні види боротьби. У науково-методичній літературі по педагогіці і теорії фізичної культури ці поняття чітко не визначені, хоча багато дослідників використовують їх у своїх роботах в різному контексті [4, 15]. Загальною рисою традиційних видів боротьби є відсутність боротьби лежачі. Також залишаються невизначеними критерії віднесення видів боротьби до розряду "традиційних народних" та розгляд всіх інших факторів дослідження нових традиційних видів боротьби. Таким чином, визначення понять "традиційні види боротьби", вивчення пульсових навантажень та впливу витривалості на ефективність ведення поєдинків є актуальним. Як видно з таблиці 1 час поєдинку в різних традиційних видах боротьби різний: від 3 хв в боротьбі на поясах Алиш и Української боротьби на поясах до 6 хв. в татар-кереш и казах куресі. Як видно з рис.1 в Комітет входять наступні Міжнародні Федерації, які представляють відповідні традиційні поясні види боротьби (табл.1)

Таблиця 1

**Традиційні поясні 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	3 хв.
3.	Міжнародна федерація боротьби на поясах Алиш	Боротьби на поясах Алиш	Киргизстан	3 хв.
4.	Міжнародна федерація Белбогли-Кураш	Боротьби 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	Ганда, Гана і т.і.	5 хв.

## Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

Згідно регламенту Комітету поясних видів боротьби всі федерації повинні приймати участь во всіх видах програми. Така вимога потребує фізичної роботи спортсмена при різних пульсових навантаженнях, а це у свою чергу різної витривалості спортсмена. Для визначення пульсових навантажень в боротьбі на поясах Алиш був проведений пробний борцовський тест, який складався із спеціальної вправи з кидками борцовського манекена. Вага манекена складала приблизно одну третину ваги спортсмена. Анаеробний тест виконувався у вигляді 15 кидків манекена ("спурт") за максимально короткий час [16]. Оцінка спеціальної працездатності проводилася за результатами часу виконання кидків в 3-х або 5-ти серіях з 1-хвилинним інтервалом між серіями. Враховувався сумарний час виконання 15 кидків в кожній серії, час виконання окремого кидка і загальний час виконання суми кидків в цілому тісті. Коефіцієнт спеціальної працездатності (і витривалості) розраховувався як відношення загального часу трьох (чи п'яти спуртів) до еталонного часу одного ("кращого") спурту, помноженого на 3 (чи 5). Контроль інтенсивності виконуваного навантаження при тестуванні спеціальної працездатності проводився по ЧСС за допомогою спорттестерів Polar (рис. 2).



Рис.2. Тестуванні спеціальної працездатності у боротьбі на поясах Алиш

Під витривалістю прийнято розуміти здатність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення, що розвивається. Рівень витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом спортсмена, його техніко-тактичної підготовленістю і психічними можливостями [17]. Різноманіття чинників, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну; тренувальну і змагання; локальну, регіональну і глобальну; м'язову і вегетативну; сенсорну і емоційну; статичну і динамічну; швидкісну і силову. Ю.В. Верхошанский [18] вказані види витривалості доповнює психічною, ігровою, дистанційною та ін. У практичних цілях витривалість найчастіше підрозділяють на загальну і спеціальну.

Згідно з уявленнями, що склалися, під загальною витривалістю слід розуміти здатність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Проте таке розуміння, не дивлячись на те, що воно міцно затвердилося в спеціальній літературі і спортивній практиці, не можна визнати досить точним. Воно повною мірою прийнятне лише по відношенню до тих видів спорту і окремим спортивним дисциплінам, рівень досягнень в яких багато в чому визначається аеробною продуктивністю - біг на довгі дистанції, лижний спорт і т.д. Що ж до спринтерських дистанцій у видах спорту циклічного характеру, швидкісно-силових і складно координаційних видів спорту, єдиноборств і спортивних ігор, то по відношенню до них це визначення потребує уточнення і доповнення, оскільки в структуру загальної витривалості представників цих видів спорту входять, передусім, здатність до діяльної і ефективної роботи швидкісно-силового, анаеробного, складно координаційного характеру. Таким чином, - загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що чинить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності, завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ "перенесення" тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість - це здатність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Спеціальна витривалість є виключно складною багатокомпонентною якістю. Розглядаючи структуру спеціальної витривалості навіть найбільш в загальному вигляді, необхідно зупинитися на наступних основних чинниках, що впливають на її рівень: потужності і місткості шляхів енергозабезпечення роботи; економічності роботи і ефективності використання функціонального потенціалу; специфічності пристосовних реакцій і функціональних проявів, стійкості і варіабельності рухових навичок і вегетативних функцій. Для цілеспрямованого [19] планування роботи по вдосконаленню анаеробного компонента спеціальної витривалості борців тренер повинен представляти специфіку їх впливу на організм. В. Н.Платонов і С. М. Вайцеховский на основі аналізу літературних і власних експериментальних даних систематизували усі тренувальні вправи по характеру їх дії на різні сторони енергозабезпечення. Використовуючи цю класифікацію, можна адаптувати її до специфіки боротьби.

1) Вправи, спрямовані на переважне вдосконалення алактатних анаеробних можливостей. Тривалість 5-15 сек., інтенсивність 95-100% (кидки манекена або декількох партнерів в максимальному темпі, тривалість відпочинку - до відновлення ЧСС до 130 в 1 хв., тобто 1,5-2 хв.).

2) Вправи, спрямовані на паралельне вдосконалення алактатних і лактатних можливостей. Тривалість роботи 15-30 сек., інтенсивність 95-100% від максимальної. Кидки манекена або декількох партнерів поперемінно в максимальному темпі серіями, в кожній серії 2-3 повторення високоінтенсивної роботи, інтервал між серіями 3 хв., між вправами в серіях 30-45 сек. Усього виконується 2-3 серії.

3) Вправи, що переважно спрямовані на лактатні анаеробні можливості. Тривалість роботи 30-60 сек., інтенсивність 85-90% від максимальної. Оскільки у тому разі робота досить тривала, то вправи можуть застосовуватися в процесі вдосконалення техніки або в сутичках шляхом використання спуртів з виконанням певного завдання або обопільних атакуючих дій. У сутичках відрізки інтенсивної роботи чергуються з 30-50 секундними відрізками роботи помірної

інтенсивності.

4) Вправи що дозволяють одночасно удосконалювати лактатні анаеробні і аеробні можливості. Тривалість роботи при цій спрямованості збільшується в межах 1-5 хв., інтенсивність відповідно знижується до 80-85% від максимальної. При виконанні цього завдання можуть застосовуватися: сутички із заміною партнера через 1-2 хв.; кругове тренування - з одним борцем в максимальному темпі по черзі борються 5-6 спортсменів, міняючись кожну хвилину; різні форми кругового тренування з використанням спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Залежно від тривалості вправи підбираються інтервали відпочинку, але вони не повинні перевищувати 6 хв.

**Результати педагогічного експерименту.** Методика контролю спеціальної витривалості борця.

Для проведення педагогічного експерименту були відібрані 5 майстрів спорту України міжнародного класу та 5 майстрів спорту України. Групи були названі МСМК та МС. При виконанні дослідження виникла необхідність створити власну методику контролю спеціальної витривалості борців з боротьби на поясах Алиш. Для вирішення цього завдання були вивчені рекомендації В. Н. Платонова, Ю.В. Верхошанского, М. М. Булатовой, А.А. Шепилова, В. П. Климина, В. В. Шинаян ін. [21]. Для порівняння рівня спеціальної витривалості борців в греко-римській і вільній боротьбі використовуються тести, побудовані, як правило, так:

1) для визначення лактатних анаеробних можливостей - кидки манекена прогином в темпі 15 кидків за 1 хвилину (оцінюється час роботи в заданому темпі);

2) для визначення аеробних можливостей - кидки манекена прогином в темпі 7,5 кидків за 1 хвилину (оцінюється тривалість роботи в заданому темпі).

3) В. Н. Платонов спільно з М. М. Булатовой [21] запропонували ще один варіант контролю спеціальної витривалості борців за величиною індексу витривалості (ИВ). Тест складається з трьох серій спеціальних борцівських вправ.

$$ИВ = \frac{0,5 \cdot (X_2 + X_3)}{X_1}$$

Кожна серія включає: 20с. - кидки прогином манекена; 10с. - пауза; 20с.- забіги стоячи на мосту; 20 с. - підсічки манекена. Між першою і другою серіями - пасивний відпочинок 20 с. Враховується кількість виконаних дій в кожній серії. Індекс витривалості обчислюється таким чином:

$0,5 \cdot (X_2 + X_3)$  - середній арифметичний результат виконання другої і третьої серії;

$X_1$  - результат першої серії.

На жаль, жоден з рекомендованих варіантів тестування не зважає на специфіку боротьби на поясах Алиш, тому що в Алише зовсім відсутня боротьба лежач і - це так званий вертикальний вид боротьби, що характерно для всіх традиційних видів боротьби.. Тому для вирішення завдань цього дослідження використовувався новий тест [20]:

$$КСВ = \frac{\sum f_i}{4 f_{max}}$$

де  $\sum f_i$  - сума кидків через спину в чотирьох спуртах;  $f_{max}$  -- кращий результат спурта в групі

Для перевірки надійності тіста, що використалося, спеціальна витривалість випробовуваних оцінювалася також експертами - тренерами по боротьбі дзюдо. Взаємозв'язок між результатами тестування випробовуваних по двох методиках визначалася за допомогою коефіцієнтів кореляції : Результати обстеження по двох методиках представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Результати тестування спеціальної витривалості борців**

Номер випробовуваного	Спортивна кваліфікація	КСВ (од.)	Експертна оцінка (бали)
1	МСМК	0.95	8,0
2	МСМК	0.82	7.0
3	МСМК	0.87	6.0
4	МСМК	0.62	6.0
5	МСМК	0.85	8.0
6	МС	0.85	5.0
7	МС	0.65	5.0
8	МС	0.70	4.0
9	МС	0.70	3.0
10	МС	0.65	3.0
	$X \pm T_x$	$0.76 \pm 0.3$	$5.5 \pm 0.5$
	У(%)	13.5	

Для визначення величини кореляції рангів по методу Спирмена (р) результати випробування по двох методиках були відповідно ранжировані (таблиця 3)

Таблиця 3

**Ранжировання випробовуваних за результатами двох методик обстеження**

1	1.0	1.5
2	5.0	3.0
3	2.0	5.0
4	10.0	5.0
5	3.5	1.5
6	3.5	7.5
7	8.5	5.0

**Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**

8	6.5	7.5
9	6.5	9.5
10	8.5	9.5

Взаємозв'язок між результатами обстеження спеціальної витривалості по двох методиках виявився дуже тісним:  $r = 0.54$ ;  $g = 0.75$ . Це дозволяє зробити попередній висновок про достатню інформативність розробленої методики. Отримані результати порівнювалися з матеріалами початкового обстеження, при якому усі випробовувані пройшли тестування витривалості до неспецифічної роботи аеробного типу методом Гарвардського степ-тесту. Підраховувалася величина ІГСТ-індекс гарвардського степ тесту (таблиця 4).

Таблиця 4

**Результати тестування витривалості випробовуваних до неспецифічної аеробної роботи**

Номер випробовуваного	Спортивна кваліфікація	ІГСТ(од)
1	МСМК	71
2	МСМК	68
3	МСМК	70
4	МСМК	69
5	МСМК	68
6	МС	69
7	МС	65
8	МС	63
9	МС	64
10	МС	68
$\bar{x} \pm m_x$		67.5±0.61

Як показав аналіз таблиці, витривалість борців до неспецифічної роботи склала усього лише 67.5±0.61 од. проте до оцінки отриманого результату слід відноситися з певною обережністю:

- випробування проводилися в підготовчому періоді і випробовувані ще не набрали потрібної спортивної форми;
- гарвардський степ - тест абсолютно не зважає на специфіку боротьби. Тому результати цього тестування слід вважати просто додатковою інформацією до основного дослідження.

Дослідники В. С. Дахновский і С. С. Лещенко [22] також вказували на низьку інформативну цінність для борців показника ІГСТ. Для вироблення остаточної думки про її ефективність усі випробовувані за ознакою величини показаного ними КСВ були розподілені по двох групах: "МСМК" і "МС". Результати тестування по трьох методиках показані в таблиці 5. Аналіз таблиці показав достовірно вищі результати "МСМК" по усіх трьох методиках. Виконана робота, з одного боку, довела високу практичну цінність розробленої методики обчислення величини КСВ, з іншою визначив стартовий стан досліджуваних показників в групах "МСМК" і "МС" перед початком педагогічного експерименту.

Таблиця 5

**Результати обстеження випробовуваних по трьох методиках**

№	Показники	МСМК $X_1 \pm m_x$	МС $X_2 \pm m_x$	$X_2 - X_1$	P
1	Загальна витривалість ІГСТ (од.)	69.2±0.57	65.8±1.15	3.4	<0.05
2	Спеціальна витривалість КСВ (од.)	0.86±0.02	0.66±0.01	0.2	<0.001
3	Спеціальна витривалість експертна оцінка (бали)	6.8±0.38	4.2±0.57	2.6	<0.01

**Обговорення результатів педагогічного експерименту.** Програмою педагогічного експерименту передбачалося проведення в групі "МС" восьми занять, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості борців методом інтервально-кругового тренування з використанням засобів власної боротьби (проведенням сутичок). Суть цього методу полягає в наступному. Борці, розбиті на четвірки, проводили чотири серії двоххвилинних сутичок у високому темпі по черзі з партнерами своєї четвірки. У першій серії при зміні партнерів відпочинок не передбачався. У інших серіях після кожної сутички передбачався двоххвилинний відпочинок. Таким чином при інтервально - круговому методі тренування кожен борець в течії 24 хвилин виконував високоінтенсивну спеціалізовану роботу. Причому перші 6 хвилин робота велася безперервно, а інші 18 хв. спортсмен працював по формулі: дві хв. - робота, 2 хв. відпочинок.

У групі "МСМК" вдосконалення спеціальної витривалості борців виконувалося за тією ж методикою, яка використовувалася для усіх випробовуваних до початку експерименту. Суть цього, теж інтервально - кругового методу, полягала в наступному. Борці, розбиті на пари виконували 3-4 серії тренувальних завдань: атака на зустріч, боротьба стоячи, кидки, повторна атака. Серія виконувалася безперервно. Зміна завдань в серії вироблялася кожних 2 хвилини. Між серіями передбачався відпочинок тривалістю 3 хв. При виконанні атаки на зустріч і кидків партнери, починаючи нову серію мінялися ролями. Інтенсивність роботи 85-90%. У групі "МСМК" було проведено також вісім занять.

**ВИСНОВОК.** Таким чином, розглянуті методики вдосконалення спеціальної витривалості борців відзначалися змістом, тобто підбіркою вправ. По інтенсивності робота "МС" перевершувала роботу "МСМК". Це пояснюється тим, що за психологічними мотивами, виконання спеціально - підготовлених вправ по інтенсивності навантаження завжди поступається сутичці [22]. Після закінчення педагогічного експерименту усі випробовувані знову піддалися випробуванню за визначенням величини КСВ. Рівень спеціальної витривалості (КСВ) підвищився в обох групах і склав в групі "МСМК" і "МС" відповідно: 0.88±0.04 і 0.76±0.05. Достовірних відмінностей між групами, що спостерігалися на початку педагогічного експерименту, тепер, після закінчення, виявлено не було ( $p \geq 1.75$ ; 2.31). Достовірних відмінностей між дисперсіями теж не спостерігалося ( $P=1.7$ ). Це свідчило про те що по рівню спеціальної витривалості "МС" значно наблизилися до "МСМК". На основі цього можна зробити висновок, що вдосконалення спеціальної витривалості борців інтервально - круговим методом з використанням засобів власної боротьби (поєдинків) є найбільш ефективним.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Адамович, Г. Э. Традиционные формы физической культуры белорусов: рабочая программа / Г.Э. Адамович. -

- Минск, 2006. Режим доступа - <http://www.krivich.com/teaching/programm2-1.php>
2. Адамович, Г. Э. Искусство подготовки славянских воинов: учеб. пособие / Г.Адамович.М: Ладога-100, 2006.216 с.
  3. Адамович, Г. Э. Психологическая концепция информационного реконструирования народных традиций физической культуры / Г.Э Адамович. - Минск, 2010. - 48 с.
  4. Александров, С. Г. Физическое воспитание детей и молодежи Кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.): историко-этнографический очерк / С.Г. Александров. - Краснодар, 1999. – 116 с.
  5. Александров, С. Г. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.) / С.Г. Александров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Краснодар. – 1998. – № 4. – С. 41-44.
  6. Аюбов, В. Х. Историко-педагогические предпосылки формирования традиционной физической культуры ногайского народа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Х. Аюбов. - 2006. - 25 с.
  7. Бондарь, Н. И. Очерки традиционной культуры казачества России. - Т. 1 / под ред. Н.И. Бондаря. - Краснодар, - 2002. - 560 с.
  8. Виленский, М. Я. Ценности физической культуры и их интериоризация учащимися / М.Я. Виленский // Спорт в школе. – 2007. - № 17. - С. 20-22.
  9. Выдрин, В. М. Динамика разработки теории физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье / ВГПУ. – Воронеж, 2004. – С. 5-6.
  10. Ермаков, С. Э. К вопросу о критериях традиционности этносуггестивных и близких к ним техник / С.Э. Ермаков // Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни: материалы I международной практической конференции. - Минск, 2006. - С. 12 - 15.
  11. Залуцкая, В. Фізична культура на Беларусі (ад старажытнасці да пачатку XX ст.) / В. Залуцкая, А.А. Шамак. - Минск, 2005. - 25 с.
  12. Захаров, А. В. Традиционная культура в современном обществе / А.В. Захаров // Социологические исследования. - 2004. - № 7. - С. 105-115.
  13. К.Д. Ушинский и русская школа. Беседы о великом педагоге / под ред. Е.П. Белозерцева. - М., 1994. - С. 54-95.
  14. Очерки истории Кубани с древнейших времен по 1920 год / под общ. ред. В.Н. Ратушняка. - Краснодар: Советская Кубань, 1996. - 656 с.
  15. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб. программа / Н. Долуда, С. Ахметов, Ю.К. Чернышенко [и др.]. Краснодар, 2009. - 92 с.
  16. Сутула В.А., Алабин В.Г., Никитушкин В.Г. Контроль в спорте. Харьков: Основа, 1995. - 105 стр.
  17. Матвеев Л.П. Основы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
  18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 331 с.
  19. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
  20. Маляренко А.Т. Контроль специальной выносливости дзюдоистов и самбистов / А.Т. Маляренко // Четвертый міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. - К., 2000.- С. 75.
  21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
  22. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: «Здоровье», 1989.

Лускань О. Ю.

Національний Технічний університет України «КПІ»

## ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІКО – ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

*У роботі визначено основні напрямки, форми та зміст проведення учбово – тренувального процесу з фізичної та технічної підготовки футболістів. Гарна фізична та техніко – тактична підготовка сприяє значно вдосконалити спортивну майстерність.*

**Ключові слова:** футбол, фізична та техніко – тактична підготовка.

**Лускань О. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка студентов, которые занимаются футболом.** В работе определены основные направления, формы и содержание проведения учебно - тренировочного процесса по физической и технической подготовки футболистов. Хорошая физическая и технико - тактическая подготовка способствует значительно усовершенствовать спортивное мастерство.

**Ключевые слова:** футбол, физическая и технико - тактическая подготовка.

**Luskan O. Physical and technical- tactical preparation of students that engage in football.** The tendency of development of football shows that modern football is characterized by high level of football – players' athleticism as well as manifestation by football – players moving activities with a ball and without ball. It is impossible to use successfully technical methods and to realize planned tactical actions at a minimal time and during whole game without certain level of development of strength, velocity, co – ordination abilities and endurance. Football requires versatile training that is caused frequently by changeable game situations as well as individual and collective actions. The works of various authors convince that the effectiveness of competitive activities at football depend not only on level of development of football – players' physical qualities but also considerably on technical and tactical training. So practice and scientific investigations show that system of training of highly qualified