

УДК 796.011.3:796.015.4.063

Ратов А.М., Скрипка І.М., Чибисова Д.О.

**ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЦІВ 10-12 РОКІВ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФРІ-ФАЙТОМ**

Встановлено вплив тренувальної підготовки за системою фрі-файт на фізичну підготовку хлопців 10-12 років. В статті вказується, що підвищення вимог до рівня спортивної майстерності спортсменів з фрі-файту змушує тренерів до пошуку способів підвищення ефективності тренувального процесу. Визначено методологію застосування окремих вправ для поліпшення основних фізичних якостей фрі-файтерів. Вказано ряд операцій, що використовувались при побудові методики розвитку фізичних якостей спортсменів. Розроблена структура річного циклу тренувальних занять з фрі-файту. Виявлено, що одним із ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовки спортсменів є регулярні тренування за розробленою методикою.

Ключові слова. Фрі-файт, фізичні якості, борці, фізична підготовка.

Постановка проблеми дослідження. Фрі-файт культивується практично у всіх областях України. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки учнів правильно підібрана методика навчання фрі-файтом школярів сприяє вихованню професійних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення дітей до систематичних занять цим видом спорту протягом навчання.

У зв'язку з постійним гострим суперництвом борців фрі-файтерів на всеукраїнських змаганнях, підвищенням їх фізичної підготовленості залишається питання вдосконалення фізичних якостей спортсменів на тренуваннях з фрі-файту [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість дітей захоплюються різними видами спорту, але більшість за даними досліджень І.М. Коваленко [3] віддають перевагу саме одноборствам. В теорії і практиці змішаних одноборств, постійно існує необхідність вдосконалення техніко-тактичної майстерності, як необхідного підґрунтя для перемог у змаганнях різних рівнів [1, 2]. Основною метою досліджень останніх років є розробка та апробація інноваційних методик техніко-тактичної підготовки борців С.В. Ручка; вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців-дзюдоїстів високої кваліфікації К.В. Ананченко [1, 5].

В той же час існує незначна кількість праць, присвячених розвитку фізичних якостей юних фрі-файтерів, покращенню їх фізичної підготовки. Усе це вказує на необхідність розробки методики розвитку фізичних якостей юних спортсменів, які відвідують секції з фрі-файту.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та визначити вплив занять з фрі-файту на розвиток фізичних якостей спортсменів 10-12 років.

Завдання дослідження: Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-тренувального процесу борців фрі-файтерів 10-12 років.

1. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу розробленої методики на розвиток фізичних якостей борців фрі-файтерів 10-12 років.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне тестування та педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. При побудові алгоритму методики розвитку рухових якостей спортсменів, які займаються фрі-файтом, виконували ряд операцій: постановка педагогічної задачі; добір найбільш ефективних для вирішення поставлених тренувальних завдань фізичних вправ; добір адекватних методів вправи; визначення місця вправ у окремому тренуванні і в цілому тренувальному процесі; визначення тривалості періоду розвитку певної рухової якості, необхідної кількості тренувань.

Річний цикл тренувальних занять з фрі-файту для юних спортсменів 10-12 річного віку експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного (рис. 1). У ході **підготовчого періоду** створювались передумови для становлення та підвищення рівня фізичної підготовленості, розширення функціональних можливостей організму спортсменів. У цьому періоді до 60-70% часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам.

Структура річного циклу тренувальних занять з фрі-файту				
Підготовчий період (вересень-січень, березень-травень по 3 тренування на тиждень). Мета створити передумови для становлення та підвищення рівня фізичної підготовленості, розширення функціональних можливостей організму спортсмена. У цьому періоді до 60-70 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам		Змагальний період (січень-лютий). Мета збереження і поліпшення рівня фізичної підготовленості. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, а основним методом виступають змагання. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки.		Перехідний період (червень-серпень, 2 заняття на тиждень). Мета: відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.
Засоби				
Бесіди, пояснення	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей	Загально розвивальні вправи. Спеціальні вправи: підвідні, підготовчі, імітаційні	Вправи для розвитку фізичних якостей	Комплекси фізичних вправ для підтримки досягнутого рівня фізичної підготовленості
Методи: метод блоків (об'єднання між собою раніше вивчених елементів у один технічний прийом); ігровий;				

Рис. 1. Структура річного циклу тренувальних занять з фріфайту

Завданням змагального періоду є збереження і поліпшення рівня фізичної підготовленості. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі, змагальні вправи та рухливі ігри, а основними методами виступають змагальний та ігровий. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної фізичної підготовки.

У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереження певного рівня тренуваності. Вся робота в цей період спрямована на відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.

У бою швидкість і сила тісно зв'язані в єдиний комплекс, тому у підготовчому періоді річного циклу тренувань юних одноборців в першу чергу приділяли увагу розвитку силових та швидкісно-силових якостей.

Методичні поради щодо застосування вправ з обтяженням:

1. Величина зовнішнього обтяження – від 20-30 до 70-80% від максимального.
2. Кількість повторень у одному підході – від 3-4 до 8-10 разів (за тривалістю – від 5 до 10 с).
3. Темп рухів – від 70 до 100% з конкретним обтяженням. Завдання тренування складається не у виконанні найбільшої частоти рухів, а в як найшвидшому виконанні робочої фази руху.
4. Кількість підходів – від 2-3 до 5-6 у вправах загального впливу. При виконанні вправ локального впливу на різні групи м'язів – кількість підходів може бути у 2-3 рази більшою.
5. Тривалість інтервалів відпочинку залежить від об'єму м'язів, що працюють, тренуваності та якості процесів відновлення і може коливатися у широких межах (від 1-3 до 8-10 хв.) Досить надійним критерієм готовності спортсмена до повторного виконання вправи може бути динаміка ЧСС в інтервалі відпочинку. Її відновлення до 120-100 уд/хв., свідчить про оптимальний стан оперативної працездатності організму.

6. Характер відпочинку – активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення, вправи у помірному розтягуванні м'язів). Це на 10-15% прискорює відновлення працездатності та посилює тренувальний ефект.

У вправах ударного типу потрібно різко виконувати рухи, але намагаючись зберегти структуру, темп і ритм ударів, імітуються всі основні удари. У перервах між підходами – вправи на розслаблення й активне розтягування тільки що працюючих м'язів. Вправи з обтяженнями треба чергувати імітацією стомлення. Використовується така послідовність вправ: удари без обтяжень (8-10 разів); удари з обтяженнями (5-7 разів). Таких серій на початку 5-6, а потім 7-10. Через кожні 5-7 занять збільшується вага обтяжень і число серій. Кожен рух з обтяженням повинен повторюватися один за одним з відчуттям прискорення, тобто фрі-файтер повинен намагатися кожну наступну вправу зробити швидше попередньої.

Педагогічний експеримент проводився в умовах учбово-тренувального процесу юних спортсменів з вересня 2016 року по червень 2017 року на базі ДЮСШ м. Суми. На підставі контрольного тестування спортивних здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група в кількості 16 учнів 10-12 річного віку, які відвідували секцію фрі-файт. Експериментальна група займалася спеціально розробленою методикою розвитку фізичних якостей, яку ми впроваджували в підготовчий період річного циклу тренувань.

При більш детальному аналізі змін фізичної підготовленості за період експерименту слід відмітити, що за показниками сумарної гнучкості (на прикладі нахилу вперед з положення сидячи) хлопців ЕГ достовірно покращили результат тестової вправи, а приріст у відсотках склав – 25,49%.

З таблиці 1 бачимо, що у ЕГ результат стрибка у довжину становив до експерименту $157,30 \pm 3,23$, після експерименту – $164,69 \pm 5,51$ см, це вказує на статистично достовірні зміни за період експерименту ($p < 0,001$). Аналіз змін швидкісних якостей у кінці дослідження (результати тесту біг 30 м.) свідчив, що показники фрі-файтерів перевищували початкові результати. Спостерігаємо значний приріст швидкісних якостей у порівнянні з початком експерименту, у групі дітей, які відвідували секції фрі-файту на 17,82 %.

Силові показники за результатом тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачі у борців ЕГ вірогідно збільшились у результаті занять фрі-файтом на 38,03%, що вказує на ефективність застосованої методики. Дослідження, проведені в результаті педагогічного експерименту виявили, що швидкісно-силова витривалість м'язів живота після експерименту суттєво покращилась за результатами тесту піднімання тулубу в сід ($p > 0,001$).

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовки фрі-файтерів 10-12 років до та після педагогічного експерименту

	Тести	\bar{X}_n	δ_n	\bar{X}_k	δ_k	Д, %
1	Згинання розгинання рук, см	11,78	1,62	19,01	1,60	38,03
2	Піднімання тулубу в сід за 1 хв., разів	23,16	2,13	32,01	1,51	27,64
3	Нахил тулуба вперед, см	3,01	0,64	4,04	0,55	25,49
4	Стрибок у довжину з місця, см	157,30	3,23	164,69	5,51	4,48
5	Біг 30 м/с	5,62	0,33	4,77	0,25	-17,82
6	Човниковий біг 4x9 м/с.	10,57	0,46	9,65	0,52	-9,53

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі

З кожним роком зростає потреба в розробці інноваційних методик тренування однокласників, що сприятиме вихованню майбутніх професійних спортсменів, а також створить передумови для масового залучення дітей до систематичних занять спортом протягом навчання. Оптимальна тривалість використання тренувальної методики з фрі-файту для школярів та її удосконалення забезпечувалась оновленням засобів та методів їх використання.

Первинні результати формування експерименту свідчать, що показники ЕГ у тестових вправах з фізичної підготовленості на досить низькому рівні. З'ясували, що у учнів, які регулярно відвідують тренування (не рідше 3-х разів на тиждень) з фрі-файту помітно покращилися показники фізичної підготовленості. Аналіз змін швидкісних якостей у кінці дослідження (результати тесту біг на 30 м) свідчив, що показники 82% дітей, які відвідували секцію фрі-файт, перевищували початкові результати.

Використані джерела

1. Ананченко К.В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / К.В. Ананченко. – Х., 2007. – 19 с.
2. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички / Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 74 – 79.
3. Коваленко І. М. Мотивація молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у групах подовженого дня / І. М. Коваленко // Теорія та методика фізичного виховання. – Х. – 2011. – № 02 (76). – С. 17–18, 35–36.
4. Пакулін С.Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю / С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко
5. Є.В. Ручка // Траєкторія науки. Міжнародний електронний науковий журнал. – 2016. – Т. 2, № 12. – С. 9.1-9.12
6. Ручка Є.В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. / Є.В. Ручка // Траєкторія науки. Міжнародний електронний науковий журнал. – 2016. – № 2. – С. 5.51–5.66.
7. Старовойт А.П. Правила спортивних змагань з фрі-файту / А.П. Старовойт. – К., 2013. – 34 с.

Ratov A., Skripka I., Chibisova D.

THE REASONING OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL QUALITY OF 10-12 YEARS WHOLE THROUGH FRI-FIT

The influence of training on the free-fight system on the physical training of boys 10-12 years old was established. The article states that increasing requirements to the level of athletic skill of athlete free-fighting forces coaches to find ways to increase the effectiveness of the training process. The methodology of using of individual exercises for improving the basic physical qualities of free-fighters determined. There were specified a number of operations that were used in the construction of method for the development of physical qualities of athletes. The structure of the annual cycle of training sessions with free-fighting is developed. It has been established that one of the effective means of increasing physical training of athletes is regular training on the developed methodology.

In the article the innovative approaches to the organization of the training process of free-fight athletes are considered. The means and methods of improving physical qualities in the process of training classes of athletes of 10-12 years who are engaged in sections of free-fighting are specified. The developed method of improving the physical qualities of athletes can be used in the training process, since the effectiveness of its influence on the development of physical qualities of respondents is established.

It is also indicated that along with solving the problems of health promotion, diverse physical training of pupils, the correct method of teaching free-fight of students helps to educate professional athletes, as well as creates the preconditions for massive involvement of children in systematic studies of this kind of sport during studying. The results of the pedagogical experiment are shown in the article, namely, the physical preparedness of children who visited the free-fry-free section for all the indicators received was likely to improve compared to the figures before the start of classes.

The article compares the average values before and after the experiment in the main group and revealed the more effective impact of the developed methodology of classes on the speed qualities of free-fighters. Studies conducted as a result of a pedagogical experiment revealed that the level of development of physical qualities of athletes after the experiment significantly improved on the results of testing.

Key words: Free-fight, physical qualities, fighters, physical training.

Стаття надійшла до редакції 28.08.2017