

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

ОДНОБОРСТВА ТА АТЛЕТИЗМ

Конспект лекцій

для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної форми навчання

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № від .2024 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2024

Конспект лекцій з дисципліни «Одноборства та атлетизм» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / уклад. С. В. Бочкарев. – Харків: НТУ «ХП», 2024. – 154 с.

Укладач С. В. Бочкарев

Рецензент І. О. Поляков

Кафедра фізичного виховання

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Теоретичні основи атлетизму та загальні наукові відомості про тренувальне навантаження та відновлення організму.....	5
Тема 2. Основи техніки виконання атлетичних вправ. Основні системи та методики атлетизму.....	25
Тема 3. Особливості силової підготовки різних категорій населення.....	42
Тема 4. Історичний огляд розвитку олімпійських видів спортивних одноборств в світі і в Україні.....	78
Тема 5. Теоретичні і методичні аспекти тренувальної діяльності. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки в одноборствах.....	106
Тема 6. Методика навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій в одноборствах.....	133
Список джерел інформації.....	152

ВСТУП

Конспект лекцій – є структурною одиницею навчально-методичного комплексу забезпечення дисципліни відповідно до Положення «Про навчально-методичний комплекс дисципліни» НТУ «ХПІ», затвердженим Вченою радою НТУ «ХПІ» від «01» грудня 2023 р. Протокол № 10 та введеним в дію наказом ректора від « 04 » грудня 2023 р. № 458 ОД.

Навчально-методичні матеріали лекцій з дисципліни «Одноборства та атлетизм» забезпечують здобувачу освіти засвоєння теоретичної складової навчальної дисципліни. У якості навчально-методичних матеріалів лекцій використовується авторський конспект лекцій, який містить зміст, вступ, тематичний план кожної лекції, викладання навчального матеріалу, контрольні запитання і рекомендовані джерела інформації до тем відповідних лекцій (конспект за темами лекцій розроблений у вигляді текстового документа та у вигляді слайдів презентацій).

У курсі лекцій викладено комплекс сучасних знань щодо зародження, розвитку, сучасного стану і перспектив подальшого розвитку обраних видів фізкультурно-спортивної діяльності; розглянуто теорію та методику навчання руховим діям, розвитку рухових якостей і організації навчально-тренувального процесу з атлетизму та одноборств.

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АТЛЕТИЗМУ ТА ЗАГАЛЬНІ НАУКОВІ ВІДОМОСТІ ПРО ТРЕНУВАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

План:

1. Історія розвитку атлетизму та бодібілдингу.
2. Атлетизм. Засоби атлетичної підготовки. Різновиди атлетизму.

Переваги та недоліки атлетичних тренувань.

3. Термінологія в атлетизмі.
4. Техніка безпеки в залі атлетичної підготовки.
5. Основні принципи бодібілдингу.
6. Анатомія основних м'язових груп та анатоμο-фізіологічні особливості жіночого організму.
7. Фізіологічні засади м'язового розвитку.
8. Базові та ізольовані вправи.
9. Визначення величини тренувального навантаження.
10. Методи та способи збільшення тренувального навантаження.
11. Планування тренувального навантаження з урахуванням біоритмів.
12. Природні засоби відновлення організму.

1. Історія розвитку атлетизму та бодібілдингу.

Силові вправи відомі з давніх-давен. Наскальні малюнки, сказання, казки всіх народів розповідають про людей, які мають незвичайну силу.

Атлетизм розквітнув у Стародавній Греції. Культ краси тіла, фізичної досконалості був піднятий на небувалу висоту (про це свідчить багато скульптур Стародавньої Греції).

З 1901 року в США, Канаді, Англії, Франції та інших країнах для найсильніших атлетів організовувалися міжнародні конкурси, де демонструвалися абсолютні силові можливості, краса і грація фігури (зазвичай завершальним вінцем подібних чемпіонатів був конкурс краси чоловічої

атлетичної статури).

Значний внесок у становлення та розвиток атлетизму Євген Сандов, який наприкінці минулого століття висунув гіпотезу про можливість виправлення недоліків статури. У 1903 році в Лондоні Сандов видав книгу під назвою "Бодібілдинг" (тілобудівництво), виклавши принципи, які згодом лягли в основу сучасного бодібілдингу.

У 1946 році існуюча Міжнародна федерація важкої атлетики (ІВФ), яка була створена в 1920 році, перетворена на Міжнародну федерацію важкої атлетики та Міжнародну федерацію культуризму.

У 1968 році Міжнародна федерація культуризму остаточно здобула самостійність і стала називатися Міжнародна федерація бодібілдингу (ІФББ) зі штаб-квартирою в Мадриді. З 1946 ІФББ по 2008 рік керував Бен Вейдер. У 1991 році ІФББ об'єднувала 142 країни. Крім ІФББ існують національні (НАББО) та Всесвітні (ВАББО) професійні асоціації бодібілдингу. Вони проводять свої чемпіонати світу, Європи, стверджують титули "Містер Олімпія та Міс Олімпія". Ці асоціації допускають участь у змаганнях в особистому заліку, а не від країни, і не визнають положень міжнародних правил щодо допінг-контролю.

У 1999 році Олімпійський Комітет визнав бодібілдинг олімпійським видом спорту та розглянув питання про включення його до програми Олімпійських ігор 2004 року (допінг).

Офіційною датою виникнення вітчизняного атлетичного спорту в Україні прийнято вважати 1885 рік. Київський атлетичний гурток був заснований у лютому 1885 року лікарем, ентузіастом фізичного виховання Євгеном Федоровичем Гарнич-Гарницьким. Його активними помічниками були професори С. Томашевський, М. Шпаков, інженери Б. Селяка, М. Яськевич. 10 травня 1899 року був затверджений Статут Київського атлетичного товариства головою якого був обраний Є.Ф. Гарнич-Гарницький. У 1906 році В. Питлясинським створено в Одесі Атлетичний гурток (інститут фізичного розвитку). Такі ж організації в той час з'являються у Маріуполі, Сумах,

Чернігові та інших містах України.

У 70–80 роках у вітчизняній пресі культуризм піддавався гострій критиці як буржуазна, чужа нашому суспільству система, що проповідує культ тіла. В 1987 році Держкомспорт офіційно визнав атлетичну гімнастику як вид спорту, утворивши федерацію атлетичної гімнастики. Її головою став олімпійський чемпіон із важкої атлетики Власов Ю.П. Вже у 1988 році Федерацію атлетизму було прийнято до ІФББ. Спочатку особливість структури федерації полягала в тому, що вона культивувала два напрями атлетизму: бодібілдинг та пауерліфтинг. Тому у 1990 році закономірно стався офіційний поділ на федерацію бодібілдингу та федерацію пауерліфтингу.

2 Атлетизм. Засоби атлетичної підготовки. Різновиди атлетизму. Переваги та недоліки атлетичних тренувань.

Атлетизм – це узагальнююче поняття, яке включає всі види спортивної діяльності, безпосередньо пов'язані з розвитком сили і силовою підготовкою.

Засобами атлетичної підготовки служать різні силові вправи з обтяженнями, вправи на тренажерах, вправи з еспандерами, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з власною вагою тіла та інші.

В даний час існують такі види спорту, які можна віднести до силових:

- важка атлетика (ривок та поштовх);
- пауерліфтинг (присідання, жим лежачи, станова тяга);
- бодібілдинг (тілобудівництво);
- армреслінг (боротьба на руках);
- гирьовий спорт (ривок та поштовх).

Умовно в залежності від мети та завдань, які вирішують, атлетизм можна поділити на кілька різновидів:

- **професійний атлетизм** (мета – виступ спортсменів на професійних змаганнях; завдання – нарощування м'язової маси, пропорційність та симетрія м'язів, артистизм);

- **аматорський атлетизм** (мета – підвищення рівня здоров'я та естетичне

самовдосконалення; завдання – корекція фігури, корекція ваги тіла, підвищення рівня основних фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), підвищення імунітету);

– **рекреаційний атлетизм** (мета – відновлення після травм та усунення фізичних недоліків; завдання – відновлення травм хребта, відновлення м'язово-зв'язувального апарату, відновлення функціональних розладів (серцева система, нервова система, обмін речовин та ін.));

– **прикладний атлетизм** (мета – застосування атлетичної підготовки в різних видах спорту; завдання – підвищення рівня основних фізичних якостей, розвиток спеціальних фізичних якостей («вибухова» сила, силова витривалість, стрибучість та ін.)).

Переваги атлетичних тренувань:

1. Ефективний розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату та кісткової системи.
2. Всебічний вплив на окремі групи м'язів.
3. Локальність (вибірковість) впливу на необхідну м'язову групу.
4. Корекція фігури та ваги тіла.
5. Рекреаційний ефект (відновлення).
6. Естетичність (формування атлетичної статури).

Недоліки атлетичних тренувань:

1. «Крепатура» м'язів.
2. Відносно низька координація рухів.
3. Низька динаміка рухів (необхідність застосування динамічних вправ).
4. Знос опорно-рухового апарату (при максимальних навантаженнях).
5. Перевантаження харчового апарату та серцево-судинної системи.
6. Хімізація бодібілдингу.

3. Термінологія в атлетизмі.

1. Амплітуда – відстань між двома крайніми точками траєкторії переміщення обтяження.

2. Вправа – виконання рухів з обтяженням, з певною технікою, з метою опрацювання певної групи м'язів.
3. Базова вправа – вправа, що впливає на декілька м'язових груп.
4. Ізольована вправа - вправа, що впливає на один м'яз або м'язову групу.
5. Повторення – одноразове виконання вправи.
6. Підхід (сет) – серія з певної кількості повторень.
7. Позитивна фаза – частина амплітуди, коли відбувається скорочення м'язів (активна частина).
8. Негативна фаза – частина амплітуди, коли відбувається розтягування м'язів (пасивна частина).
9. Пікове скорочення – точка амплітуди, за якої досягається максимальний обсяг м'яза (максимальне скорочення м'яза).
10. Жим – переміщення обтяження від себе.
11. Тяга – переміщення обтяження до себе.
12. Флексія – згинання суглобів чи кінцівок.
13. Екстензія – розгинання суглобів чи кінцівок.
14. Супінація – обертання кінцівок назовні (долоня догори).
15. Пронація – обертання кінцівок всередину (долоня донизу).
16. Прямий хват – хват штанги або гантелі долонями зверху.
17. Зворотний хват – хват штанги або гантелі долонями знизу.
18. Нейтральний хват – хват гантелей долонями всередину (долоні звернені одна до одної).
19. Гіпертрофія – збільшення обсягу м'язів у результаті тренувань.
20. Атрофія – зменшення обсягу м'язів.
21. Читинг (переклад «обманювати») – виконання вправи із зміненою технікою чи з використанням інерції.
22. Стретчинг – вправи для розтягування м'язів та зв'язок.
23. Рельєфна робота – робота, спрямована на зменшення жирових прошарків.
24. Аеробна робота – тривала робота низької інтенсивності для надання

тренувального ефекту на дихальну та серцево-судинну системи, а також для прискорення процесу відновлення.

25. Анаеробна робота – короткочасна робота високої інтенсивності для розвитку швидко-силових якостей м'язів.

26. Пліометрика – вправи динамічного характеру (стрибки, швидкий біг).

27. Вільні обтяження – гантелі та штанги (на відміну від тренажерів).

28. Метаболізм – обмінні процеси в організмі.

29. Робоча вага – вага обтяження, з яким виконуються основні підходи (на відміну від розминочних підходів).

4. Техніка безпеки в залі атлетичної підготовки.

Не рекомендується займатися атлетичними вправами тим, хто має серйозні порушення:

- серцево-судинної системи (підвищений тиск, інфаркт, варикоз та ін.);
- травми хребта та опорно-рухового апарату (різкі болі після травмування);
- нервової системи;
- неможна займатися дітям до 12–13 років;

Заходи безпеки у тренажерному залі:

- інструктаж з техніки безпеки та відповідальність інструктора;
- справність обладнання;
- використання затискачів для штанг і гантелей;
- страховка та засоби страхування;
- правильне розташування обладнання;
- якість вентиляції та освітлення;
- порядок та чистота.

5. Основні принципи бодібілдингу.

Принцип прогресуючого навантаження. Щоб збільшувався обсяг м'язів та зростала м'язова маса, необхідно збільшувати навантаження та його

інтенсивність. Безумовно, не можна нескінченно та щодня збільшувати навантаження, тобто дослівно керуватися цим принципом на кожному тренуванні. Проте, цей принцип вважатиметься основним у зростанні м'язових структур протягом усього тренувального процесу.

Принцип «шокування м'язів». Застосовуючи одну й ту ж тренувальну програму тривалий час, організм адаптується до неї і м'язи перестають реагувати на навантаження. Тому тренувальні програми необхідно періодично змінювати (в середньому через 1,5–2 місяці), що позитивно позначається на розвитку м'язів та стані організму загалом. Тривалість тренувальної програми має бути такою, щоб вона змогла дати максимальний тренувальний ефект, на який розрахована. Іншими словами, програма доцільна доти, доки вона діє і дає результат.

Сенс принципу «шокування м'язів» - це вміння «дивувати» свої м'язи, тобто періодично змінювати вправи, тренувальні ваги, темп виконання, кількість повторень та підходів, час відпочинку. Таким чином, принцип «шокування м'язів» повністю застосовний і до тренувального навантаження.

Однак, не можна занадто часто змінювати тренувальні програми та навантаження, оскільки це може призвести до зворотного ефекту – повної адаптації до будь-яких змін і, отже, уповільнення розвитку.

Принцип управління свідомістю. Сенс цього принципу – у творчій роботі свідомості, спрямованій на більш ефективний розвиток м'язів і організму людини. Застосування принципу:

- налаштування перед тренуванням та перед виконанням вправи;
- візуалізація (ідеомоторна підготовка);
- управління та напрям енергії до та під час виконання вправи (медитація);
- концентрація на працюючому м'язі (зв'язок «мозок-м'яз»);
- управління свідомістю для лікування травм (йогівський підхід);
- управління свідомістю та уявою для досягнення кінцевої мети (подання образу-ідеалу).

Принцип інстинктивного тренування. На початковому етапі спортивного вдосконалення не обійтися без досвіду та порад тренера, а також читання відповідної літератури, де викладено теоретичні та практичні питання сучасного тренування, думку відомих спортсменів.

Однак, тренуючись і набуваючи згодом свого власного досвіду, необхідно постійно вчитися прислухатися до свого організму, щоб розуміти мову свого тіла, тобто підключати свою інтуїцію. Ось що про це говорить Д. Вейдер: «Лише ви можете знати які вправи краще за інших впливають на ваш організм. Поступово всі атлети повинні досягати здатності створювати програми, групи вправ, підходів та повторень, які працюють на них найкращим чином. Пам'ятайте: ви є унікальними і повинні тренуватися з урахуванням цієї обставини!».

6. Анатомія основних м'язових груп та анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму.

Тіло людини рухається у простори за допомогою більш ніж шестисот попереочносмугастих м'язів (рис. 1). Вони поділяються на парні м'язи, яких більшість, та непарні м'язи.

До основних парних м'язів-антагоністів (згиначі – розгиначі) відносяться: біцепси – трицепси, грудні м'язи – найширші та трапецієподібні м'язи, біцепси стегон – квадрицепси стегон, м'язи пресу – м'язи низу спини, згиначі – розгиначі шиї, згиначі – розгиначі стопи, згиначі – розгиначі передпліччя.

До основних непарних м'язових груп відносяться: сідничні м'язи та дельтоподібні м'язи.

Знання анатомії м'язів (кріплення та напрямок м'язових волокон) допомагає технічно правильно виконувати вправи, а також концентруватися на м'язах, що працюють.

Що стосується анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму, то м'язова система у жінок практично ідентична м'язовій системі чоловіків (незначні відмінності становлять особливості м'язової будови жіночих статевих

органів та грудних м'язів). Тому, майже всі вправи атлетичної підготовки

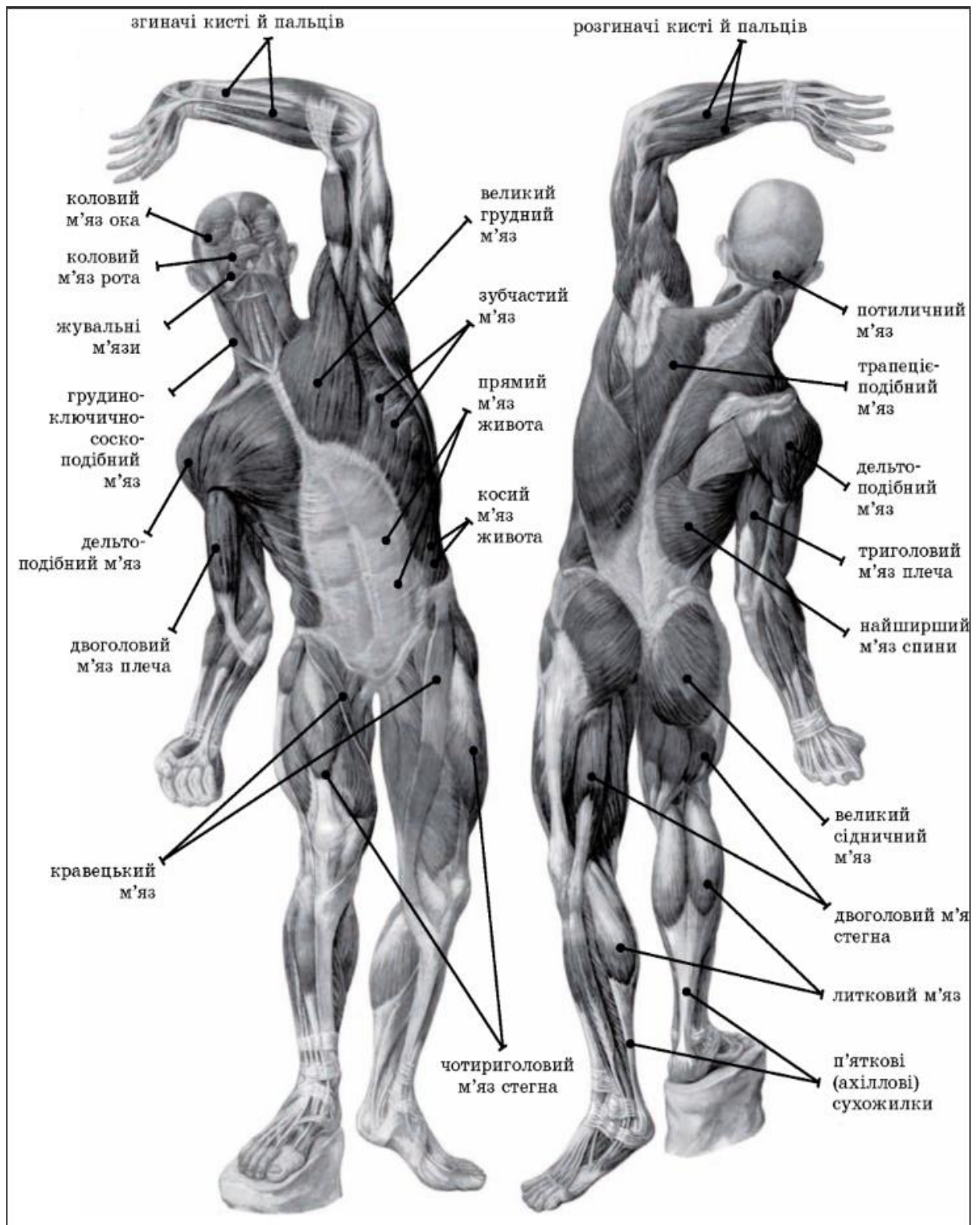


Рис. 1 – Анатомія основних м'язів людини

однаково придатні як чоловікам, так жінкам. Але центр ваги у жінок

розташований трохи нижче, ніж у чоловіків і будова таза має більшу ширину та рухливість. Можна додати, що у жінок нижня частина тіла розвивається швидше та легше, ніж верхня на відміну від чоловіків. До того ж, у зв'язку з дітородною функцією, жировий прошарок у жінок дещо більший, ніж у чоловіків. Найбільше накопичення жиру спостерігається в областях таза, живота і стегон. Тому, максимальну увагу слід приділяти зазначеним вище частинам тіла, але слід пам'ятати, що невеликий жировий прошарок у цих місцях життєво необхідний і природний для жіночого організму.

Вченими встановлено, що загальна витривалість у жінок більша, ніж у чоловіків і навантаження аеробного характеру (на витривалість) жінками переносяться легше і природнішими, ніж тренування силового характеру. Тому, загалом тренування у жінок може бути тривалішим, ніж у чоловіків. Окрім цього жінки мають більшу гнучкість у суглобах, ніж чоловіки і багато атлетичних вправ можуть виконувати з набагато більшою амплітудою, ніж чоловіки. Але найсуттєвішою фізіологічною відмінністю є наявність різного гормонального балансу у чоловіків та жінок. У жіночому організмі значно переважають жіночі статеві гормони (естрогени) над чоловічими (тестостерон), тому жінкам практично неможливо досягти таких же силових показників та м'язових обсягів, як у чоловіків.

7. Фізіологічні засади м'язового розвитку.

Якщо подивитися на явище м'язового зростання з погляду фізичних процесів, воно є нічим іншим як захисною реакцією організму на навантаження. Іншими словами, м'яз, на який діє досить велике навантаження, реагує на зовнішній вплив збільшенням свого обсягу і таким чином пристосовується до зовнішніх умов, щоб протистояти фізичному руйнуванню.

А тепер розглянемо явище м'язового зростання з погляду фізіологічних процесів, що проходять усередині м'язів. Вчені з'ясували, що при інтенсивному навантаженні з обтяженнями в м'язах, що працюють, виникають мікророзриви, в яких при загоєнні під час відпочинку утворюються так звані клітини

«супутники». Клітини «супутники» є тим новоутворенням, яке називається м'язовим зростанням. Клітини «супутники» ніби потовщують і збільшують у розмірі м'язове волокно. Ось що говорить з цього питання один із теоретиків атлетизму М. Метцнер: «Зростання м'язових клітин спровоковане тим ушкодженням м'язової тканини, яке відбувається при гранично інтенсивному зусиллі. Відбувається те саме, що і при загоєнні будь-якої рани, наприклад порізу. Ви порізулися і організм включає захисну реакцію: змушує клітини на місці порізу активно ділитися». Додамо, що м'язове зростання в тренувальному процесі можливе за дотримання двох основних умов: м'язової стимуляції (навантаження) та відновлення організму.

8. Базові та ізолювані вправи.

Базова вправа – це вправа, що включає декілька м'язових груп і більше одного суглоба одночасно. Застосування базових вправ закладає міцний м'язовий фундамент та сприяє збільшенню м'язової маси. Таким чином, базові вправи є початковою основою фізичної підготовки як у атлетизмі, так і в інших видах спорту.

До основних базових вправ відносяться: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станова тяга, тяга штанги в нахилі, жим штанги стоячи та інші.

Ізолювана вправа – це вправа, що локально впливає на один м'яз або м'язову групу і є одно суглобовою вправою. Застосування ізолюваних вправ сприяє набуттю рельєфності м'язових структур та надання їм необхідної форми та якості.

До вільних обтяжень відносяться штанги, гантелі, гирі та інше.

Переваги застосування вільних обтяжень:

- збільшення міжм'язової координації;
- залучення в роботу великої кількості великих та дрібних м'язових волокон (для стабілізації рівноваги);
- простота, надійність та універсальність спортивного обладнання.

Переваги застосування тренажерів:

- легкість навчання;
- локальність (ізоляція) дії;
- зменшення ризику травмування;
- комфортність та емоційність виконання вправи.

9. Визначення величини тренувального навантаження.

Оптимальна величина тренувального навантаження підбирається індивідуально та характеризується обсягом та інтенсивністю.

Обсяг тренувального навантаження – це кількість роботи, що виконується на тренуванні (певна кількість тренувань, вправ та підходів).

Інтенсивність тренувального навантаження – це кількість витраченої енергії за певну кількість часу.

Величина тренувального навантаження повинна підбиратися індивідуально та коригуватися, залежно від наступних факторів:

- стан здоров'я та імунних сил у даний час;
- біоритмологічні фактори (пора року, час доби, положення (фаза Місяця);
- погодні умови;
- емоційні фактори;
- харчування;
- нічний сон.

Якщо величина навантаження недостатня, процес розвитку м'язових структур уповільнюється чи взагалі не відбувається. Якщо ж навантаження буде завищене, то відбувається регрес у розвитку, тобто спочатку зупинка, а потім і поступове руйнування організму (виникнення травм і хвороб, які можуть перерости в хронічні). Таким чином, навантаження має бути оптимальним, тобто адекватним відновлювальним та імунним силам організму.

При надмірних навантаженнях виникає стан перетренування, що характеризується такими симптомами:

- сильний біль у м'язах та суглобах після тренування;

- підвищений тиск та(або) прискорений пульс (аритмія);
- депресія, не бажання тренуватися;
- головний біль;
- зниження статевої функції;
- зниження апетиту;
- порушення нічного сну та(або) сонливість вдень;
- утворення вільних радикалів.

При інтенсивних навантаженнях в організмі відбувається процес утворення вільних радикалів (структурні зміни клітин внаслідок неповного окиснення), що веде до прискореного зносу та старіння організму.

Антиоксиданти – речовини, які відновлюють та оберігають клітини від окиснення, що сприяє омолодженню організму. Це продукти, що містять вітаміни С та Е, практично всі овочі та фрукти, горіхи, зелений чай та інше.

10. Методи та способи збільшення тренувального навантаження.

Додавання ваги обтяження є **основним методом** збільшення тренувального навантаження (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Рівень інтенсивності щодо вибраної ваги обтяження

Вага обтяження (% від максимальної)	Рівень інтенсивності
20–50	Низький
60–70	Середній
75–85	Високий
90–100 (і більше)	Максимально високий

Зменшення часу відпочинку між підходами є **додатковим методом** збільшення тренувального навантаження (Табл. 1.2). Відповідно, теж саме відбувається при зменшенні часу між вправами та окремими тренуваннями. Окрім існуючих методів методи є ще багато **способів** збільшення інтенсивності навантаження.

Таблиця 1.2 – Рівень інтенсивності щодо часу відпочинку між підходами

Час відпочинку (хв.)	Рівень інтенсивності
3–5(і більше)	Низький
2–2,5	Середній
1–1,5	Високий
Менше 1	Максимально високий

Способи збільшення інтенсивності навантаження.

1. **Пікове скорочення** (затримка руху у точці пікового скорочення на 1 – 2 секунди).
2. **Суперсет** (дві вправи виконуються разом без відпочинку).
3. **Трисет** (три вправи виконуються разом без відпочинку).
4. **Гігантський підхід** (кілька вправ виконуються разом без відпочинку).
5. **Негативні повторення** (негативна частина виконується самостійно у повільному темпі, позитивна частина виконується за допомогою партнера).
6. **Часткові повторення** (виконується лише частина всієї амплітуди).
7. **Ступінчастий сет** (у кожному наступному сеті вага зменшується на 10–15%, із відпочинком 20–30 сек.).
8. **Вправа – пауза** (кількість повторень 2–3, вага обтяження постійна, відпочинок між сетами 20–30 сек.).
9. **Форсовані повторення** (останні повторення виконуються за допомогою партнера).
10. **Читинг** (вправа виконується зі зміненою технікою, тобто, з включенням додаткових груп м'язів або використанням інерції).

Використовуючи запропоновані методи та способи збільшення інтенсивності тренувального навантаження, можна зменшити час тренування до 40–50 хвилин, що є більш ефективнішим, оскільки сприяє максимальному включенню гормональних систем організму в роботу і, як результат, зростанню м'язової маси спортсменів. Однак, ці способи слід застосовувати лише досвідченим спортсменам і суворо дозовано (у зв'язку з можливістю перетренування).

11. Планування тренувального навантаження з урахуванням біоритмів.

Біоритмологія – це наука, що вивчає закони протікання різних біологічних процесів в організмі людини, що повторюються у часі.

Усі біоритми людини залежить від зовнішніх умов середовища (гравітації, температури, вологості, тиску та інших.), яких організм пристосовується, змінюючи свої фізіологічні показники. Самопочуття спортсмена, його працездатність, функціональні показники організму також схильні до періодичних коливань і залежать від тих змін, які відбуваються у зовнішньому середовищі. Тому результативність у спортсменів у різні тренувальні дні практично ніколи не буває однаковою.

Знання законів біоритмології дає можливість враховувати мінливість об'єктивних чинників довкілля і більш адекватно і точно планувати розподіл тренувального навантаження. Застосування знань та законів біоритмології у спортивній підготовці відбивається на здоров'ї спортсмена, його працездатності, відновленні організму та спортивному довголітті.

Для отримання максимального ефекту та користі від практичного застосування законів біоритмології у плануванні тренувального навантаження, необхідно враховувати та поєднувати добові, Місячні та річні біоритми.

Добові біоритми залежать від обертання Землі навколо своєї осі та виявляються в природі як зміна дня та ночі, впливаючи таким чином на життєдіяльність організмів.

Згідно з давніми східними вченнями внутрішня енергія людини циркулює в організмі, проходячи за кожен добу 12 меридіанів, 6 з яких Ян – і 6 Інь меридіанів. Кожен меридіан пов'язаний з певним внутрішнім органом або функціональною системою організму і буває дві години на добу максимально активний і дві години на добу найбільш пасивний. Слід зазначити, що влітку денні меридіани функціонують майже 3 години, а нічні – трохи більше за годину, взимку ситуація змінюється на протилежну.

Аналізуючи дані, які надані в табл.1.3, можна зробити певні висновки та

представити наступні рекомендації:

Таблиця 1.3 – Циркуляція внутрішньої енергії в організмі протягом доби

№ з/п	Відповідність органна меридіану	Ян–Інь	Час активності	Час пасивності	Функція органа
1	Легені	Інь	3–5	15–17	Підтримка співвідношення кисню та вуглекислого газу, накопичення та розподіл енергії
2	Товста кишка	Ян	5–7	17–19	Виведення непотрібних речовин з організму
3	Шлунок	Ян	7–9	19–21	Первинна переробка продуктів харчування
4	Селезінка, підшлункова залоза	Інь	9–11	21–23	Подальша переробка, переміщення, розподіл поживних речовин. Живлення м'язів та кінцівок
5	Серце	Інь	11–13	23–1	Розподіл поживних речовин із кров'ю всім органам тіла. Управління кровообігом
6	Тонка кишка	Ян	13–15	1–3	Подальше розщеплення поживних речовин до мономерів та амінокислот
7	Сечовий міхур	Ян	15–17	3–5	Виведення продуктів білкового та сольового обміну з організму
8	Нирки	Інь	17–19	5–7	Підтримка водно-сольового балансу та виведення продуктів білкового обміну
9	Перікард	Інь	19–21	7–9	Контроль та регулювання всієї системи кровообігу
10	Трьох обігрівачів	Ян	21–23	9–11	Контроль та регулювання енергії дихання, сечовивідних та статевих органів
11	Жовчний міхур	Ян	23–1	11–13	Накопичення та регулювання подачі жовчі
12	Печінка	Інь	1–3	13–15	Трансформація поживних речовин. Розподіл крові та енергії. Регулювання нервової системи

– з 7 до 9 ранку функціонує меридіан шлунка. У цей час бажаний

максимальний за обсягом та калорійністю прийом їжі, оскільки це єдиний час доби, коли прийнята їжа повністю засвоїться та піде на користь. Найбільш доцільний у ранковий час прийом білкової їжі, тому що в шлунок активно надходить шлунковий сік, який містить у своїй основі соляну кислоту. Всі інші прийоми їжі повинні бути менш калорійними (зі зменшенням до вечора), оскільки їжа засвоюватиметься не так ефективно. Після 18 (19) години їжу приймати не рекомендується через відсутність меридіанів, пов'язаних з переробкою їжі. Тому система травлення у вечірній та нічний час має повністю відпочивати, а організм само очищуватися та відновлюватися;

– з 11 до 13 години максимально активний меридіан серця, який відповідає за розподіл поживних речовин для всіх органів і тканин організму. Якщо в цей час проводити тренування, то воно допоможе серцю впоратися зі своїм завданням. Однак, тренування має бути не дуже інтенсивним і об'ємним, щоб не серцевий м'яз не перевантажувався;

– з 13 до 15 починає роботу меридіан тонкого кишечника. У цей час найбільш доцільним є другий прийом їжі – вуглеводів, оскільки саме вуглеводи повноцінно переробляються і засвоюються в тонкому кишечнику (лужне, симбіозне травлення);

– з 15 до 19 години по черзі включаються в роботу меридіани сечового міхура та нирок, які відповідають за виведення продуктів сольового та білкового обміну. Це найбільш сприятливий період для проведення основного тренування. Рухлива активність та прийом рідини (вода, чай, соки, настої та ін.) сприятимуть активному виведенню з організму продуктів обміну, шлаків та токсинів.

Місячні біоритми залежать від гравітаційних сил, пов'язаних із розташуванням Місяця щодо Землі та Сонця. Місяць робить один оберт навколо Землі за 29,5 діб. Цей повний цикл умовно ділиться на 4 фази тривалістю 7,4 діб.

За час одного повного циклу обертання Місяць проходить два положення (новий місяць і повний місяць), в яких сумарна гравітаційна сила має

максимальне значення, оскільки Місяць, Земля та Сонце знаходяться на одній прямій. Саме тоді всі живі організми Землі відчувають інтенсивні гравітаційні впливи(переміщення внутрішньої рідини організму від центру до периферії), які негативно позначаються на загальному стані організму. Також у місячному циклі бувають моменти найбільш сприятливі з погляду гравітаційних впливів – це точки першої чверті та третьої чверті.

Річні біоритми залежать від обертання Землі навколо Сонця, що впливає на розподіл кількості енергії, що надходить від Сонця протягом року і проявляється у змінах природних умов, які називають зміною пір року. На весні, у зв'язку з підвищенням активності серцево-судинної системи, рекомендується застосовувати навантаження аеробної спрямованості, яка відповідатиме завданням, які виконує організм у даний період: очищення організму від токсинів і шлаків, насичення клітин киснем, посилення активності всіх систем. На початку весни не слід застосовувати великі навантаження у зв'язку з ослабленням організму в зимовий період. Однак, наприкінці весняного періоду можна збільшувати тренувальне навантаження.

Максимальна довгота дня спостерігається наприкінці червня – це час, коли поверхню Землі припадає максимум сонячної енергії. Тому влітку, коли організм найбільш активний, доцільно застосовувати максимальне тренувальне навантаження.

Восени, як у природі, і у організмі людини спостерігається поступове згасання функціональної активності та перебудова організму до майбутньої зими. Отже, в осінній період (після першої половини) тренувальна навантаження має поступово знижуватися.

Мінімальна довгота дня спостерігається наприкінці грудня – це час мінімальної енергетики в природі та в організмі людини. Тому в зимовий період недоцільно давати велике навантаження на організм. Великі навантаження в цей період знижують імунні сили організму і ведуть до різноманітних захворювань.

12. Природні засоби відновлення організму.

Фахівці поділяють засоби відновлення організму на педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби відновлення.

Педагогічні засоби відновлення:

- раціональне планування процесу тренування (оптимальна побудова мікро-, мезо- та макроциклів);
- правильне використання режиму «робота-відпочинок»;
- оптимальні зовнішні умови (раціональний режим життя, соціальні фактори);
- емоційні фактори (мотивація, настрій, мікроклімат на тренуванні).

Медико-біологічні засоби відновлення:

- раціональне харчування;
- фармакологічні засоби;
- сон та відпочинок;
- гідротерапія(басейн або відкриті водойми, лазня або сауна, душ, ванна);
- масаж або самомасаж;
- сонячні та повітряні ванни.

Психологічні засоби відновлення:

- аутогенне тренування;
- медитація;
- навіювання, самонавіювання, гіпноз;
- музикотерапія.

Контрольні запитання:

1. Розповісти про історію розвитку атлетизму світі та в Україні.
2. Дати визначення поняття атлетизм, назвати атлетичні види спорту та змагальні вправи, які визначають переможців змагань.
3. Назвати різновиди атлетизму, сформулювати їх мету та завдання та розглянути переваги і недоліки занять атлетичними вправами.
4. Навести приклад виконання атлетичної базової вправи та пояснити

відмінності базових вправ від ізольованих вправ.

5. Які анатомо-фізіологічні особливості організму жінок необхідно враховувати у атлетичному тренуванні?

Рекомендовані джерела інформації: 2, 3, 5, 6, 10–12, 14–16, 18 і 21.

ТЕМА 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ. ОСНОВНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ АТЛЕТИЗМУ

План:

1. Особливості підготовчої та заключної частини тренувального заняття з атлетизму і вибір ваги для подальшого навантаження.
2. Темп вправи, амплітуда виконання та дихання під час виконання вправи.
3. Системи загально розвиваючих комплексів, роздільного тренування (сплітів) та спеціалізованого тренування в атлетизмі.
4. Застосування методик збільшення м'язової маси, зменшення жирових прошарків та «закачування» травм у атлетичному тренуванні.
5. Основи раціонального харчування.

1. Особливості підготовчої та заключної частини тренувального заняття з атлетизму і вибір ваги для подальшого навантаження.

Розминку можна розділити на загальну та спеціальну.

Загальна розминка виконується на початку тренування з метою загального розігріву та підготовки організму та його функціональних систем до подальшого навантаження. Загальна розминка включає:

- аеробну частину (легкий біг, велотренажер, стрибки на скакалці та інше) 5–10 хвилин;
- загально розвиваючі вправи;
- стретчинг;
- підготовчі вправи (віджимання, стрибки та ін.).

Спеціальна розминка проводиться після загальної розминки з метою підготовки до роботи м'язів, що беруть участь у подальшому тренуванні. Спеціальна розминка складається, як правило, з підходів для підготовки до вправи (від 1 до 3, залежно від робочої ваги, що застосовується в основних підходах: чим більше робоча вага, тим більше підходів для розминки).

Особливе місце у сучасному атлетизмі відводиться стретчингу (розтяжка м'язів), оскільки він має безпосереднє відношення до культури занять силовим тренінгом. Переваги стретчинга:

- збільшення еластичності та пластичності м'язів;
- профілактика від травм;
- відновлювальний ефект;
- естетичність (подовження м'язових волокон).

Доцільно практикувати стретчинг перед тренуванням, до і після виконання вправ, а також в кінці тренування.

«Заминка» виконується в кінці тренування з метою поступового «виходу» всіх систем організму з «режиму навантаження» та зняття напруги нервової системи. Вона включає:

- аеробна частина (5–10 хв.);
- стретчинг;
- заспокійливі вправи.

У атлетичному тренуванні використовується широкий діапазон вибору ваги (40–100% і більше). Вага навантаження вибирається в залежності від поставленої мети (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Вибір ваги для навантаження

Вага обтяження (% від max)	Кількість разів у підході	Фізична якість м'язів	Структура м'язів
40–60	15–25	Витривалість	Рельєф
65–75	8–12	Силова витривалість	Об'єм
80–85	3–5	Сила	Рельєф-об'єм
більш 90	1–2	Максимальна сила	Об'єм-рельєф

До речі, можна додати, що вага обтяження, яка дорівнює 65–75% від максимальної ваги і з якою можна зробити 8–12 повторень є оптимальною та найчастіше застосовується в атлетичних тренуваннях для розвитку м'язової маси та м'язових обсягів.

2. Темп вправи, амплітуда виконання та дихання під час виконання вправи.

Що стосується темпу вправи, існують наступні варіанти виконання атлетичних вправ;

Класичний варіант виконання вправи передбачає повільний темп: позитивна фаза триває 2 секунди і негативна фаза – 3 секунди. При виконанні негативної фази, коли м'язові волокна розтягуються, відбуваються мікророзриви, що, як відомо, згодом веде до м'язового зростання. Саме тому негативна фаза, яка більш активно впливає на зростання м'язів, виконується в більш повільному темпі, ніж позитивна фаза.

Помилкою більшості спортсменів-початківців є робота в більш швидкому темпі (особливо в негативній фазі), що не сприяє ефективному зростанню м'язів.

Переваги виконання вправи у повільному темпі:

- ефективне м'язове прокачування (м'язове зростання);
- навантаження здійснюється по всій амплітуді (без інерції);
- покращується концентрація та контроль над працюючими м'язами;
- зменшується ризик травмування.

У **варіанті «акселерація» (пампінг)** темп виконання вправи дещо вищий, ніж у класичному варіанті: позитивна фаза триває 1 секунду і негативна фаза – 1,5 секунди. М'язи працюють як насос (пампінг), що нагадує роботу серця – з невеликим прискоренням темпу у позитивній фазі та уповільненням – у негативній. Цей спосіб може застосовуватися, якщо потрібно досягти максимального наповнення м'язів. Вага обтяження в даному випадку має бути відносно невеликою.

«Вибуховий» варіант передбачає налаштуватися на максимально швидке, «вибухове» зусилля в позитивній фазі. Він призначений, в основному, для роботи з великими вагами обтяження (понад 80% від максимального). Цей варіант слід застосовувати спортсменам з достатнім досвідом після якісної розминки.

У «повільному» варіанті вага обтяження переміщається із уповільненою швидкістю: позитивна фаза триває більше 5 секунд і негативна фаза – більше 6 секунд. Вага обтяження, що застосовується, до 30% від максимуму. Даний спосіб застосовується для внесення різноманітності в тренувальний процес, а також з метою закачування травм. У зв'язку з небезпекою навантаження серцевої системи, рекомендується застосовувати не часто і спортсменам із достатнім досвідом.

Амплітуда – це відстань між двома крайніми точками траєкторії переміщення обтяження. В атлетизмі застосовують два типи амплітуди – повну та скорочену.

Повна (максимальна) амплітуда є основним варіантом виконання вправи в атлетизмі, оскільки застосовується у більшості випадків. Її переваги:

- м'язи отримують навантаження по всій довжині (включаючи фази максимального розтягування та пікового скорочення);
- ефективно зростання м'язових волокон;
- естетичність розвитку м'язів.

Скорочена амплітуда застосовується:

- якщо це обумовлено технікою виконання (з метою ізоляції робочої групи м'язів);
- для досягнення постійної напруги в працюючому м'язі;
- у методиці часткових повторень;
- після досягнення м'язової відмови;
- при травмах м'язово-зв'язувального апарату.

Пікове скорочення – це точка амплітуди, за якої досягається максимальний обсяг м'яза (відповідає моменту максимального скорочення м'яза).

Існують види спорту, в яких дихання є невід'ємною частиною технічної підготовки (плавання, веслування, стрільщина, східні єдиноборства). У атлетизмі також необхідно вчитися правильному диханню.

Перший спосіб дихання повинен бути таким:

- негативна фаза – вдих;
- позитивна фаза – видих.

Даний спосіб дихання є найбільш фізіологічним (оскільки не створюється додаткового внутрішнього тиску).

Другий спосіб дихання трохи інший:

- негативна фаза – вдих;
- позитивна фаза – затримка та видих.

Видих робиться після проходження обтяженням трьох чвертей шляху, тобто наприкінці позитивної фази. Цей спосіб (на затриманому вдиху) доцільно застосовувати, якщо вага обтяження більше 70–80% від максимуму. Затримане в легенях повітря створює додаткову пружність грудної клітки, завдяки чому стає легше виконувати вправу із великою вагою обтяження.

В обох способах вдих повинен виконуватися з достатнім наповненням легень, а видих – трохи напружено (пружно). Дихання має синхронізувати ритм рухів, робитися чітко та рівномірно. Правильне дихання є необхідним технічним елементом, освоєння та вдосконалення якого треба здійснювати на кожному тренуванні до повного автоматизму.

3. Системи загально розвиваючих комплексів, роздільного тренування (сплітів) та спеціалізованого тренування в атлетизмі.

Загально розвиваючий комплекс (ЗРК) – це комплекс вправ, у якому опрацьовуються всі м'язові групи в одному тренувальному занятті.

Система ЗРК призначена:

- для атлетів-початківців (з метою зміцнення м'язово-зв'язкового апарату та адаптації організму до силового навантаження);
- для досвідчених атлетів після тривалої перерви у тренувальному процесі (з метою поступового «входу в спортивну форму»);
- для застосування в методиці зменшення жирових прошарків.

Переваги системи ЗРК:

- гармонійний та зміцнювальний вплив на весь організм;
- поступовий розвиток всіх м'язових груп.

Недоліки системи ЗРК:

- недостатній вплив на організм для ефективного м'язового росту.

Структура системи ЗРК:

- комплекс складається з 10–15 вправ;
- кількість підходів 2–3.

Кругове тренування (К Т) – це тренування, в якому вправи виконуються в серії одна за одною (по колу) без відпочинку (відпочинок не більше 10 с). Кількість вправ у серії 4–10. За одне тренування виконується 2–5 таких серій. Відпочинок між серіями 3–5 хвилин (залежно від відновлення).

К Т – один із найкращих методів, що використовуються для зменшення жирових прошарків, а також для розвитку силової витривалості, для підвищення рівня загальної фізичної та функціональної підготовки.

Система роздільного тренування (РТ) – це система, у якій на одному тренувальному занятті опрацьовується певна частина м'язових груп. Система РТ вважається основною системою в атлетизмі та призначена для любителів та професіоналів і застосовується з метою ефективного розвитку м'язових структур.

Перевагою системи РТ є досить сильний (глибокий) вплив і опрацювання обраних м'язових структур, а недоліком – локальність впливу на м'язову систему організму. За одне тренування проробляються 2–3 м'язові групи і кількість вправ на одну м'язову групу 2–3.

Система спеціалізованого тренування (СТ) – це система, що передбачає опрацювання однієї певної м'язової групи з більшим навантаженням, ніж інші м'язові групи. Спеціалізоване опрацювання певної м'язової групи може виконуватися як на початку тренування, з подальшим опрацюванням інших м'язових груп, так і окремо протягом усього тренування. Система СТ призначена для досвідчених спортсменів з метою найбільш

ефективного розвитку м'язової групи, що відстає в своєму розвитку, або для застосування в період реабілітації при «закачуванні» травм.

Перевагами системи СТ є швидкий розвиток відстаючої м'язової групи і прискорена реабілітація травмованих зон, а недоліком – ймовірність перевантаження м'язової групи, що опрацьовується.

4. Застосування методик збільшення м'язової маси, зменшення жирових прошарків та «закачування» травм у атлетичному тренуванні.

Методика збільшення м'язової маси. Тренування має складатися з базових вправ. Базовий тренінг дає можливість опрацьовувати найбільші м'язові групи, а також задіяти максимальну кількість м'язових волокон, що сприяє зростанню м'язової маси.

Тренування має бути коротким та інтенсивним. Для спортсменів-початківців інтенсивність повинна зростати за рахунок збільшення ваги обтяження, а для професіоналів – за рахунок ваги та скорочення відпочинку. У тренувальному процесі слід використовувати скорочені програми, які складаються з 3–5 вправ. Тривалість тренування має бути не більше однієї години. Базове високо інтенсивне тренування сприяє максимальному включенню гормональних систем організму та прискоренню метаболічних процесів, що сприяє максимальному зростанню м'язової маси.

Кількість повторень вправи 8–10 у підході(іноді виконувати силові підходи на 1–5 повторень). Темп виконання вправи: класичний варіант(2 секунди – позитивна фаза, 3 секунди – негативна). Особливу увагу приділяти питанням відновлення організму та харчування.

Методика зменшення жирових прошарків. Тренування має бути максимально інтенсивним за рахунок зменшення часу відпочинку. Рекомендується застосовувати загально розвиваючий комплекс вправ (кругове тренування), який впливає на область жирових прошарків по всьому тілу. Кількість повторень вправи у підході 15–25.

Особливу увагу приділяти аеробному навантаженню а також

повноцінному харчуванню. На тиждень рекомендовано 2–3 тренування по 40–60 хвилин. Відомо, що для початку розщеплення жирів необхідно щонайменше 30–40 хвилин аеробного навантаження. Для підвищення ефективності процесу спалювання жирів рекомендується проводити аеробне навантаження вранці натще (або після силового тренування). Додаткові види аеробного навантаження: швидка ходьба, повільний біг, плавання, велотренажер, аеробіка.

Методика «закачування» травм. Спортсмени часто зустрічаються із проблемою травмування м'язово-зв'язкового апарату, суглобів, хребта. Правильно застосовуючи методику «закачування» травм, можна значно прискорити процес одужання. А в деяких випадках лише дана методика може повернути людину до активного життя і навіть до спорту (життєвий приклад В. Дикуля).

Принцип дії даної методики ґрунтується на подвійному лікувальному ефекті. Перший ефект полягає в активному надходженні крові до хворого місця під час виконання вправи та, таким чином, постачання йому необхідних поживних речовин. І другий ефект полягає в утворенні міцнішого м'язово-зв'язкового корсета навколо травмованої ділянки.

Приблизний алгоритм «закачування» травм зв'язок суглобів:

- підібрати вправу, що впливає на травмовану область (при виконанні не повинно бути гострого болю);
- після розминкових підходів підібрати вагу обтяження максимально можливу (на даний період) і виконати 10–15 повторень із скороченою амплітудою (5–10 см) у 3–4 підходах. Надалі вага обтяження поступово нарощується;
- після основної роботи виконати вправи на розтяжку зв'язок у травмованій ділянці;
- корисно проводити масаж (самомасаж) травмованої області, робити масляні компреси та використовувати лікувальні мазі.

Дана методика заснована на ефект максимального впливу на зв'язки, що робить їх більш еластичними, міцними і веде до швидкого відновлення.

Приблизний алгоритм «закачування» травм хребта (методика Бубновського С.М.):

- підібрати 2–3 вправи, що впливають на травмовану ділянку;
- виконувати вправи в серіях по 20–30 разів із загальним обсягом 100–400 разів за тренування (з поступовим збільшенням), використовувати мінімальну вагу обтяження (з поступовим збільшенням);
- додатково слід щодня виконувати вправи на розтяжку та гнучкість (йогівські вправи) на травмовану область хребта;
- корисно проводити масаж (самомасаж) травмованої області, робити масляні компреси та використовувати лікувальні мазі.

Дана методика заснована на принципі активного припливу крові до травмованої ділянки хребта з метою максимальної доставки поживних речовин та виведення непотрібних «шлаків», а також з метою відновлення кров'яних судин, які безпосередньо живлять хребет.

5. Основи раціонального харчування.

Раціональне харчування має бути оптимальним та доцільним для здоров'я та способу життя конкретної людини. З цієї точки зору не можна дати конкретні рекомендації відразу для всіх, а можна говорити лише про загальні принципи чи закономірності раціонального харчування. Розглянемо основні засади раціонального харчування.

Принцип збалансованого харчування. Передбачає вживання продуктів у певних пропорціях щодо їх біохімічного складу. Наступна формула:

60% вуглеводів + 30% білків + 10% жирів + вітаміни + мінеральні речовини + вода – може вважатися збалансованою за своїм складом (наведені відсотки окремих компонентів обрані приблизно).

Якщо в організм не надходить достатньої кількості поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів) або якихось мікроелементів, то це з часом позначатиметься на його функціонуванні і загальному самопочутті, що в результаті приведе до різноманітних захворювань. Наприклад, якщо в організм

не надходитиме достатньої кількості вуглеводів, то з'являється слабкість, сонливість, запаморочення, головний біль, пітливість, тремтіння в руках. Надлишок вуглеводів найчастіше призводить до ожиріння, цукрового діабету, атеросклерозу, алергії, карієсу зубів.

Таким чином, харчування має бути максимально різноманітним – тільки тоді воно зможе відповідати принципу збалансованості всіх його компонентів та забезпеченню організму всім набором необхідних вітамінів, макроелементів та мікроелементів.

Принцип поєднання продуктів. Передбачає вживання продуктів в певній послідовності. Відмінно засвоюються разом овочі з білками, вуглеводами та жирами. Білки та вуглеводи, згідно з роздільним харчуванням, поєднуються погано, але якщо дотримуватися теорії змішаного харчування, то цей варіант цілком прийнятний. Фрукти, ягоди, всі цукромісткі продукти (у вигляді кондитерських виробів), а також воду та інші напої слід приймати окремо – хоча б за півгодини до їди або через одну годину після їди. Справа в тому, що фрукти містять фруктозу, яка в поєднанні з іншими продуктами в умовах травлення (тривале термічне перетравлення їжі) даватиме ефект бродіння, сприяючи утворенню гнильної мікрофлори кишечника. З цієї ж причини не рекомендується спільне вживання всіх продуктів з вмістом цукру з іншою їжею. Воду та інші рідини не слід змішувати, приймаючи з основним прийомом їжі через те, що вони розбавляють концентрацію шлункового соку і тим самим погіршують перетравлення їжі в шлунку.

Принцип біоритмології. Наука про біоритми людини говорить про те, що найбільш повноцінно їжа засвоюватиметься вранці, з 7 до 9 ранку – саме в цей час, згідно з давньою китайською медициною, «відкривається» і найбільш активний меридіан шлунка. У цей час їжа повністю засвоюється і в кров поступають енергетичні та пластичні речовини які дуже необхідні всім органам на протязі доби.

Таким чином, сніданок повинен бути калорійнішим і поживнішим, ніж інші прийоми їжі. Їжа, що приймається у вечірні години, практично не

перетравлюється, залишаючись на ніч у шлунку та кишечнику. Це забруднює внутрішнє середовище організму та його кров, що згодом призводить до різних захворювань. У зв'язку з цим не рекомендується їсти пізніше 18 (19) годин. Цю думку також підтверджує і народна мудрість: «Сніданок з'їси сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогові».

Принцип натуральності харчування. Більшість продуктів, що пропонуються нам, не придатні та шкідливі для здоров'я. Це все консервовані та рафіновані продукти, всі види копчених продуктів, ковбасні вироби, кондитерські вироби, макарони, білий хліб, цукор та інші ненатуральні продукти харчування.

Слід віддавати перевагу у своєму раціоні харчування, в основному, овочам, фруктам, злаковим, горіхам та молочним продуктам. Їжу також не слід смажити (у нагрітій олії утворюються канцерогени), а треба варити, тушкувати або запікати. Найбільш корисними для здоров'я є сирі рослинні продукти харчування, які містять живі клітини – ензими.

Принцип корисності продуктів харчування. Це принцип вибору продуктів профілактичної спрямованості з метою зміцнення здоров'я та лікування тих чи інших захворювань. Багато відомих вчених і філософів розглядали їжу як ліки. Один з найшановніших вчених в Індії М.К. Ганді писав: «У 999 випадках з тисячі можнавилікуватися за допомогою правильної дієти».

З вуглеводів найкорисніші складні вуглеводи, на відміну простих вуглеводів. Складні вуглеводи мають складнішу молекулярну структуру, а також містять достатню кількість вітамінів, мінеральних речовин, максимум енергії та корисної для організму клітковини, і тому засвоюються організмом повільно. Завдяки цьому вони не перевантажують підшлункову залозу і благотворно впливають на інсуліновий обмін, який безпосередньо пов'язаний з жировим обміном в організмі.

Прості вуглеводи, навпаки, дуже швидко засвоюються і спричиняють різкі коливання викиду інсуліну. Це призводить до швидкого зношування підшлункової залози і таких захворювань, як ожиріння, цукровий діабет,

гіпертонія.

До складних вуглеводів належать такі продукти: каші (тобто всі види злакових), овочі, багато видів фруктів, хліб грубого помелу та макарони з борошна грубого помелу.

Особливе значення як харчування відіграють овочі – найважливіші постачальники вітамінів, мінеральних солей, деяких мікроелементів, фітонцидів. Вони посилюють секрецію травних залоз і тим самим готують травний тракт до перетравлення білкової та жирної їжі. Одночасно овочі стимулюють моторну функцію кишечника і чистять його, оскільки містять багато харчових волокон. Можна сказати, що без овочів немає справжнього травлення. Корисні властивості овочів використовуються у профілактиці таких поширених захворювань, як атеросклероз та остеохондроз. Також овочі сприяють виведенню канцерогенів з організму та мають протиракову дію.

Фрукти та ягоди – також дуже цінні продукти харчування, що обумовлено високим вмістом у них, насамперед різних вітамінів. Здоровим людям дієтологи рекомендують їсти якомога більше різних фруктів та ягід, і переважно свіжих.

До простих вуглеводів відносяться: цукор, булки та білий хліб, макаронні вироби з білого борошна, а також усі цукровмістні кондитерські вироби (торти, тістечка, цукерки, печиво, солодкий шоколад, варення, випічка та інше) Ці продукти бажано у вживанні звести до мінімуму або взагалі виключити з раціону (особливо тим, хто хоче схуднути).

Мед – це особливий феномен природи, більш ніж повноцінна заміна цукру. Цінність меду у тому, що вітаміни у ньому поєднуються з іншими життєво необхідними організму речовинами – мікроелементами, органічними кислотами, ферментами, біостимуляторами. Мед має бактерицидну дію, він дезінфікує порожнину рота, прискорює загоєння ран. На противагу йому цукор викликає карієс зубів. Мед оздоровлює внутрішні органи, народжує силу, зберігає молодість.

Білки діляться на тварини та рослинні. Вважається, що білки тварини

легше засвоюються і мають у складі всі незамінні амінокислоти, на відміну від рослинних білків. Однак, рослинні білки зовсім не містять холестерину, відкладення якого є небезпечним для судин. До найбільш цінних і корисних рослинних білків відносяться горіхи та насіння. Білок горіхів збалансований за амінокислотним складом і в деяких видах міститься більше, ніж у м'ясі (17–20 %). Також у горіхах і насінні багато вітаміну Е та корисних ненасичених жирів. Невипадково древні називали горіхи їжею богатирів.

З тваринних білків можна назвати, як із корисних, – рибу, у якій міститься 16–20 % білка. Білок риби ні в чому не поступається білку м'яса, а в деяких показниках значно перевершує. У рибі, порівняно з м'ясом, набагато менше холестерину і вона менш калорійна. Риб'ячий жир містить багато ненасичених жирних кислот, які отримали назву «омега-3». Вони перешкоджають виникненню злоякісних пухлин, беруть участь у процесах розрідження крові, уповільнюють утворення тромбів. Завдяки цим якостям, вживання риби є відмінним профілактичним засобом для запобігання серцево-судинним захворюванням.

Молоко – найбільш збалансований за складом харчовий продукт, що містить понад 20 амінокислот, більшість жирних кислот, до 30 мінеральних речовин, вітаміни, органічні кислоти, молочний цукор та інші речовини. Особливо корисне парне молоко. Кип'ятіння молока значно погіршує його якість. У пастеризованому молоці цінні якості продукту втрачаються лише частково.

Завдяки своїм корисним і цілющим якостям, велике поширення набули кисломолочні продукти, які містять велику кількість корисних для організму молочних бактерій, що сприяють гальмуванню розвитку гнильної мікрофлори в кишечнику. Вживання кисломолочних продуктів корисне також людям із шлунковими захворюваннями, захворюваннями печінки та жовчних шляхів, при серцево-судинних захворюваннях.

Яйця – цінний та поживний продукт, у якому містяться найкращі за амінокислотним складом білки. Яйця засвоюються на 97–98 % – це найкращий

показник серед усіх видів білка. Однак жовток яйця містить багато холестерину. Тому дієтологи рекомендують вживання яєць не більше 3–4 на тиждень. Найбільш цінними є яйця не інкубаторські, а від курей, що живуть на волі, тому що в них міститься більше вітамінів і корисних речовин. Найкраще засвоюються яйця зварені не круто.

М'ясо містить багато насичених жирних кислот та холестерину. Найбільш корисним вважається м'ясо не жирної птиці (курчата, індичка), м'ясо кролика. Практично всі м'ясопродукти (ковбаса, сосиски, шинка та інші) містять нітрати і утворюють у поєднанні з амінами канцерогени, небезпечні для здоров'я. Це ж стосується і м'ясних консервів, а також м'яса курей-бройлерів, розгодованих антибіотиками. Надмірне вживання м'яса зрушує кислотно-лужну рівновагу організму у кислу сторону. Це провокує порушення обміну речовин, сприяє більш ранньому старінню організму та виникненню таких захворювань як гіпертонія, атеросклероз, подагра та інші.

Найкращим джерелом **жирів** є рослинні (нерафіновані) олії різних насінневих культур та горіхів, в яких містяться ненасичені жирні кислоти. Рослинні олії – соняшникова, оливкова, кукурудзяна, олія насіння вівса, зародків пшениці, льону, волоського і кедрового горіхів та інші – є прекрасними антиоксидантами (завдяки наявності вітамінів Е та С), нормалізують обмін жирів, функції печінки, підшлункової залози, жовчі і також запобігають відкладенню холестерину в судинній системі.

А ось жири тваринного походження (вершкове масло, сметана, вершки, свиняче сало, яловичий, баранячий, гусячий жири) слід обмежувати так як вони багаті на холестерин і насичені жири, які важкі для перетравлення і шкідливі для серцево-судинної системи.

Принцип індивідуалізації харчування. Безліч факторів впливатимуть на вибір адекватного харчування для конкретної людини. Це особлива тема і вона повинна розглядатися індивідуально для кожної людини, враховуючи особливості її організму та життєдіяльності. Розглянемо лише невелику частину цього складного питання, що стосується типу статури та рекомендацій для тих,

хто хоче схуднути чи погладшати.

Рекомендації для людей гіперстенічної статури (для тих, хто хоче схуднути):

– вживати складні вуглеводи (каші, картопля, макарони з твердих сортів пшениці, хліб грубого помелу) та повністю виключити прості вуглеводи (цукор, всі кондитерські вироби, продукти з білого борошна);

– у достатній кількості вживати свіжі овочі, зелень, фрукти та ягоди;

– віддавати перевагу продуктам, багатим на ненасичені жирні кислоти – риба, морепродукти, пісне м'ясо (курка, індичка, кроль), а також вживати рослинні білкові продукти (горох, квасоля, боби, сочевиця, горіхи, насіння) та нежирні кисломолочні продукти;

– більшою мірою вживати рослинні олії (ніж вершкове масло), а також виключити сметану, майонез, вершки, свиняче сало, баранину, гусячий і качиний жири;

– по можливості перейти на роздільне харчування (білки та вуглеводи не змішувати);

– дотримуватися принципу біоритмології харчування і не їсти пізніше 18 годин;

– продукти харчування не смажити, а тушкувати, варити чи запікати;

– харчуватися 4–5 разів на день невеликими порціями – це покращує обмінні процеси організму;

– включати розвантажувальні дні (сокові, фруктові дні) та по можливості дні голодування;

– включати щонайменше 3 рази на тиждень фізичні навантаження, а також відвідувати 1 раз на тиждень сауну.

Рекомендації для людей астеничної статури (для тих, хто хоче набрати вагу):

– вживати достатню кількість складних вуглеводів (мінімум двічі на день каші, а також картопля, хліб грубого помелу, макарони з твердих сортів пшениці, овочі, фрукти, зелень та ягоди);

- харчуватися 3–4 рази на день досить калорійно (ніколи не пропускати ситного сніданку);
- бажано пити 0,5–1 літра домашнього молока на день;
- пити достатню кількість (1–2 літри на день) рідини (вода, соки, чай);
- займатися у тренажерному залі 2–3 рази на тиждень – це покращує обмін речовин та дає додаткову м'язову масу.

Принцип очищення організму. Для того, щоб організм був здоровий і функціонував без збоїв, важливо стежити за його чистотою, яка полягає у своєчасному виведенні продуктів розпаду, токсинів і шлаків, що накопичилися. Однак найкращим у цьому випадку буде правило: «чисто там, де не сміять». Принцип очищення організму може передбачати такі рекомендації та заходи профілактики:

- застосовувати правильне раціональне харчування;
- регулярно вживати свіжі овочеві та фруктові соки (вранці натще);
- вживати їжу не пізніше 18 годин – що сприяє включенню режиму самоочищення та самовідновлення організму;
- регулярно застосовувати дні голодування, пости, розвантажувальні дієти;
- періодично, за потребою, застосовувати різні методики чищення різних органів та систем (чистка кишечника, печінки, нирок та інше).

Контрольні запитання:

1. Який темп передбачає класичний варіант виконання атлетичних вправ?
2. Охарактеризувати загально розвиваючий комплекс атлетичних вправ, його структуру, призначення, переваги та недоліки.
3. Для вирішення яких завдань застосовується кругове тренування в атлетизмі?
4. Висвітлити приблизний алгоритм дій щодо лікування отриманих травм засобами атлетизму.

5. Назвати та пояснити основні загальні принципи раціонального харчування.

Рекомендовані джерела інформації: 3, 5, 8, 10–15, 19 і 21.

ТЕМА 3. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

План:

1. Організація і планування занять із дітьми та підлітками.
2. Особливості силової підготовки осіб жіночої статі.
3. Особливості силової підготовки осіб похилого віку.
4. Організація і планування занять із студентською молоддю.
5. Організація і планування занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я.
6. Силова підготовка в залежності від спортивної спеціалізації.

1. Організація і планування занять із дітьми та підлітками.

Відколи існує силовий спорт, ведуться дискусії навколо питання, чи варто дітям і підліткам займатися силовими вправами. У більшості людей дитячий спорт асоціюється з гімнастикою, плаванням чи іншими видами спорту, не пов'язаними з обтяженнями. Дитячу важку атлетику, пауерліфтинг сприймають зі страхом через небезпечну дію обтяжень на організм, що ще недостатньо зміцнів. Але практика доводить зворотне. Вправи з обтяженнями сприяють правильній поставі, красивій статурі, а найефективніше вони діють саме у дитячому віці. Планомірне тренування спинних м'язів і сухожилів засобами атлетизму виключає багато побутових травм і, головне, виправляє сутулість, яка в підлітків дуже поширена.

Твердження, що заняття з обтяженнями можуть бути причиною затримки росту дитини, є помилковим. Короткострокові, системні навантаження навпаки є стимуляторами росту. Організм, кістяк людини чинить опір стисненню і створюючи запас міцності для свого розвитку, активізує процес росту. Така ж властивість організму чинити опір, але із протилежним знаком, характерна в популярній серед батьків спортивній гімнастиці. При постійних, розтягуючих зусиллях виникає інший фізіологічний ефект – організм чинить опір

розтягуванню й глушить зони росту. Тому гімнасти відрізняються малою довжиною тіла.

Широко відомі приклади юних силачів. Так. Варя Акулова з Кривого Рогу, яка у віці 6 років і при вазі 24 кг підняла в тязі 60 кг. У 12-річному віці дівчинка в трьох вправах пауерліфтингу піднімала 350 кг. а сама при цьому важила 40 кг. Тренувати її почали з 4-денного (!) віку. У три роки вона відірвала від землі свою першу «сотню», в чотири – одержала перший спортивний розряд. Варя Акулова – найсильніша дівчинка планети, і цей факт був двічі підтверджений Книгою рекордів Гіннеса.

Історія життя таких вундеркіндів свідчить про благотворну дію силових навантажень на дитячий організм. На їхньому прикладі можна запевнити всіх батьків: атлетизм – безпечний і ефективний для фізичного розвитку дитини вид рухової діяльності.

Інша думка фахівців, що в жодному випадку не можна допускати важкі силові навантаження в ранньому віці. У дитини м'які кістки, не закриті зони їхнього росту. Кістки ростуть саме за рахунок цих зон. А коли дитині дають надмірні навантаження, зони можуть травмуватися, закриватися завчасно, кістки деформуються й починаються різні, іноді дуже тяжкі та невиліковні хвороби. Потім це може призводити до того, що у підлітка будуть ноги різної довжини, що у нього важкий спондильоз тощо. Надмірні навантаження можуть бути небезпечними не тільки для кісток, але й для всіх органів юного організму.

У світі спорту, на жаль, існує достатня кількість негативних прикладів, коли професійні заняття спортом у такому юному віці буквально калічили долі дітей.

Звичайно, у заняттях з дітьми й підлітками існує низка обмежень, які перш за все. стосуються великих обтяжень, що можуть призвести до порушень у розвитку хребта, появи пахових гриж. Протипоказані також вправи з сильним напруженням. Розвиток сили бажано проводити з використанням власної маси тіла , або з такими обтяженнями, що не перевищують 50–60% від максимальної сили підлітків під обов'язковим контролем лікаря та під

керівництвом тренера, котрий має досвід роботи з дітьми. Основною метою силового тренування в юному віці має бути формування міцного м'язового корсета, що захищає й підтримує тулуб та внутрішні органи, створення бази для подальших силових навантажень. Незважаючи на те. Що атлетизм іноді характеризуються проявом максимальної сили, силові вправи для юних атлетів не повинні бути орієнтовані на розвиток максимальної сили. Поглибленим заняттям силовими вправами має передувати загальна фізична підготовка. Участь у змаганнях з силових вправ має бути обмежена.

На початковому етапі базової силової підготовки школярів підліткового віку найбільш ефективно застосування навантаження з обтяженнями ощадного характеру: після 4-х місячного тренування – змішаного характеру, а через рік спортивної підготовки – змішаного й інтенсивного (величини обтяження понад 50-60% від максимального) характеру.

Багато хто з дослідників оптимальним для безпосереднього початку занять атлетизмом, бодібілдингом і пауерліфтингом вважають вік 12–14 років. Дещо молодший вік рекомендуються для початку занять важкою атлетикою – 10–11 років.

Деякі фахівці стверджують, що силовими вправами можуть займатися діти віком 5–6 років і навіть молодші. При цьому підкреслюється, що розроблена належним чином силова навчальна програма сприяє покращенню силових якостей дітей, збільшує кардиореспіраторні можливості, гнучкість, оптимізує роботу моторної функції, покращує будову тіла, підвищує опірність організму, зменшує час для реабілітації, покращує розумові здібності тощо. Під час експерименту, за умови чіткого дотримання рекомендацій, не було, як стверджують вчені, жодного випадку травмування дітей. Це є свідченням того, що при виконанні силових вправ ризик отримати ушкодження меншій ніж при загальноприйнятих.

На думку інших фахівців, змагання з силових вправ для дітей, що не досягли десятирічного віку, можуть мати такі негативні наслідки:

- травми шийного хребта;

- травми суглобів;
- епіфізеальні відшаровування (враження кісток);
- розлади психіки:
- перевантаження серця.

Більшість фахівців рекомендують, щоб дітей, котрі не досягли десятирічного віку, не допускали до тренувань та змагань, що пов'язані із підняттям максимальної ваги (наприклад пауерліфтинг). а також наполягають на тому, щоб тренування з підняття обтяжень (у будь-якій формі) відбувалися під суворим наглядом. Це допоможе звести до мінімуму травматизм скелетно-м'язової структури і можливість порушення діяльності серцевого м'яза юних атлетів.

Стосовно підлітків, старших 10 років, також має бути налагоджений суворий контроль з боку тренера, а робота з великими обтяженнями може бути дозволена тільки в разі нормального фізичного розвитку й фізичної форми підлітка. До змагальної практики такі особи повинні допускатися тільки після досягнення статевої зрілості, яка. Як правило, настає у хлопчиків у віці 14–15 років, а у дівчаток – у 13 років. Надзвичайні перевантаження, а також специфічні положення тіла, характерні для деяких вправ атлетизму, небезпечні для кісток і сполучних тканин підлітка, котрий не досяг пубертатного періоду зрілості.

На очах у тренера, відповідно до періодизації вікових етапів, відбувається перетворення дитини в підлітка, підлітка в хлопця (дівчину), потім формуються доросла, біологічно зріла людина. Залежно від термінів початку й тривалості процесів біологічного дозрівання виділяють прискорений (акселерат), нормальний (нормотип) і сповільнений (ретардант) темпи розвитку. На практиці прискорений або сповільнений розвиток не є свідченням чи протипоказанням для серйозних занять спортом, тобто, індивідуальні темпи біологічного дозрівання не є перешкодою для досягнення спортивних висот. Разом з тим. така універсальна придатність акселератів, нормотипів і ретардантів до занять тим чи іншим видом спорту створює додаткові труднощі

у виявленні істинного таланту, оскільки саме біологічний вік, а не паспортний (календарний, хронологічний), реально відображає функціонально-структурний стан організму. Тільки у нормотипів вік паспортний збігається з біологічним, тому в групі 14-річних підлітків, наприклад, можуть виявитися і «десятилітні» (за ступенем біологічної зрілості) ретарданти. і „вісімнадцятилітні" акселерати. Оцінюючи той чи інший спортивний результат, аналізуючи динаміку спортивних досягнень, важливо встановити, чим вони зумовлені: природною обдарованістю до занять спортом чи більш ранніми строками біологічного дозрівання. Перевага більш зрілих біологічно підлітків часто має тимчасовий характер. Нерідко юні спортсмени з нормальними темпами біологічного розвитку є більш перспективними. І ці здібності виявляються після досягнення однакового з однолітками біологічного розвитку.

Упродовж навчання в школі учні проходять певні вікові періоди, які мають свої анатомо-фізіологічні особливості розвитку. Врахування цих особливостей дає можливість учителям та тренерам спортивних секцій більш раціонально та диференційовано підходити до процесу проведення навчальних занять з фізичної культури та тренувань силової спрямованості.

Молодший шкільний вік (6–10 років). Організм дітей цього віку характеризується підвищеними вимогами до роботи серцево-судинної системи, з огляду на це додаткові силові навантаження на заняттях необхідно застосовувати обережно. Виконання вправ силової спрямованості не повинне супроводжуватись натужуванням та затримкою дихання.

Діти 6–10 років мають порівняно низькі показники м'язової сили. тому силові вправи викликають у них швидку втому, їх організм більш пристосований до виконання короткочасних швидкісно-силових вправ динамічного характеру.

У молодшому шкільному віці бажано застосовувати фізичні вправи силової спрямованості, які сприятимуть гармонічному розвитку усіх м'язових груп. Для цього необхідно застосовувати вправи з обтяженням вагою власного тіла (кондиційна гімнастика, вправи з основної гімнастики та елементи

акробатики). Під час силовій підготовки також потрібно широко використовувати силові та швидкісно-силові вправи з набивними м'ячами та гантелями вагою 1–2 кг. Величина обтяження при виконанні вправ повинна бути в межах від дуже малої до малої (25–45%). Враховуючи сприятливі періоди розвитку силових здібностей у школярів цього віку, пріоритетними в хлопців повинні бути фізичні вправи силовій спрямованості для розвитку швидкісно-силових якостей, а у дівчат – силовій витривалості та власне силових можливостей.

Основою методичного підходу до силовій підготовки молодших школярів є комплексне виховання фізичних якостей. Така рекомендація впливає з концепції, що в цьому віці найбільше виражено позитивний вплив розвитку однієї якості на розвиток інших рухових якостей. Тому на заняттях фізичної культурою зі школярами цього вікового періоду поряд із вправами силовій спрямованості необхідно застосовувати вправи на швидкість, координацію та гнучкість.

Середній шкільний вік (11–14 років). Основним завданням занять фізичними вправами силовій спрямованості з дітьми цього вікового періоду повинно бути попередження порушень постави та її корекція. Для цього необхідно підсилювати навантаження на м'язи, які відстають у розвитку (наприклад, виконувати для них додаткові вправи). Також потрібно зміцнювати м'язи спини та шиї (наприклад, виконувати підтягування широким хватом за голову у висі на перекладині), збільшувати рухливість грудної клітки за допомогою вправ, виконання яких потребує глибокого дихання (наприклад, відведення прямих рук з гантелями за голову в положенні лежачи на лавці – «пуловер»).

У підлітковому віці основними засобами сприяння розвитку сили є швидкісно-силові вправи. Також широко використовуються вправи з подоланням власної ваги, у парах з елементами боротьби, лазіння по канату тощо. Фізичні вправи силовій спрямованості необхідно виконувати з великою кількістю повторень (від 13–20 до 50 разів) при цьому величина обтяження

може коливатися від дуже малої до середньої (30–70%). Такий режим роботи дає можливість підвищити рівень силової витривалості, покращити трофічні процеси в м'язах та запобігти травмуванню під час виконання вправ.

Старший шкільний вік (15–18 років). У цьому віці фізичні вправи силової спрямованості можуть виконуватися з субмаксимальною і навіть максимальною величиною обтяження (90–100%). Однак необхідно забезпечити суворий контроль за технікою виконання вправи, а також уникати затримки дихання та напружування. Пріоритетним напрямом силової підготовки хлопців старшого шкільного віку має бути розвиток швидко-силових якостей, силової витривалості та максимальної сили. а дівчат – власне силових можливостей.

З огляду на те, що у школярів 15–18 років спостерігається асиметрія збільшення сили м'язів правої та лівої частин тіла, необхідно цілеспрямовано розвивати м'язи лівої сторони з метою симетричного розвитку всіх м'язів тулуба.

На заняттях фізичними вправами силової спрямованості з дітьми старшого шкільного віку поряд з вищезгаданими вправами доцільно застосовувати вправи з гирями, гантелями, штангою, елементами боротьби. Засоби виховання сили у старшокласників мають бути більш диференційовані. Необхідно враховувати стать, фізичний розвиток, індивідуальні захоплення юнаків та дівчат.

При використанні будь-яких методів силової підготовки дітей середнього та старшого шкільного віку необхідно починати з формування в них мотивації. Добре відомо, що зростання сили супроводжується достатньо великим навантаженням, це викликає втому та біль у м'язах. Тому для подолання цих негативних почуттів потрібен сильний поштовх, мотив, потреба. У наш час підлітки та юнаки часто захоплюються різними видами рухової діяльності, які мають у своєму арсеналі фізичні вправи силової спрямованості. Ці захоплення цілком можна використати для формування інтересу до занять фізичними вправами взагалі та справи сприяння розвитку силових здібностей зокрема.

При побудові занять фізичними вправами силової спрямованості для школярів будь-якого віку необхідно передбачати вправи, які сприятимуть зміцненню якомога більшої кількості м'язових груп. Особливої уваги заслуговують ті групи, що формують поставу. Варто зауважити, що у фізичному вихованні школярів при виборі методів силової підготовки перевагу необхідно надавати повторному методу, що дає можливість збільшувати м'язову масу, та використовувати переважно динамічний режим виконання фізичних вправ.

У процесі занять фізичними вправами силової спрямованості юних атлетів виділяють наступні види підготовки: теоретичну, психологічну, фізичну та технічну. Природно, що чим молодший вік школярів, тим більше має бути за обсягом годин загальної фізичної підготовки. На заняттях необхідно використовувати різноманітні бігові, стрибкові, метальні вправи. Із арсеналу засобів спеціальної підготовки – вправи в парах, з подоланням ваги власного тіла, з еспандерами, набивними м'ячами, гантелями тощо.

Чим старший вік школярів, тим більше за обсягом годин мусить бути спеціальної силової підготовки: вправи з обтяженнями (штангою, гирями, гантелями) та на тренажерних пристроях. Також під час проведення занять необхідно використовувати вправи на координацію та розвиток гнучкості. Планування занять потрібно здійснювати таким чином, щоб 1/3 загального навантаження складала вправи аеробної спрямованості. Необхідно пам'ятати, що будь-яка програма повинна базуватися на гармонічному розвитку основних фізичних якостей. На початку силової підготовки першочерговим завданням має бути навчання школярів правильному виконанню фізичних вправ. Упродовж перших двох місяців акцент необхідно робити на ізолюючих вправах, які виконуються із залученням у роботу м'язів навколо одного суглоба, або вправи на тренажерних пристроях. Техніка виконання таких вправ досить легка, тому навчання школярів правильному їх виконанню не викликає труднощів. Крім того такі вправи сприяють у початківців швидкому зростанню рівня силових можливостей, збільшенню м'язових об'ємів та запобігають

травмуванню. У подальшому поступово рекомендуються включати до тренувальних програм базові вправи із залученням у роботу м'язів навколо кількох суглобів. Навчання техніки виконання таких вправ потребує додаткового часу та розвиток їх координації. Як правило, базові вправи виконуються з субмаксимальною та максимальною величиною обтяження, що сприяє розвитку максимальної сили та незначного зростання м'язової маси. Необхідно пам'ятати, що для успішного навчання потрібно розпочинати з легких завдань і поступово просуватися до вирішення більш складних.

2. Особливості силовій підготовки осіб жіночої статі.

Атлетизм – надзвичайно багатогранний вид фізичних вправ, тому може вважатися ідеальним для жінок. Можна виконувати фізичні вправи силовій спрямованості для розвитку силових якостей, підняття тону м'язів, зменшення жирового прошарку, збільшення м'язових об'ємів або для участі у спортивних змаганнях. Але між чоловіками й жінками стосовно атлетизму є деякі фізіологічні відмінності. У цілому чоловіки сильніші за жінок і мають більшу витривалість, головним чином унаслідок того, що їх серце більше, а кров містить більше частинок, котрі транспортують кисень. М'язи ніг у жінок майже так само сильні, як і в чоловіків, якщо взяти до уваги, що вага тіла у них, як правило, менше. Але чоловіки наполегливо тренуються з обтяженнями, тоді як багато жінок ухиляються від цього, помилково вважаючи, що вони можуть завдати шкоди своєму організму або що це зробить їх чоловікоподібними.

Поза сумнівом, чоловіки й жінки розрізняються анатомічно й фізіологічно. Але багато в чому фізіологічна система в них однакова. Наприклад, у жінок є в принципі той самий комплект скелетних м'язів (їх більше шестисот), як і в чоловіків. Ці м'язи потребують вправ, щоб залишатися сильними й здоровими, і вони реагують на силові навантаження, стаючи все більш сильними, міцними, набуваючи приємних форм. Під час занять силовими вправами слід враховувати наступні відмінності між чоловіками й жінками:

- у середньому чоловіки більші й сильніші за жінок;

– чоловіки більш витривалі через більший об'єм серця й вищого змісту гемоглобіну;

– у чоловіків більш значне максимальне споживання кисню;

– у середньому жінки мають більшу гнучкість, ніж чоловіки;

– жінки мають звичайно вищий больовий поріг у порівнянні з чоловіками;

– чоловіки відносно сильніші у верхній частині тіла;

– жінки відносно сильніші в нижній частині тіла.

Доведено, що і чоловіки, і жінки внаслідок тренувальних навантажень, які сприяють розвитку силових якостей, втрачають загальну масу тіла, жирову масу, відносний вміст жиру та збільшують чисту масу тіла. Однак, рівень збільшення чистої маси тіла у жінок, як правило, набагато нижчий, ніж у чоловіків. За винятком чистої маси тіла – величина змін складу тіла більше пов'язана із загальними витратами енергії під час тренувальних занять, ніж зі статевими ознаками. Що стосується чистої маси тіла, то максимальне збільшення спостерігається внаслідок тренувальних занять силової спрямованості, причому це збільшення набагато менше в жінок головним чином внаслідок гормональних відмінностей.

До 1970-х років дівчатам та жінкам не рекомендувалося займатися фізичними вправами силової спрямованості. Вважалося, що представниці слабкої статі не здатні збільшувати свої силові здатності внаслідок виключно низького вмісту чоловічих статевих гормонів. Парадоксально, але багато хто впевнений у тому, що заняття силової спрямованості можуть зробити жінок чоловікоподібними. За результатами чисельних досліджень встановлено, що заняття силовою підготовкою сприяють значному збільшенню силових здібностей жінок і не призводять до помітного збільшення м'язового об'єму.

Зараз, ще недостатньо глибоко вивчено функціонування жіночого організму в процесі занять фізичними вправами силової спрямованості. Тому не потрібно механічно переносити розроблені для чоловіків методи тренування на спортивну підготовку жінок. З точки зору силових здібностей жінок, як правило, розглядають як більш слабких, ніж чоловіків. Результати деяких

досліджень показали, що сила верхньої частини тіла в них менша на 43–63%, нижньої – на 25–30%. У зв'язку із значними відмінностями в розмірах тіла між чоловіками й жінками в деяких дослідженнях силові здібності виражали відносно маси тіла (абсолютна сила/маса тіла), тоді як в інших – відносно чистої маси тіла (абсолютна сила/чиста маса тіла). При вираженні сили нижньої частини тіла відносно маси тіла жінки все одно виявляються слабкішими за чоловіків на 5–15%, однак при вираженні відносно чистої маси тіла ця відмінність відсутня. Це свідчить про те, що природні (природжені) властивості м'язів і механізми їх рухового контролю однакові в чоловіків і жінок.

Унаслідок низького рівня тестостерону в жінок менша й м'язова маса. Якщо м'язова маса – це головний показник силових здатностей, то жінки перебувають у не вигідному положенні порівняно з чоловіками. Якщо ж нервові чинники є настільки ж або більш важливими, то потенційні спроможності жінок щодо збільшення абсолютної сили дуже великі. Можлива також значна гіпертрофія м'язів у жінок. Це демонструють жінки-культуристки, які не використовували анаболічні стероїди. Механізми, що сприяють значному збільшенню силових здатностей, поки повністю не вивчені. М'язова гіпертрофія в жінок менша, ніж у чоловіків, однак м'язова гіпертрофія в деяких жінок може перевищувати гіпертрофію м'язів чоловіків. Можливе часткове збігання реакцій жіночого та чоловічого організмів на однакові тренувальні стимули.

Силова підготовка приводить до значного (20–40%) збільшення сили у жінок, причому приріст сили майже відповідає приросту сили в чоловіків. Це зумовлено рядом нервових чинників, оскільки м'язова маса, як правило, збільшується незначно.

Без сумніву, чоловіки й жінки розрізняються анатомічно та фізіологічно. Але багато в чому фізіологічна система в них однакова. Наприклад, у жінок є той же комплект скелетних м'язів, як і в чоловіків. Ці м'язи потребують вправ, щоб залишатися сильними та здоровими, і вони реагують на тренінг з обтяженнями, стаючи все більш сильними, міцними й набуваючи приємних

форм. Жіноче тіло має тенденцію розквітати під впливом правильної програми вправ та дієти харчування так само, як і чоловіче.

У жінок пропорційно могутніша й ширша структура тазової області порівняно з чоловіками, що забезпечує їм стійкішу рівновагу, оскільки їхній центр тяжіння розташований нижче. Це робить незначний вплив на тренування, хоча жінки більш гнучкі, ніж чоловіки, і тому можуть виконувати вправи з ширшою амплітудою рухів. Нижня частина тіла в жінок відносно могутніша й сильніша за верхню, тому жінки мають тенденцію нарощувати силу й об'єми швидше в нижніх відділах тіла.

Проте жінкам треба бути обережними при виконанні вправ, пов'язаних з підняттям обтяжень за рахунок верхньої частини тіла. Оскільки у дівчат плечові і ліктьові суглоби вужчі, їм треба дотримуватися правил безпеки, щоб не викликати в них дуже велику напругу.

У тілі жінки більше жиру, ніж у чоловіка. Середня жінка-атлет на 10–16% складається з жиру, зосередженого в основному в області тазу й на ногах, що ускладнює їм досягнення мускулистості. Під час тренувальних занять, щоб оптимізувати мускулистість ніг, необхідно виконувати більше різноманітних вправ, використовуючи полегшені прилади й більшу кількість повторень в комбінації з низькою жировою програмою харчування.

Жінки реагують на атлетичні вправи так, як і чоловіки, прибавляючи силу та зменшуючи жировий прошарок. Тільки все це менш виражено. Чоловіки розвивають значні об'єми м'язів тому, що в них дещо інша гормональна структура.

Організація занять фізичними вправами силової спрямованості для дівчат здійснюється за загальними принципами силової підготовки, проте об'єм занять, інтенсивність навантаження та підбір вправ мають деякі відмінності. Так, наприклад, величина обтяження для дівчат повинна визначатися виходячи з того, щоб вправа була виконана задану кількість повторень без порушення техніки виконання. Враховуючи відносно більший інтервал відновлення після навантаження, сумарний об'єм занять для дівчат повинен плануватися на 20-

30% меншим, ніж для юнаків.

Як свідчить ряд наукових досліджень, основним мотивом занять силової спрямованості дівчат та жінок є покращення статури та зміцнення здоров'я. Це можливо за рахунок зменшення підшкірно-жирового шару та збільшення, у деяких випадках, м'язових об'ємів окремих частин тіла. Для реалізації цього мотиву необхідно переважно використовувати методи, які сприяють розвитку силової витривалості.

При розробці програм силових навантажень особливу увагу необхідно приділяти м'язам ніг, тазу, спини, грудей та живота. Під час проведення занять з обтяженнями рекомендується спочатку виконувати вправи, які вплітають на найбільш масивні та енергоємні м'язи. Одним із основних завдань силової підготовки повинна бути корекція постави з включенням у комплекси силових навантажень відповідних вправ.

У силовій підготовці дівчат не доцільно застосовувати вправи, які призводять до значного прогину тулуба назад (вони можуть викликати зміщення дітородних органів). Також потрібно обмежити вправи з використанням максимальної величини обтяження в положенні стоячи (можуть спровокувати порушення постави та травми хребта). Необхідно звести до мінімуму вправи з напружуванням і стрибки в глибину на тверду опору.

Через анатомічні особливості в дівчат при виконанні таких вправ, як присідання, жим штанги лежачи або сидячи, досить часто виникають проблеми з колінними та плечовими суглобами. Тому, щоб стабілізувати їхнє положення, жінкам потрібно багаторазово виконувати вправи, які покращують кров'яне забезпечення суглобів і зміцнюють м'язи та зв'язки.

Враховуючи деякі наукові дослідження, очевидно, що невід'ємною частиною планування навантажень для осіб жіночої статі повинно бути врахування фаз менструального циклу (ОМЦ). Під час яких відбуваються зміни рівня м'язової діяльності, що характеризуються значними індивідуальними коливаннями. Водночас, як зазначають деякі фахівці, у більшості дівчат, як правило, суттєвих відмінностей рівня м'язової діяльності в різні фази ОМЦ не

спостерігається. Більше того, деякі спортсменки навіть встановлюють рекорди під час першої фази менструального циклу.

Беручи до уваги те, що рівень м'язової діяльності деяких дівчат змінюється залежно від фаз ОМЦ, планування силових навантажень для них необхідно здійснювати з урахуванням цих особливостей (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Планування компонентів силового навантаження для жінок з урахуванням структури ОМЦ

Структура ОМЦ*	Кількість вправ за заняття	Кількість підходів у вправі	Кількість повторень за підхід	Тривалість відпочинку між підходами, хв.	Тривалість відпочинку між вправами, хв.	Зона інтенсивності, %	Темп виконання вправи
Перша частина	8–15	2–3	20–30 – м'язи передпліч, живота та гомілок; 15–20 – інші м'язові групи	До 1	2–4	30–40	Середній
Друга частина	6–8	3–5	8–15 – м'язи поясу верхніх кінцівок, грудей, спини, передньої та задньої групи плеча; 6–12 – м'язи поясу нижніх кінцівок; 15–25 – м'язи живота, гомілок та передпліч.	1–2	3–5	60–75	Середній

Примітка: за тривалістю 1–2-га та 3–5-та фази становлять у середньому по 14 днів, що зумовлює поділ ОМЦ на дві частини.

Фізіологічні зміни, які протікають в організмі дівчат залежно від фази ОМЦ, є підґрунтям для реалізації індивідуального підходу до планування занять силової спрямованості, що значно підвищить ефективність таких занять.

3. Особливості силової підготовки осіб похилого віку.

Останнім часом велика кількість людей середнього і старшого віку займається фізичними вправами силової спрямованості. Більшість з них

займаються спортом для підтримання оптимальної фізичної форми, однак є такі, які активно приймають участь у змаганнях. Завдяки своєму спортивному захопленню люди отримують насолоду від перемоги і над суперником, і над штангою і. що найголовніше, над своїм віком. Позитивний вплив таких занять на організм старіючої людини вже давно підтверджений вченими-геронтологами.

На сьогодні відомо близько 200 гіпотез про біологічну сутність старіння. На думку більшості сучасних учених, вона полягає в уповільненні темпу ділення клітин та зниженні здатності тканин до самооновлення. Процес самооновлення полягає в постійному відновленні повноцінного білку, який містить нуклеїнову кислоту. У процесі старіння ця здатність до самооновлення знижується. З віком уповільнюється також і обмін жирів. Зменшується кількість лецитину, що бере активну участь в обміні, і збільшується холестерин, який разом із солями кальцію відкладається на стінках судин.

У процесі старіння зменшується кількість і довжина м'язових волокон, сухожилля розростаються і стають довшими. Зменшуються об'єм і сила м'язів. Відносна маса м'язів у 30-річного чоловіка складає 43% ваги тіла, а у чоловіка похилого віку – 25%. При старінні більшість органів тіла атрофуються, зменшується їхня величина і маса. В першу чергу зазнають атрофії елементи робочих тканин, тобто тих, з якими безпосередньо пов'язана діяльність того чи іншого органу, їхнє місце займають елементи сполучної тканини, що розростається.

Такі явища процесу старіння, як атрофія, зменшення еластичності м'язової тканини та пружності суглобових хрящів можна значно зменшити своєчасним і систематичним застосуванням спеціально підібраних фізичних вправ. Людині, яка вирішила займатися вправами силової спрямованості, слід порадитися з лікарем, і лише за його рекомендацією дозувати навантаження, яке відповідає станові здоров'я. Людям похилого віку, котрі постійно займаються спортом, не слід припиняти ці заняття. Якщо виконання якоїсь вправи викликає неприємні відчуття, то її необхідно полегшити або замінити на

легшу. Заняття спортом благотворно впливають на організм літньої людини. Вони запобігають атрофії м'язів, сприяють покращенню роботи дихальної, серцево-судинної та центральної нервової систем.

Рівень сили. необхідний для здійснення повсякденної діяльності, не змінюється впродовж усього життя. Разом з тим, рівень максимальної сили, що перевищує рівень сили, необхідної для здійснення повсякденної діяльності, з віком поступово знижується. Наприклад, здатність вставати з положення сидячи погіршується у віці 50 років, а у 80 років деякі люди вже не в змозі цього зробити. Літні люди, як правило, можуть виконувати роботу, що потребує невеликих м'язових зусиль.

Вікове зниження силових якостей зумовлене головним чином значним зменшенням м'язової маси внаслідок процесу старіння або зниженого рівня рухової активності. У літніх людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, спостерігається значне зменшення м'язової маси та збільшення кількості підшкірного жиру. Так, наприклад, при дослідженні за допомогою комп'ютерної томографії людей віком 57 років було встановлено, що у тих, хто веде малорухливий спосіб життя, значно менша м'язова маса і більше жиру, ніж у інших. У досліджуваних, котрі займаються силовою підготовкою, більші м'язи.

Результати досліджень впливу процесу старіння на склад волокон повільної сили (ПС) та волокон швидкої сили (ШС) є досить суперечливими. Встановлено, що тип волокон не змінюється впродовж усього життя. Водночас, вимірювання, проведені в одних і тих же людей з інтервалом у 18 років, показують, що кількість та інтенсивність фізичних занять можуть відігравати з віком важливу роль у перерозподілі типу м'язових волокон. До речі в разі зниженні рівня м'язової діяльності чи припинення занять взагалі частка ПС волокон збільшується. Хоча вплив процесу старіння на склад м'язових волокон ще не достатньо з'ясований, вважається, що у фізично активних людей також із віком збільшується частка ПС волокон. Такі дані вказують, що стимулювання м'язів (їхньої активності) відіграє важливу роль у розподілі типу волокон із

віком.

Припускають, що збільшення кількості ПС волокон. очевидно, викликане скороченням ШС волокон, внаслідок чого частка перших зростає. Неясно також, чим викликане зменшення кількості ШС волокон. Припускають, що з віком зменшується кількість швидко скорочувальних моторних нейронів, внаслідок чого порушується іннервація цих волокон. Не іннервовані м'язові волокна поступово атрофуються та абсорбуються організмом.

Результати багатьох досліджень показують зменшення кількості та розмірів м'язових волокон з віком. Після 50 років загальна кількість м'язових волокон скорочується на 10% кожні 10 років. Це частково може пояснити виникнення м'язової атрофії з віком. Окрім того, у процесі старіння зменшується розмір як ПС волокон, так і ШС волокон. Цьому запобігають силові тренування.

Процес старіння супроводжується значними змінами здатності нервової системи опрацьовувати інформацію та активізувати м'язи. З віком сповільнюється виконання простих та складних рухів, разом з тим. фізично активні літні люди виконують ці рухи лише трохи повільніше, ніж молоді.

Ці нервово-м'язові зміни у процесі старіння, принаймні частково, зумовлюють зниження силових спроможностей та витривалості, разом з тим, активне заняття спортом зменшує ступінь впливу процесу старіння на ці рухові якості. Це не означає, що регулярні фізичні тренування можуть зупинити процес біологічного старіння, вони можуть лише зменшити численні негативні впливи на фізичну працездатність.

Щоб уникнути травмування під час занять фізичними вправами силової спрямованості та невпинно прогресувати, людям похилого віку необхідно бути активнішими і постійно знаходити можливості для повноцінного відновлення. Для цього їм необхідно щонайменше раз на тиждень приймати сеанси глибокого масажу, робити профілактичні мануальні процедури. Це дуже сприяє розслабленню м'язових груп, які «забиваються» важким тренуванням, значно допомагає відновленню і знижує ризик травмування.

Виконання деяких силових вправ вимагає достатнього рівня розвитку гнучкості. Однак з віком, поряд із втратою м'язової маси, зменшується рівень гнучкості. Тому виконувати вправи на розтягування доцільно щодня. В тренувальні дні розтягуватися необхідно протягом 15–20 хв. перед початком основної частини заняття та 10 хв. у заключній. Розтягування слугують ефективним засобом профілактики травм, оскільки розслаблюють м'язи. Проте необхідно пам'ятати, що виконувати вправи на гнучкість необхідно дуже обережно. Перевантаження у цих доволі простих вправах може призвести до серйозних травм.

Іншою віковою проблемою для людей похилого віку, які займаються вправами силової спрямованості, є біль і недостатня рухливість суглобів унаслідок того, що з віком організм виробляє все менше синовіальної речовини (рідини, що обволікає і змащує суглоби). Тому, чим старший за віком атлет, тим ретельнішою має бути розминка. Особливо проблемні місця вправ для жиму – це плечові та ліктьові суглоби. Перед їх виконанням доцільно виконувати різноманітні вправи з легкими гантелями для м'язів плечового поясу.

Перед присіданнями чи вправами для м'язів спини потрібно приділяти увагу стегнам, поперековому відділу, і, безумовно, колінним суглобам. Для цього необхідно виконувати такі вправи, як піднімання тулуба сидячи на лавці тренажера «Римський стілець» чи ніг у висі на перекладині, які безпосередньо стимулюють чотириголові м'язи стегна і тим самим готують м'язи ніг до більшого навантаження. Оскільки під час присідань значною мірою навантажуються колінні суглоби, рекомендується з метою якісної розминки спочатку протягом 4–6 хв. крутити педалі велотренажера. Така робота відмінно готує коліна до важких вправ. Необхідно пам'ятати, що при виконанні базових вправ величину обтяження бажано змінювати за принципом «піраміди».

4. Організація і планування занять із студентською молоддю.

Заняття силової спрямованості для студентів необхідно проводити тричі

на тиждень, обов'язково через день. Такий розклад тренувальних занять є оптимальним для відновлення організму. Для підвищення ефективності силової підготовки необхідно побудувати річний цикл занять з урахуванням особливостей графіка навчального процесу ЗВО (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Схема організації річного циклу занять фізичними вправами силової спрямованості з урахуванням графіка навчального процесу ЗВО

Графік навчального процесу ЗВО																			
Перший семестр																			
Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень			
н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	з	к	с	с	к
Удосконалення силових здібностей														Відновлення та відпочинок					
Другий семестр																			
Лютий				Березень				Квітень				Травень				Червень			
н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	п	п	п	п	з	с	с	с
Удосконалення силових здібностей														Збереження рівня силових здібностей					
–				Літні канікули								–							
				Липень				Серпень											
				к	к	к	к	к	к	к	к								
				Відновлення та відпочинок															

Примітки: н – навчання; с – екзаменаційна сесія; к – канікули; п – практика; з – заліковий тиждень.

Така побудова забезпечує оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального семестру, екзаменаційної сесії, практики, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дозволяє досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби та методи розвитку сили. Це дає можливість систематично та поступово збільшувати навантаження в процесі проведення занять фізичними вправами силової спрямованості.

Впродовж першого навчального семестру вдосконалюються силові здібності студентів. Перший місяць (вересень) необхідно спрямувати на поступову підготовку студентів до подальших занять силовими вправами з

більш високою інтенсивністю та об'ємом силових навантажень. Інтенсивність навантаження в цьому місяці порівняно невелика, водночас об'єм іноді досягає значних величин. Він характеризується невеликою кількістю занять, спрямованих на розвиток максимальної сили, та значною – на розвиток силової та загальної витривалості.

Протягом перших двох тижнів визначаються мотиваційні прагнення студентів, їхній рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та тип статури. Перші заняття спрямовані на ознайомлення студентів із правилами поведінки й техніки безпеки на заняттях з використанням фізичних вправ силової спрямованості. Заняття носять навчальний характер: вивчається правильна техніка виконання вправ, студенти навчаються визначати силове навантаження, адекватне до фізичних можливостей свого організму. Комплекси вправ необхідно будувати таким чином, щоб вони були спрямовані на гармонійний розвиток усіх м'язових груп, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем. Для попередження адаптації на кожному занятті потрібно змінювати вправи, їх кількість та послідовність виконання, а також використовувати принцип поступового збільшення силових навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки.

Протягом першого місяця студентів навчають здобувати навички правильного дихання під час виконання вправ. При розслабленні м'язів або при розширенні грудної клітки необхідно робити вдих, при напруженні м'язів або при звуженні грудної клітки – видих.

Другий (жовтень) та третій (листопад) місяці необхідно спрямовувати на фундаментальну підготовку студентів. Саме впродовж цих місяців відбувається основна силова робота, яка спрямована на розвиток найвищого рівня функціонального стану організму, формування нових та перебудову попередньо засвоєних рухових навичок та умінь. Вони характеризуються великою кількістю занять, спрямованих переважно на збільшення м'язової маси та розвиток максимальної сили, і незначною кількістю занять, спрямованих на розвиток силової витривалості, що дозволяє зберегти рівень аеробної

потужності, досягнутий протягом першого місяця занять.

Розвиток максимальної сили впродовж другого та третього місяців необхідно здійснювати переважно методом багаторазових субмаксимальних напружень, що сприяє значному збільшенню м'язової маси. Застосування такого методу вимагає значних витрат часу (відносно тривалі паузи відпочинку між підходами та окремими вправами) та великих витрат енергії. Враховуючи ці обставини, рекомендується на одному занятті «проробляти» не більше однієї третини м'язів. У системі суміжних занять це можна зробити таким чином: на першому занятті навантаження спрямоване переважно на м'язи нижньої кінцівки, на другому – на м'язи тулуба і на третьому – на м'язи задньої і передньої групи плеча та плечового поясу. Такий цикл доцільно застосовувати протягом 4–6 тижнів без зміни програми силового навантаження. Потім потрібно підібрати інші (альтернативні) вправи для попередження адаптації організму. Саме така побудова системи суміжних занять дає можливість отримати досить високі результати під час роботи зі студентами, які мають рівень фізичної підготовки нижче середнього.

Комплекси силових навантажень другого та третього місяців відрізняються від попередніх меншою загальною кількістю вправ. При складанні таких комплексів для студентів із низьким та середнім рівнем фізичної підготовки перевага надається вправам у регіонарному та глобальному режимі, якій дає можливість приєднувати до роботи великі м'язові групи. Вправи повинні бути різноманітними та забезпечувати рівномірний розвиток усіх частин тіла. Коли одна м'язова група відстає у розвитку, необхідно включати вправи для неї на початку комплексу силових навантажень.

Як відомо, для збільшення м'язової маси величина обтяження повинна бути 70–90% від максимальної. Кількість повторень при цьому може коливатися в межах від 4 до 12, однак найчастіше використовується 6–8 повторень у підході. Студентам із низьким рівнем фізичної підготовки для гіпертрофії м'язового волокна оптимальною кількістю є 10–12 повторень, з середнім рівнем фізичної підготовки – 7–8 повторень, а з високим рівнем

фізичної підготовки – 4-6 повторень. Вага обтяження підбирається таким чином, щоб студент був здатний виконати на одне повторення більше запланованого. Темп виконання вправи – повільний. Паузи між підходами – 1,5–2 хв., між вправами – 3–5 хв.

Для досвідчених студентів рекомендується використовувати метод спеціалізованих комплексів для груп м'язів, які відстають у розвитку і потребують додаткового навантаження. У цьому випадку необхідно комплекси силових навантажень розділяти на дві частини: перша частина складається з спеціалізованих вправ, друга – з 6–7 вправ для інших м'язових груп, спрямованих на підтримку в них досягнутого рівня.

На початку четвертого (грудень) місяця для оптимізації процесів відновлення об'єм навантаження необхідно значно зменшувати (за рахунок зменшення кількості підходів і повторень вправи). При цьому підвищувати інтенсивність навантаження (за рахунок збільшення величини обтяження), поступово досягаючи максимального рівня силових показників. Для попередження адаптації до тренувальних комплексів потрібно змінювати порядок виконання та кількість вправ, а також змінювати деякі вправи на альтернативні.

П'ятий (січень) місяць рекомендується спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після попередніх напружених місяців. Він передбачає менш інтенсивне силове навантаження і більшу кількість занять із використанням інших видів рухової діяльності (спортивні та рухливі ігри, біг, плавання тощо).

Другий навчальний семестр триває також чотири місяці (лютий – травень), протягом яких необхідно виконувати завдання, аналогічні до тих, що були у першому семестрі, але з урахуванням динаміки індивідуальних досягнень кожного студента.

Впродовж десятого місяця (червень) основним завданням є підтримка досягнутого рівня силових здібностей студентів, що супроводжується зменшенням об'єму силового навантаження (за рахунок зменшення кількості

вправ, підходів і повторень) та одночасним поступовим збільшенням його інтенсивності (ваги обтяження).

Наступні одинадцятий (липень) та дванадцятий (серпень) місяці необхідно спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після напружених занять. Фізичні навантаження характеризуються менш інтенсивним тренувальним режимом. Основний акцент протягом цих місяців потрібно зробити на різноманітні види рекреаційної рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри, біг, плавання, танці, туризм, спортивно-масові заходи та ін.).

5. Організація і планування занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я.

За статистикою МОН України, у 90% учнів та студентів спостерігаються відхилення в стані здоров'я, 50% учнів та студентів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості і 18% учнів та студентів не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я. Тільки 11,2% юнаків та дівчат не мають хронічних соматичних захворювань і не більше 7,3% мають сприятливий морфологічний статус. З огляду на це актуальність проблеми фізичного виховання учнівської та студентської молоді, яка має відхилення в стані здоров'я, не викликає сумніву. Одним з найбільш доступних і ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я цієї категорії людей може бути атлетизм. Далі приведено деякі особливості організації і планування занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я.

Профілактика і корекція порушень постави.

Профілактика порушень постави насамперед полягає в дотриманні основних правил стояння, сидіння, лежання і ходіння. Також необхідно систематично, не менше трьох разів на тиждень, працювати над відчуттям пози і зміцненням м'язів спини, живота та ніг. Ці вправи бажано включати до комплексів ранкової гімнастики, проте їх можна виконувати й окремо.

Вправи доцільно виконувати в статичному режимі, чергуючи їх з динамічними. До статичних належать вправи, пов'язані з напруженням м'язів і

утримуванням пози протягом 3–10 с. Час відпочинку між підходами 8–10 с. Кількість повторень кожної вправи – 3–10 разів залежно від стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається. Потім необхідно перейти до виконання нової вправи для тієї самої чи іншої групи м'язів. На одному занятті доцільно робити 3–4 статичні вправи. Починають з найпростіших, згодом їх ускладнюють за рахунок зміни вихідного положення, застосування обтяжень (гантелі, гирі, гімнастичні палиці тощо) та збільшення кількості повторень до 10 разів.

Динамічні вправи використовують для зміцнення різних м'язових груп, диференціюючи їх залежно від статі, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей основних систем організму осіб, які мають відхилення у стані здоров'я.

М'язи шиї, спини, плечового поясу, грудної клітки, живота та ніг необхідно розвивати постійно. Це забезпечить створення м'язового корсету тіла. Треба пам'ятати, що основну роль у формуванні правильної постави відіграє не абсолютна сила м'язів, а рівномірний їх розвиток і правильний розподіл м'язової тяги. Тому при побудові програми занять фізичними вправами силової спрямованості для осіб з вадами у стані здоров'я необхідно враховувати цей чинник.

Для формування *пози і правильної постави* використовують наступні вправи: вправи біля вертикальної площини, вправи з предметами на голові, статичні вправи для розвитку м'язів спини, вправи для м'язів живота. Вправи для зміцнення м'язів живота виконують протягом 15–20 с. Інтервал відпочинку між виконанням вправи триває 10–15 с. На одному занятті рекомендується виконувати не менше 3–5 вправ, чергуючи – то статичні, то динамічні. При виконанні динамічних вправ – темп середній, виконання ритмічне, амплітуда максимальна.

Для *корекції сколіозу* використовують вправи на витягування хребта, асиметричні пози. Такі вправи виконують при S-подібному сколіозі, правосторонньому грудному і лівосторонньому поперековому сколіозі (при

лівосторонньому грудному і правосторонньому поперековому сколіозі положення рук і ніг протилежне).

Також на етапі корекції сколіозу необхідно виконувати вправи силової спрямованості для створення міцного м'язового корсету (розвиток сили м'язів тулуба). Це знижує навантаження як статичного, так і динамічного характеру, які діють на хребет. Міцний м'язовий корсет забезпечує збереження правильної постави.

Кругла спина найчастіше зустрічається у високих на зріст людей, а також у тих, у кого слабкі м'язи спини. Для усунення цієї вади необхідно насамперед стежити за тим, щоб при ходьбі, сидінні і стоянні тримати прямо грудну клітку, дещо відводити назад плечі і піднімати підборіддя вгору. Для закріплення навичок правильної постави треба сидіти з випрямленою спиною або спиратися лопатками на спинку стільця, ходити, заклавши руки за спину і не нахиляючись уперед. Голову і спину тримати прямо, сильно не напружуючи м'язи тулуба і не сковуючи своїх рухів, уявно переносити на голові неважкий предмет. Такі вправи бажано робити щодня. поєднуючи з фізичними вправами силової спрямованості:

- жим штанги із-за голови, стоячи або сидячи. Гриф опускати якомога нижче, плечі розводити назовні;
- нахили зі штангою за головою, стоячи. Акцентоване прогинання в попереку при піднятті;
- станова тяга, у кінцевій фазі розведення плечей.

Для корекції кругловигнутої спини необхідно розтягнути м'язи передньої поверхні стегон, зміцнити м'язи задньої їх поверхні, розтягнути м'язи попереку і зміцнити прямий м'яз живота. Кожну вправу необхідно виконувати 8–12 разів. У попереку по можливості не прогинатися. При виконанні вправ у положенні стоячи не випинати таз уперед, бо це збільшує поперековий лордоз. У положенні лежачи на спині (також і під час сну) підкладають під коліна валик (подушку) висотою 10–15 см. що сприятиме зменшенню поперекового лордозу. Спати краще на боці, зігнувши ноги.

Корекція плоскої стіни. Плоска спина зустрічається рідко, проте, щоб надати хребту природних вигинів (а це можливо до 19–20 років), необхідно сприяти збільшенню кута нахилу таза. Для цього треба значно зміцнити м'язи спини (насамперед попереку) і передньої поверхні стегон.

Останнім часом вивчається роль силової підготовки у *профілактиці остеопорозу*. Попередні дослідження за участю літніх жінок мають позитивні результати. Дослідження показують, що в результаті занять силовими вправами виникає можливість призупинити процес демінералізації кісток, зумовлений менопаузою.

Особливості виконання фізичних вправ силової спрямованості при ожирінні.

Фізичні вправи силової спрямованості можуть знижувати ризик розвитку ожиріння. Як показують результати досліджень, програма силової підготовки сприяє підвищенню чистої маси тіла та зниженню маси жиру. На думку деяких учених, подібне збільшення чистої маси тіла може сприяти збільшенню інтенсивності обміну у спокої, оскільки м'язи більш метаболічно активні, ніж жири. Це приводить до збільшення щоденних енерговитрат. Встановлено, що вправи на розвиток сили є найкращим засобом для зменшення маси тіла. Після виконання силових вправ підвищується інтенсивність обмінних процесів у стані спокою. Після фізичного навантаження спостерігається підвищення споживання кисню. Що призводить до значних енерговитрат під час всього періоду відновлення. До того ж щоб забезпечити життєдіяльність м'язової маси, необхідно більше енергії у порівнянні із жировою тканиною. Таким чином, інтенсивність основного обміну збільшується.

Фізичні вправи силової спрямованості застосовують у всіх формах і ступенях ожиріння з метою посилення обміну речовин і зниження маси тіла за рахунок зменшення частки жиру, зміцнення м'язів тулуба і особливо м'язів живота, підвищення стійкості організму до фізичних навантажень та загальної працездатності. Найбільш ефективною є оздоровчо-лікувальна фізкультура при екзогенному ожирінні і на початкових проявах (I і II ступеня), коли розлади

функцій серцево-судинної і дихальної систем мало виражені або навіть не проявляються. При таких станах використовують фізичні вправи, спрямовані на розвиток силової та загальної витривалості. Заняття проводяться по 45–60 хв. для великих м'язових груп у повільному і середньому темпі з використанням усіх засобів силової підготовки. Особливу увагу необхідно звертати на підбір вправ для м'язів живота. Велику частину вправ необхідно поєднувати з дихальними вправами: щільність занять у межах 70–75%. величина обтяження допускається до субмаксимальної, однак ЧСС повинна дорівнювати 190 уд./хв. мінус вік людини у роках, та підвищення пульсу від вихідного рівня складало не більше 75–80%.

Заняття силової спрямованості при захворюваннях серцево-судинної системи.

Відомо, що заняття фізичними вправами силової спрямованості можуть викликати зниження артеріального тиску (АТ) в спокої. Результати досліджень свідчать про можливість використання силової підготовки для досягнення сприятливих змін у профілях ліпідів крові. Вправи силової спрямованості можуть також підвищувати чутливість до інсуліну та толерантності до глюкози – важливих чинників, що запобігають розвитку діабету, а діабет, як відомо, є чинником ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Гіпотонічна хвороба характеризується зниженням АТ внаслідок розладу механізмів регуляції кровообігу – порушення функції вищих вегетативних центрів, які зумовлюють підвищення тону парасимпатичної нервової системи й зниження гормональної функції кори надниркових залоз. Все це призводить до стійкого зменшення периферичного опору артерій і зменшення максимального тиску нижче 100 мм. рт. ст., мінімального – нижче 60 мм рт. ст.

Основними завданнями оздоровчо-лікувальної фізичної культури є: загальне зміцнення організму, підвищення працездатності й емоційного тону, поліпшення функціонального стану ЦНС і систем, що регулюють кровообіг, тренування всіх органів і систем, особливо серцево-судинної й м'язової, удосконалення координації рухів, рівноваги, довільного розслаблення й

скорочення м'язів.

Під час основного курсу лікування поряд з іншими застосовуються фізичні вправи силової спрямованості. Такі вправи поєднуються й чергуються із загально розвиваючими вправами й вправами на розслаблення м'язів. Основне вихідне положення – сидячи та стоячи. Щільність занять поступово збільшується. Між вправами або серією вправ робляться паузи для відпочинку або дихальні вправи. Дозування фізичного навантаження – тренувальне.

Варикозне розширення вен у наш час досить поширене захворювання. Основна причина хвороби – це підвищення внутрішнього судинного тиску крові в венах. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості необхідно носити компресійну білизну, а знімати її лише через 20–30 хв. після тренування. Із комплексів силових навантажень потрібно виключити вправи на розвиток м'язів ніг, які виконуються стоячи (присідання зі штангою на плечах; піднімання на передню частину сідців з гантелями в руках; розгинання ноги у гомілковостопному суглобі і ін.). Такі вправи необхідно виконувати у вертикальному положенні (ногами вгору) або лежачи (наприклад, жим ногами лежачи на тренажері, згинання ніг лежачи на тренажері для розвитку м'язів задньої групи стегна та ін.). Заняття проводиться три рази на тиждень. Кожна вправа виконується в 2–3 підходах з кількістю повторень для м'язів передпліччя, живота та гомілки 20–30 разів, для інших м'язових груп – 15–20 разів. Інтервал відпочинку між підходами 1,5–2 хв., а інтервал відпочинку між вправами 3–5 хв. Переважно використовується повторний метод виконання вправи.

6. Силова підготовка в залежності від спортивної спеціалізації.

Силова підготовка необхідна всім, оскільки могутні, функціональні м'язи важливі в більшості видів спорту. Проте й зараз є досить багато тренерів, котрі відносяться до силових вправ вельми підозріло. Причин цьому багато, і не всі вони є чисто суб'єктивними. Неправильно побудована робота з обтяженнями може серйозно понизити продуктивність спортсмена в обраному виді спорту.

При нарощуванні сили і маси м'язів (як було зазначено вище, ці два процеси протікають практично паралельно) відбувається серйозна перебудова організму, яку можна використовувати в потрібних цілях.

Збільшення розміру м'язових волокон (гіпертрофія).

М'язова тканина адаптується до навантажень за рахунок нарощування об'єму клітин, накопичення в них білка і води. При цьому зростання відбувається як би «із запасом», щоб наступного разу м'язи вже переносили таке навантаження без перенапруження, економніше витрачаючи ресурси. Дане явище називається «зверх відновленням». або «суперкомпенсацією».

З одного боку, суперкомпенсація корисна у випадках, коли організм постійно випробовує граничні навантаження, що весь час зростають, наприклад, у важкій атлетиці. Проте там, де маса тіла повинна залишатися в заданих межах (наприклад, в художній гімнастиці), збільшення об'ємів м'язів приводить до зниження продуктивності.

Дуже швидке зростання м'язової маси погіршує швидкісні і до деякої міри, швидкісно-силові характеристики, що негативно позначається на результативності в ігрових видах спорту та єдиноборствах. Звичайно, при правильному чергуванні загальної силової та спеціальної підготовки можна досягти того, що продуктивність в кінці циклу відновиться і навіть стане вищою. але для цього необхідне раціональне планування навантажень. Не кожний тренер може успішно виконати таке завдання. З огляду на це багато хто вважає за краще працювати «по-старому» (тобто обмежуватися лише удосконаленням технічних прийомів), і несхвально відноситися до занять фізичними вправами силової спрямованості.

Підвищення ефективності різних органів і систем.

При силових навантаженнях відбувається адаптація всього організму, зокрема серцево-судинної системи. Оскільки силові тренування відрізняються високою інтенсивністю, серце вимушене забезпечувати тканини посиленим надходженням кисню. Під час такої роботи серцевий м'яз певною мірою гіпертрофується, проте при правильно спланованих тренувальних заняттях

ступінь гіпертрофії незначний, зате його функціональні можливості підвищуються. Якщо ж має місце перетренування, збільшення об'єму серця несприятливо відбивається на його роботі. Вагомий показник ефективності занять фізичними вправами – зниження частоти серцевих скорочень у спокої та при навантаженні.

Також змінюється робота кровоносної системи і легенів. Покращення тренуваності супроводжується поліпшенням утилізації кисню в тканинах. З іншого боку, збільшується їх кровопостачання, що призводить до зміцнення судин.

Підвищення тренуваності сприятливо впливає на імунну систему. При важких тренуваннях підвищується витрата глютаміну, що викликає тимчасове зниження імунітету, проте втрату цієї важливої амінокислоти можна компенсувати за рахунок збалансованого харчування. Ослаблення імунітету і зниження стійкості до захворювань (перш за все простудних) – одна з перших ознак хронічного перетренування.

Поліпшується також робота системи виділення. Печінка і нирки працюють ефективніше, що дозволяє швидше звільняти організм від шлаків.

Гормональна система тренуваної людини працює в достатньо складних умовах, оскільки їй доводиться балансувати процеси анаболізму (побудови тканин) і катаболізму (руйнування) при надзвичайно сильних зовнішніх діях. Проте, регулярні силові тренування нормалізують рівень основних гормонів, зокрема статевих – тестостерону в чоловіків і естрогену у жінок. При перевантаженнях виникає розлад гормональної системи, що супроводжується численними порушеннями функцій організму.

Зниження аеробної витривалості.

Це явище тісно пов'язане із зростанням маси тіла і носить тимчасовий характер. Доведено, що поєднання анаеробної (силової) і аеробної підготовки призводить до уповільнення зростання результатів за обома показниками. Природно, ресурси організму не нескінченні, і розподіл їх вимагає деякої функціональної перебудови. Проте, при правильній організації силових

тренувань вони покращують роботу серцево-судинної системи, тобто створюють передумови для інтенсивнішої роботи за рахунок економного витрачання кисню і енергетичних субстратів.

Чим краще розвинені м'язи, тим більші в них запаси глікогену – основного джерела енергії при тривалій роботі, тим краще постачання кров'ю і тим ефективніше відбувається їхнє скорочення у відповідь на нервовий імпульс. Звичайно, під розвитком мається на увазі не тільки кількісне зростання. Надмірно розвинуті м'язи не функціональні, оскільки зростання клітинних підсистем, кровоносної системи, зв'язкового апарату відстає від накопичення маси м'язових волокон.

Травми м'язів і опорно-рухового апарату в цілому.

Однією з основних причин недовіри деяких тренерів до силової підготовки є той факт, що робота з великими обтяженнями досить травмонебезпечна. Якщо у важкій атлетиці цей ризик є як би закономірним, то в ігрових видах, єдиноборствах, гімнастиці він «накладається» на специфічний для даного виду травматизм. Тому багато тренерів вважають за краще обходитися без додаткових ускладнень.

Насправді, подібна позиція є просто невірна. Правильно поставлене силове тренування з дотриманням необхідних застережень при порівняно невеликій небезпеці травми дозволяє досягти загального зміцнення організму. Це знижує ризик травм, специфічних для даного виду спорту. Наприклад, у футболі розвиток м'язів ніг дозволяє знизити частоту пошкоджень колінного суглоба.

Проте саме по собі посилення зв'язок і суглобів викликає деякі нарікання. Говорять про зниження гнучкості і ті наслідки, що з цього витікають, які є негативними для продуктивності в таких видах спорту, як гімнастика і єдиноборства. Так дійсно, інтенсивне нарощування м'язової маси призводить до «закріпачення» не тільки через збільшення об'ємів, але й через збільшення жорсткості зв'язок. Проте, цю проблему можна подолати. Застосовуючи в тренувальній програмі помірний об'єм силового навантаження і посилено

розвиваючи гнучкість, можна досягти зміцнення мускулатури без «закріпачення». У східних єдиноборствах існує безліч методик, що забезпечують подібний результат.

Так все ж таки, коли силова підготовка корисна і коли вона може нашкодити? Ось деякі загальні моменти:

- загальне збільшення маси і сили м'язів призводить до покращання результативності у важкій атлетиці, боксі та боротьбі (при зміні вагової категорії), необхідна програма інтенсивного силового тренування;

- у випадках, коли бажане збільшення сили м'язів без значного приросту маси тіла (єдиноборства, футбол), силові тренування повинні бути спрямовані в першу чергу на збільшення сили і потужності при дотриманні суворої дієти;

- коли необхідна підтримка постійної маси тіла і збереження гнучкості (гімнастика), постійні силові тренування взагалі недопустимі, а періодичні можуть проводитися з невеликим об'ємом і за спеціально розробленою програмою:

- в оздоровчих цілях слід застосовувати прості комплекси силових вправ із дозованим навантаженням, обов'язково доповнюючи їх тренуванням на гнучкість і аеробну витривалість відповідно до стану людини.

Виходячи зі всього викладеного, можна зробити наступні висновки. Силове тренування необхідне для всіх видів спорту. Проте воно повинно бути строго дозованим і розрахованим під конкретні завдання. Адже надмірний перегин в один бік неминуче призведе до втрати іншого важливого компонента спортивної підготовки. У будь-якому випадку, перезавантаження через форсовану силову підготовку несприятливо впливає на спортивну працездатність.

Процес силової підготовки спортсмена умовно поділяють на три складові частини: загальну, допоміжну і спеціальну.

Згідно з поширеним уявленням під загальною силовою підготовкою розуміють процес розвитку силових можливостей м'язів без урахування специфіки виду спорту. Але таке трактування й заснована на ній методика

силової підготовки спортсменів нерідко призводять до непродуктивного збільшення сили м'язів, котрі не несуть істотного навантаження при виконанні змагальних вправ, до збільшення м'язової маси й пов'язаного з ним пониження витривалості, погіршення спортивної техніки й виникнення ряду інших змін, що несприятливо позначаються на спортивних результатах спортсмена.

Як показали спеціальні дослідження, використання впродовж ряду років спеціальних силових вправ призводить в цілому до достатньо всебічного фізичного розвитку. Це дозволило окремим фахівцям взагалі поставити під сумнів необхідність загальної силової підготовки стосовно тренування кваліфікованих спортсменів у деяких видах спорту. Проте, подібна точка зору досить спірна, оскільки факти неспростовно свідчать, що рівень силового розвитку окремих м'язових груп у кваліфікованих спортсменів нижчий, ніж у осіб, що мають невисоку спортивну кваліфікацію. Справа в тому, що у процесі здійснення вузькоспеціалізованої силової підготовки, м'язові групи, які не беруть активної участі у виконанні спеціалізованих вправ і не мають достатнього навантаження, поступово слабшають. Але, що ще гірше, при епізодичному виконанні неспецифічних рухів, в яких цим м'язам все ж таки доводиться брати участь, частину їхніх функцій беруть на себе розвиненіші м'язи. а це призводить до подальшого зниження рівня силового розвитку м'язів, котрі не несуть значного фізичного навантаження.

Усе це визначає наступну орієнтацію процесу загальної силової підготовки спортсменів. На ранніх етапах спортивного вдосконалення слід звертати увагу на всебічний силовий розвиток організму, особливу увагу акцентуючи на застосуванні вправ, що впливають на м'язові групи, які виконують допоміжну роль при виконанні змагальної вправи. У тренуванні кваліфікованих спортсменів процес загальної силової підготовки повинен передбачати лише підтримку рівня загальної силової підготовленості, досягнутого на ранніх етапах удосконалення, а основну увагу слід приділяти допоміжній і спеціальній силовій підготовці.

Допоміжна силова підготовка вирішує завдання створення спеціального

силового фундаменту м'язів, які несуть основне або додаткове навантаження в змагальній діяльності. Вирішення цього завдання здійснюється за допомогою найрізноманітніших вправ, значно відмінних від змагальних.

Допоміжна підготовка виконує важливу роль у досягненні спортсменами високих результатів, оскільки є тією основою, на базі якої надалі здійснюється спеціальна силова підготовка. Якщо розглядати місце допоміжної підготовки серед інших видів силової підготовки в багаторічному аспекті, то слід пам'ятати, що із зростанням спортивної майстерності й наближенням спортсмена до етапу вищих досягнень роль допоміжної силової підготовки дещо знижується на користь засобів з арсеналу спеціальної силової підготовки.

Під спеціальною силовою підготовкою слід розуміти розділ підготовки, що припускає розвиток силових можливостей м'язів, на які доводиться основне навантаження в змагальній діяльності. Це вимагає застосування вправ, які за структурою й характером діяльності нервово-м'язового апарату відповідають особливостям змагальних вправ. При такому підході силові якості розвиваються звичайно паралельно з іншими фізичними якостями, властивостями й здібностями, обумовлюючи рівень спортивних досягнень.

Роль спеціальної силової підготовленості постійно зростає із покращанням спортивних досягнень. Якщо на ранніх етапах спортивного вдосконалення відносна сила м'язів, котрі несуть неістотне навантаження при виконанні змагальних вправ, практично не відрізняється від тієї, яка реєструється у спортсменів надалі, при досягненні ними високих результатів, то сила м'язів, що беруть активну участь у виконанні робочих рухів, зростає й досягає найвищих величин у період, коли спортсмен демонструє найкращі результати.

Чіткої межі між розглянутими видами підготовки не визначено. Існує велика кількість вправ, які можуть виконуватися в умовах, коли важко точно визначити, до якого виду силової підготовки їх віднести – загальної, допоміжної або спеціальної. Це й природно, оскільки силова підготовка спортсмена є планомірним процесом, що припускає створення функціональних

передумов для досягнення високих результатів і поступову їх реалізацію стосовно вимог ефективної змагальної діяльності.

До засобів допоміжної силової підготовки відносяться вправи з різними обтяженнями, які дозволяють вибірково впливати на м'язи й м'язові групи, котрі несуть основне або додаткове навантаження при виконанні змагальних рухів. Найбільш широкі тут можливості вправ локальної й часткової дії. Вони також можуть виконуватися з різними обтяженнями.

В основі ефективної системи силової підготовки в різних видах спорту лежить комплексне застосування різних тренажерних пристроїв і розумне поєднання різних методів і режимів роботи.

При розгляді системи силової підготовки спортсменів, віддаючи належне результатам численних наукових досліджень у цій царині, слід, у першу чергу, орієнтуватися на ті з них, які пройшли апробацію в спортивній практиці, одержали визнання тренерів і спортсменів.

Застосування тренажерів дозволяє значно тонше диференціювати режим роботи м'язів, ніж використання традиційних обтяжить. Це призводить до більш дрібного, в порівнянні з традиційним, розподілу режимів роботи м'язів при виконанні силових вправ. За рахунок використання тренажерів, що припускають різні варіанти забезпечення опору – вантажі, важелі, тренування може бути дуже різноманітним.

Більш детально про специфіку силової підготовки в різних видах спорту йдеться в окремих спеціалізованих джерелах інформації.

Контрольні запитання:

1. Розкрити відмінності силової підготовки дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
2. Висвітлити особливості силової підготовки жінок.
3. Визначити загальні особливості занять фізичними вправами силової спрямованості осіб, які мають відхилення у стані здоров'я.
4. Висвітлити фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі осіб

похилого віку та надати рекомендації із застосування атлетичних вправ.

5. Розкрити особливості розвитку силових якостей в залежності від спортивної спеціалізації.

Рекомендовані джерела інформації: 3, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18 і 21.

ТЕМА 4. ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ В СВІТІ І В УКРАЇНІ

План:

1. Зародження і розвиток одноборств у стародавньому світі і Середньовіччі.
 2. Розвиток олімпійських видів спортивних одноборств у сучасному світі.
 - 2.1. Боротьба греко-римська.
 - 2.2. Боротьба вільна і жіноча боротьба.
 - 2.3. Дзюдо.
 - 2.4. Тхеквондо.
 3. Розвиток олімпійських видів спортивних одноборств в Україні.
 - 3.1. Боротьба греко-римська.
 - 3.2. Боротьба вільна і жіноча боротьба.
 - 3.3. Дзюдо.
 - 3.4. Тхеквондо.

1. Зародження і розвиток одноборств у стародавньому світі і Середньовіччі.

Під боротьбою як видом спорту розуміють групу єдиноборств із прямою взаємодією партнерів. метою дій партнерів є виведення суперника з рівноваги без застосування ударних дій.

Боротьба має давню історію. Відомості про появу і змагання з боротьби існують майже у всіх народів Землі починаючи із стародавніх часів історії, бо боротьба – одне з найулюбленіших народом видовищ. Витоки її зародження сягають у глибину віків. Ще в первіснообщинному ладі людині доводилося вступати в одноборства. В цих поєдинках формувалися певні навички, тактичні прийоми. Людина шукала і знаходила такі способи єдиноборства, які забезпечували б їй перемогу з мінімальним ризиком і найменшою витратою сил. Так поряд з трудовими навичками накопичувалися і прийоми боротьби, які

передавалися з покоління в покоління. Випадково знайдені прийоми, придумані хитрощі ставали надбанням людей. Створювалися зачатки народних видів боротьби. Долі багатьох народів вирішувалися в численних війнах. А результат боїв часто залежав від мистецтва воїнів вести єдиноборство. Природно, наші предки не могли не оцінити благотворного впливу мирних борцівських поєдинків на виховання відважних і сильних воїнів – захисників рідної землі. Але і самі по собі борцівські поєдинки – дуже захоплююче видовище. Тут можна показати свою завзятість, силу, спритність, сміливість, хитрість. Тому сутички одноборців стихійно виникали всюди, де збиралася молодь.

Існує кілька теорій про походження спортивної боротьби як частини людської культури. У деяких народів – боротьба розглядається як елемент релігійного культу. В античній Греції і Римі боротьба вважалася насамперед методом загального фізичного виховання. У народів Далекого Сходу прийнято філософсько-ідеалістичне тлумачення боротьби: боротьба «інь і янь», світла і темряви, добра і зла і таке інше. Але в будь-якому випадку мистецтво боротьби старе, як саме людство.

Цікаво, що у різних, часто ізольованих один від одного, народів застосовувалися різні правила боротьби, але суть її зводилася до одного: повалити противника, покласти його на лопатки, змусити визнати себе переможеним. Можливо, це пов'язано з тим, що спочатку людині доводилося боротися з тваринами, яких необхідно було позбавити рухливості, притиснути до землі, потім вже з'явилася боротьба як змагання між людьми. Можна також припустити, що боротьба як мистецтво зародилося в той момент, коли людина зрозуміла: фізична сила, витривалість, різні технічні прийоми і способи ведення бою допомагають їй зберегти життя і забезпечити себе їжею. Накопичений «борцівський» досвід передавався з покоління в покоління, і з часом боротьба стала сприйматися як засіб загально фізичного розвитку людини і вироблення в неї певних прикладних навичок.

Про популярність боротьби минулого говорять пам'ятники мистецтва. Археологічні дослідження в XIX сторіччі пам'яток одної із перших цивілізацій

– стародавнього Єгипту – доводять, що боротьба входила в систему фізичного виховання єгиптян, ще 4000 років тому назад. Цікавою знахідкою була гробниця в селищі Бені Гассан в Єгипті. Стіни гробниці розписані епізодами сутичок борців. Незважаючи на те, що цьому унікальному пам'ятнику культури більше 4000 років, багато прийомів, які застосовували єгипетські борці, існують і до цього дня. Аналізуючи малюнки на гробниці, неважко переконатися, що боротьба в той час велася в стійці і в партері. Метою було кинути суперника на землю і притиснути його спиною до землі. Також, правила єгипетської боротьби дозволяли застосовувати удари і больові прийоми.

Документи і пам'ятки мистецтва розповідають про ту популярність, яку мала боротьба в багатьох державах. Найдавніші з відомих нині зображень одноборців відносяться до 6–4 тисячоліття до нашої ери – до культури Південного Дворіччя (територія сучасного Іраку). Одне з них – ілюстрація подвигу героя шумерського епосу Гільгамеша – його поєдинок з левом. На час правління п'ятої династії Стародавнього Єгипту (2470–2320 рр. до н.е.) відносяться зображення на стінах гробниці Фіоххотена в Саккарі, на яких відображені шість пар борців. Відомо, що на рубежі 4–3 тисячоліть до н.е. в Китаї регулярно влаштовувався так званий «день боротьби». У Стародавній Спарті існувала ціла система фізичного виховання молоді, в якій чільне місце займала боротьба. Призначення викладачів в школи такого профілю було в компетенції держави – настільки важливим вважалося це питання. Але справжнього розквіту мистецтво боротьби досягло в Стародавній Греції, де її стали використовувати для виховання сильної, різнобічно розвиненої людини. Барвисті описи поєдинків борців можна знайти в «Іліаді» Гомера. Боротьба входила в систему освіти дітей та юнаків. Молоді чоловіки, опанувавши «загальні дисципліни»: філософію, риторику та інші, вдосконалювали свою майстерність, навчаючись у відомих тренерів-борців.

Філософ Арістокл тренувався у Арістона з Аргоса, який дав своєму підопічному, через його комплекцію, прізвисько Платон (Широкий), під яким той і увійшов в історію. Саме в Стародавній Греції, боротьбі – і не тільки

боротьбі – стали надавати «спортивне» значення. Крім Платона, чимало інших філософів, а також поетів античності були видатними борцями. Деякі з них перемагали на Олімпійських іграх: Піфагор, Платон, Піндар, Алкінад і інші. Про те, який розвиток і популярність мала боротьба в Стародавній Греції, свідчить той факт, що вона була другим після бігу видом спорту, включеним в програму Олімпійських ігор давнини. Починаючи з 708 р. до нашої ери, проводилися змагання з пентатлону (багатоборство, що включало змагання з бігу на один стадій – довжину стадіону, рівну 192,27 метра, стрибки в довжину, метання диска і списа, а також боротьбу). З того ж часу боротьба входить в програму як самостійний вид спорту.

Атлет Тезеус розробив перші правила спортивної боротьби. Переможцем вважався той, хто тричі кине суперника на землю. Завдавати ударів руками і ногами заборонялося: «бокс» вже існував як самостійний вид спорту. Поділу на вагові категорії тоді не існувало, але було прийнято поділ за віковим принципом. Самим титулованим борцем Греції вважався Мілон Кротонський – шестиразовий олімпійський чемпіон. Тренувався він за власною вельми оригінальною методикою: атлет щодня обходив своє місто з телям на плечах – до тих пір, поки те не перетворювалося на бика (принцип поступовості). Художники і скульптори Стародавнього світу, віддаючи данину захоплення переможцям Олімпійських ігор, увічнювали найбільш видатних з них у своїх творах. На Олімпіаді 648 року до н.е. в програмі змагань з'являється панкратіон (бій без правил), який з'єднав в собі боротьбу і бокс.

Згодом Греція почала втрачати свою велич. У I сторіччі до нашої ери вона була завойована Римом. Олімпійські ігри втратили своє значення, перестали бути загальнонародним святом, перетворившись в звичайні змагання з різних видів спорту. Багато видатних спортсменів, в тому числі і борці, стали професіоналами. Завоювавши Грецію, Рим не зруйнував, а асимілював грецьку культуру. У римлян боротьба також стала одним з найпопулярніших видів спорту, а чемпіони-борці шанувалися як народні герої. У стародавньому Римі боротьба демонструвалася в поєднанні з кулачними боями, а в боях гладіаторів,

багато з яких досконало володіли прийомами боротьби – з озброєним боєм. Боротьба входила в програму підготовки легіонерів. Після заборони імператором Феодосієм I у 394 році Олімпійських ігор, як поганських в християнській Візантії і руйнації Олімпії внаслідок війн, землетрусів на протязі двох століть, від Олімпійських ігор для нащадків залишились, аж до 1894 року, тільки легенди.

В епоху Середньовіччя боротьба як спорт перестає існувати. Ні в християнському світі, ні в ісламському – їй знайшлося місця. Але боротьба не втратила свого прикладного значення. Борцівські сутички були поширені серед селян і городян, яким заборонялося носити зброю. Про те, що боротьба в ту пору була популярною в народі забавою, свідчать пам'ятки архітектури та образотворчого мистецтва в різних куточках світу. Наприклад, на барельєфах храму в давній столиці Вірменії Ані (XI ст.) зображене свято збору врожаю, невід'ємною частиною якого були сутички борців в звіриних шкурах. Багато згадок про боротьбу можна знайти в літературних джерелах, наприклад, в скандинавській «Сазі про Гріттіра», головний герой якої без зброї протистоїть противникам, озброєним мечами. За допомогою борцівських прийомів Гріттір обеззброює ворогів і, заволодівши їх зброєю, вбиває. А знаменита ісландська боротьба «глім» збереглася до сьогоднішніх днів.

Історичні літописи свідчать про те, що боротьба у Київській Русі широко побутувала у X столітті. В силу історичних умов слов'яни змушені були вести часті війни з нападниками – іноземцями. В історії нашого народу відомі випадки, коли питання про те, бути чи не бути війні вирішувалося поєдинком двох воїнів – одноборців. Так в Лаврент'євському літописі, що оповідає про черговий набіг печенігів (993 р.), розповідається, як печенізький князь запропонував князю Володимиру замість бою провести поєдинок двох борців і цим вирішити долю війни. Сутичка відбулася між печенізьким велетнем і селянським парубком Яном Усмара, який опинився сильнішим і вправнішим ніж ворожий воїн. Але боротьба знаходила широке застосування у Київській Русі не тільки у військовій справі. Їй було відведено велике місце на всіх святах

і гуляннях. Про боротьбу складено багато прислів'їв, приказок, билин. Особливо характерне прислів'я «Без борця немає вінця», що показує, що в давні часи у наших предків будь-яке гуляння, ігри чи народні збори закінчувалися звичайно улюбленою всіма шанованою молодечею забавою.

В Англії існував рукопашний бій з прийомами боротьби ще до норманського вторгнення. З XII століття відомі так звані «корнуельська боротьба» і «нортумберлендська боротьба». Правда, всупереч назвами вони не є боротьбою в чистому вигляді, так як містять в своєму арсеналі не тільки борцівську техніку, а й ударну. Надалі поширення набули відразу кілька видів боротьби: «кетч голд», «кетч зе кетч кен», «олд фрі рестлінг».

Один з перших навчальних посібників «Мистецтво боротьби», написаний Фабіаном фон Ауерсвальдом, вийшов в 1539 році. Основний зміст книги – рекомендації щодо вироблення захисних навичок, які можна було застосувати «в разі потреби». У 1793 р. вийшла книга відомого німецького педагога Гутс-Мутса «Гімнастика для юнацтва», в якій вперше були порушені методичні питання спортивної боротьби.

Незважаючи на те, що церква не заохочувала заняття спортом, боротьба на протязі багатьох століть залишалася улюбленою народною розвагою в багатьох країнах. Найбільш популярним став вид боротьби, в якому не дозволялося захоплювати нижче пояса, а метою сутички було покласти противника на лопатки. При такому стилі боротьби перевагу мали ті борці, які могли пригнічувати своїх суперників силою.

2. Розвиток олімпійських видів спортивних одноборств у сучасному світі.

У сучасному світі існує багато видів спортивних одноборств. Тому в нашому курсі розглядаються тільки одноборства, які включені в програму проведення олімпійських ігор.

2.1. Боротьба греко-римська.

Греко-римська боротьба (класична боротьба, французька боротьба) –

європейський вид боротьби, мета якої – покласти супротивника на лопатки. В даному стилі боротьби суворо заборонено захоплення нижче пояса, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії.

Греко-римська боротьба виникла у Стародавній Греції. Вона відіграла значну прикладну роль у фізичній підготовці воїнів. Після завоювання Греції Римом, останній освоїв грецьку культуру. Боротьбу у римлян використовували в поєднанні з кулачним боєм, а в боях гладіаторів – з озброєним боєм. Після заборони гладіаторських поєдинків та Олімпійських змагань в епоху Середньовіччя боротьба як спорт перестає існувати, але залишається улюбленою народною розвагою.

З кінця XVIII ст. в Європі і особливо у Франції стало відроджуватися захоплення боротьбою. Пробудження інтересу до боротьби як видовища викликало появу великої кількості професіоналів, які роз'їжджали по країні і за гроші демонстрували своє мистецтво. Вони колесили по Франції, все ширше рекламуючи боротьбу серед усіх верств населення, особливо серед простого народу. Перші атлетичні арени борців-професіоналів були відкриті в 1843 році у Парижі. Вони стали центром згуртування і зборів любителів цього виду спорту. Поступово французька боротьба стала проникати в інші європейські країни. До Франції приїжджають борці з інших країн: Німеччини, Італії, Туреччини, Росії та інші, щоб взяти участь в змаганнях, а також познайомитися з організацією і правилами проведення борцівських турнірів. Дуже скоро французька боротьба отримала міжнародне визнання.

В наслідок того, що боротьба завойовувала все більшу популярність і отримувала географічне поширення, вона збагачувалася і в технічному відношенні. Поєдинки грубих силачів не викликали симпатій у публіки, стали цінуватися техніка, спритність, краса. Професійна французька боротьба стала найулюбленішим видом спорту в Європі. Жоден інший вид спорту не викликав такого загального захоплення. Починала розвиватися аматорська боротьба, стали організовуватися змагання серед любителів.

Французи розвинули і удосконалили такі прийоми, як кидки через спину з

різними захопленнями, прийоми зі стійки, що проводяться через міст (їх називали «суплеси» – нині кидки прогином). Фіни винайшли «полусуплеси» (кидки з поворотом через міст), а також безліч переворотів в партері із захопленням руки під плече (ці прийоми довгий час називали «фінський ключ»). Практично спортсмени кожної країни, куди проникала боротьба, вносили в її техніку щось нове. Багато прийомів бралися з національних видів боротьби. Наприклад, турецькі борці в тридцятих роках минулого століття стали застосовувати перевоти в партері зворотним захопленням тулуба. Хвиля популярності цього виду боротьби у другій половині XIX століття вийшла за межі Франції і прокотилась по всіх країнах Європи досягнувши Російської імперії на сході і Африки на півдні.

Відроджена у Франції боротьба проводилася за такими правилами: захоплення дозволялися тільки вище пояса; захвати ніг і прийоми з дією ногами заборонялися; проти суглобові і больові прийоми заборонялися; кінцевою метою сутички було покласти противника на лопатки. Спочатку правилами змагань у професіоналів не передбачався розподіл спортсменів на вагові категорії і час поєдинку. Боротьба закінчувалась або перемогою – суперник притискався лопатками до килима, або відмовлявся від продовження поєдинку. В аматорській боротьбі теж спочатку не було вагових категорій, тобто до змагань допускались борці будь-якої ваги, але для перемоги було достатньо тільки торкнутися лопатками килима.

Ідея відновлення Стародавніх Олімпійських ігор відбулася завдяки ентузіастам під проводом майбутнього президента Міжнародного Олімпійського комітету (МОК) П'єра де Кубертена і втілилася в організації і проведенні в 1896 році в грецькій столиці, Афінах, Перших літніх Олімпійських іграх сучасності в програму яких була включеною і боротьба. Міжнародний олімпійський комітет дав їй офіційну назву – греко-римська боротьба, щоб надати боротьбі як виду спорту міжнародного характеру. У перших Олімпійських іграх в єдиній ваговій категорії виступали лише п'ять борців: двоє греків, німець, угорець і англієць. Перемогу здобув німець Карл Шуман. З

тих пір, за винятком Олімпіади 1900 в Парижі і 1904-го в Сент-Луїсі, греко-римська боротьба незмінно входить в програму Олімпійських ігор.

В 1898 році у Відні відбувся перший чемпіонат Європи з греко-римської боротьби. Брало участь 11 спортсменів з 3-х країн: Австрії, Німеччини та Росії. Змагання проходили без поділу на вагові категорії. Першим чемпіоном Європи став борець Георг Гаккеншмідт, естонець за національністю, який у 4-х сутичках витратив 3 хвилини 15 сек.

Перший в історії Чемпіонат світу з греко-римської боротьби відбувся 23 травня 1904 року у Відні (Австро-Угорщина). У ньому взяло участь 26 спортсменів. Змагання проводились серед спортсменів двох вагових категорій: легкій до 80 кг і важкій більше 80 кг. В першій ваговій категорії першим чемпіоном Світу серед аматорів став данець С. Альтвіст, а у важкій – австрієць Б. Арнольд.

На V Олімпійських іграх у 1912 році в Стокгольмі (Швеція) борець Мартін Клейн за балами переміг чемпіона світу 1911 року Альфреда Асікайнена. Зустріч тривала 10 годині 15 хвилин, з двома перервами та увійшла в історію спортивної боротьби як «сама тривала» сутичка в світі і як приклад надзвичайної витривалості, сили волі та стійкості. Наступного дня в боротьбі за I місце Мартін Клейн не взяв участі і йому зарахували поразку. Він зайняв II місце (При заступництві шведської федерації шведський борець Клас Юханссон мав значно легший графік, а Мартін був виснажений минулим поєдинком).

У тому ж 1912 році перед початком Літніх Олімпійських ігор в Стокгольмі вперше був створений Міжнародний союз борців (нім. Internationaler Ring Verband).

2.2. Боротьба вільна і жіноча боротьба.

Вільна боротьба – вид єдиноборства із застосуванням різних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підніжок і таке інше.), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. У вільній боротьбі дозволені захоплення ніг суперника, підніжки і активне використання

ніг при виконанні будь-якого прийому.

На міжнародній спортивній арені вільна боротьба з'явилася пізніше греко-римської (французької) боротьби. Батьківщиною вільної боротьби вважається Англія (18 століття). Там вона називалася «catch-as-catch-can» (Catch wrestling). Пізніше вільна боротьба стала розвиватися в США за двома напрямками: вільна боротьба і боротьба професійна. Спортивна вільна боротьба культивувалася головним чином в коледжах і університетах США (у нашій країні її називали «вільно-американською аматорською боротьбою»). Правила сучасної міжнародної вольної боротьби схожі саме з цим видом боротьби.

У 1904 році вільна боротьба була вперше включена в програму III Літніх Олімпійських ігор в Сент-Луїсі (США). У них брало участь 40 борців у семи вагових категоріях, причому всі вони були з США. Це сталося через те, що США використовуючи своє право господарів, включили боротьбу кетч (студентський, аматорський варіант) в програму. Олімпійський комітет погодився і назвав її боротьбою вільного стилю (Free stile). Але, європейці не були знайомі з цим видом боротьби і тому ніхто з них не ризикнув взяти участь. Тому Олімпійський турнір з вільної боротьби опинився під загрозою зриву і тоді американці приурочили свій чемпіонат країни до Олімпіади і організували його як олімпійське змагання.

На наступних IV Олімпійських іграх 1908 року в Лондоні чемпіонами стали представники трьох країн у п'яти вагових категоріях. Надалі вільна боротьба постійно (за винятком ігор 1912 року в Стокгольмі) входила до програми Літніх Олімпійських ігор.

У період з 1904 року по 1912 рік, кількість спортсменів, заявлених в одній ваговій категорії від однієї країни, не обмежувалася. З 1920 року по 1924 в одній ваговій категорії дозволялося заявляти не більше двох спортсменів від однієї країни.

У 1928 році в Парижі був проведений перший чемпіонат Європи. І з 1928 року, у ваговій категорії, країну може представляти тільки один учасник. Перший чемпіонат світу відбувся у 1949 році в Стамбулі (Туреччина). У 1951

році була створена Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби (FILA). З розвитком вільної боротьби багато спортсменів, які займалися греко-римською боротьбою, перейшли в вільну. Цьому сприяла висока конкуренція у борців-класиків.

В середині 80-х років в світі стрімко почала розвиватися жіноча боротьба. У 1987 році в норвезькому місті Лоренског був проведений перший чемпіонат світу з жіночої боротьби. У ньому взяли участь 47 спортсменок з 9 країн, які змагалися в дев'яти вагових категоріях. Золоті медалі між собою розподілили збірні Франції та Норвегії, які були першими відповідно в п'яти і трьох категоріях. І лише в самій легкій вазі «золото» дісталось представниці Бельгії. Перший чемпіонат Європи був проведений в 1988 році у Франції в місті Діжон.

З 1989 року FILA (міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби) проводить світові чемпіонати з жіночої боротьби. Тоді ще не було чіткого визначення, до якого виду боротьби її відносити. Спортсменкам, згідно з правилами, дозволялося проведення захоплень нижче пояса, а також вплив ногами на ноги суперниць. Це прийоми вільної боротьби. Офіційно цей вид єдиноборства став називатися жіночої спортивною боротьбою. У ній спочатку було 9 вагових категорій, а потім це число скоротилося до 7.

Як наслідок стрімкого розвитку жіноча боротьба в 2004 році була включена в програму Літніх Олімпійських ігор в Афінах, ставши третім жіночим олімпійським єдиноборством після дзюдо та тхеквондо.

2.3. Дзюдо.

Дзюдо – японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї, створене в кінці XIX століття на основі дзю-дзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано, який сформулював основні правила і принципи тренувань і проведення змагань.

Мета сутички в дзюдо – кинути суперника на татамі на спину, або притиснути його до татамі спиною, або змусити його визнати свою поразку внаслідок задушення чи больового прийому на руці.

Згідно з однією з легенд, принципи цього бойового мистецтва

сформулював лікар Сіробей Акіяма. Одного разу, прогулюючись рано вранці по саду, він помітив, що гілки великих дерев зламани вчорашнім снігопадом, і тільки маленьке деревце гордо стоїть як ні в чому не бувало: його гілки скинули вагу, прогнувшись до землі, і випростались знову. Побачивши таке чудо, Акіяма вигукнув: «Перемогти, піддавшись!».

Початок епохи Реставрації Мейдзі (1868 р), відкриття Японії для світу і радикальні буржуазні реформи привели до того, що дзю-дзюцу став жертвою цивілізації, а воїни втратили роботу. Мистецтву м'якості не дозволив зникнути молодий вчений і педагог Дзігоро Кано (1860–1938). Узагальнивши досвід різних шкіл, систематизувавши кращі прийоми і виключивши небезпечні для життя, він створив дзюдо – нову боротьбу, яка означала «м'який шлях». На думку Кано, дзюдо мало стати «бойовим спортом для фізичного тренування і загальної освіти молоді, філософією, мистецтвом повсякденного життя», сховищем безцінних національних традицій.

Відправною точкою зародження дзюдо вважається травень 1882 року. В цей час в токійському буддійському храмі Ейсюдзі 21-річний японець Дзігоро Кано заснував школу під назвою «Кодокан». Основою дзюдо є кидки, больові прийоми, утримання і задушення. У 1886 році дзюдо було визнано на державному рівні і стало викладатися у військових і поліцейських академіях, а незабаром ввійшло програму фізичної підготовки середніх і вищих навчальних закладів.

У 1889 році Кано розгорнув просвітницьку діяльність в Європі, відкривши першу школу у Франції. Незабаром дзюдо прийшло до Великобританії. Інтерес до дзюдо проявив і президент США Теодор Рузвельт, регулярно займаючись в спеціально обладнаному приміщенні Білого дому з довіреним посланником японського вчителя.

У 1900 році розроблені правила суддівства змагань. У 1909 році Дзігоро Кано був обраний членом Міжнародного олімпійського комітету. У 1911 році Кано заснував Японську спортивну асоціацію і був обраний на посаду її президента. Друга світова війна і заборона окупаційної влади на викладання

військових мистецтв після капітуляції Японії тимчасово зупинила розвиток дзюдо. Після зняття в 1948 році заборони, заняття дзюдо знову були включені в програму загальноосвітніх шкіл Японії.

26 липня 1948 року Великобританією, Італією, Нідерландами та Швейцарією був утворений Європейський союз дзюдо (European Judo Union, EJU). У 1951 році в Європейський союз дзюдо вступили Австрія і Франція. У липні 1951 року заснована Міжнародна федерація дзюдо, її президентом був призначений єдиний син Дзігоро Кано, Рісей. У цьому ж році був проведений перший чемпіонат Європи з дзюдо серед чоловіків, який відбувся у Франції в місті Париж. У 1956 році в Токіо пройшов перший чемпіонат світу, в якому взяв участь 31 представник з 21 країни. Він проводився без поділу на вагові категорії. Спочатку японська федерація дзюдо не визнавала введення вагових категорій, але після перших поразок від борців з інших країн ініціювала розподіл по ваговим категоріям борців перед президією Міжнародної федерації дзюдо – спочатку на 5 вагових категорій, а потім і на 7: до 60, до 65, до 71, до 86, до 95, та вище 95 і абсолютна вагова категорія, в якій могли виступати борці будь-якої ваги.

У 1961 році в Парижі на третьому чемпіонаті світу вперше було застосовано поділ спортсменів на вагові категорії. У цьому чемпіонаті голландець Антон Гесинк вперше порушив монополію японських спортсменів, посівши перше місце в абсолютній ваговій категорії. У програму літніх Олімпійських ігор змагання з дзюдо серед чоловіків були вперше включені в Токіо (1964 рік). Антон Гесинк завоював золоту медаль на іграх цієї Олімпіади. Він став першим дзюдоїстом, який переміг японців в чемпіонатах світу і Олімпійських іграх (в абсолютній ваговій категорії).

Борці проводять боротьбу в одязі – кімоно (штани і куртка з матерчатим поясом) босоніж на майданчику (татамі – з щільно складених з матів). Дозволяються всі захвати крім обличчя, дії ногами, больові прийоми на руку і задушливі прийоми. Найвища оцінка технічних дій – «іппон» – чиста перемога завдяки кидку, больовому, задушливому прийомам або утриманню спиною до

татамі.

Жіноче дзюдо зобов'язано своїм зародженням дружині Дзігоро Кано – Сумако. У 1926 році в Кодокане була відкрита секція дзюдо для жінок. У 1975 році бав проведений перший чемпіонат Європи з дзюдо серед жінок у Мюнхені. Перший чемпіонат світу серед жінок пройшов в 1980 році в місті Нью-Йорк, США. На Олімпійських іграх 1988 року в Сеулі (республіка Корея) вперше були проведені жіночі показові виступи з дзюдо. В Олімпійських іграх жінки беруть участь з 1992 року в Барселоні (Іспанія). У 2004 році змагання з дзюдо серед жінок були включені в офіційну програму літніх Паралімпійських ігор в Афінах.

З 2005 року Європейський союз дзюдо став проводити змагання з ката. У 2008 році в Парижі Міжнародна федерація дзюдо провела перший чемпіонат світу з ката.

2.4. Тхеквондо.

Тхеквондо – це вид корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське «тхе» означає «виконання удару ногою в стрибку або польоті», «квон» означає «кулак» (головним чином в контексті завдання удару або розбивання чого-небудь рукою), «до» означає «мистецтво, шлях». Поєднавши все разом, виходить слово «тхеквондо», яке позначає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються великими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників.

Після Корейської війни 1950–1953 років у суспільстві виникла ідея створення єдиного бойового мистецтва, яке відобразило б дух нації. Реалізував цю ідею генерал Чой Хон Хі в 1955 році. Нове бойове мистецтво було засноване на базі національних корейських бойових мистецтв – теккен і субак з використанням елементів карате, яке Чой Хон Хі вивчав в Японії. Нове бойове мистецтво отримало назву «тхеквондо». У 60-х роках працюючи на дипломатичних посадах Чой Хон Хі рекламував на міжнародній арені тхеквондо. Перша показова група виїхала в США, потім відбулися турне по

Таїланду, Малайзії, В'єтнаму, країнам Західної Європи, Канаді. У 1963 році відбулася демонстрація тхеквондо в штаб-квартирі ООН. Для координації розвитку тхеквондо за межами Кореї в 1966 році Чой Хон Хі, будучи тоді президентом Корейського Союзу Тхеквондо, організував Міжнародну Федерацію Тхеквондо (ITF), і став її президентом. Рік по тому в результаті конфлікту з владою Республіки Корея генерал покинув батьківщину і переніс штаб-квартиру ITF в Торонто (Канада). Зараз штаб-квартира ITF знаходиться у Відні (Австрія).

Уряд Південної Кореї теж активно продовжував розвивати тхеквондо, у зв'язку з чим підтримав будівництво центру тхеквондо «Кукківон» в Сеулі, який був відкритий в 1972 році. Там в 1973 році був проведений перший чемпіонат світу з тхеквондо. Після закінчення якого була офіційно заснована Всесвітня Федерація Тхеквондо (WTF) на чолі з Кім Ун Йон. Штаб-квартира WTF знаходиться у Сеулі та розташовується у будівлі Кукківона – Міжнародній Академії Тхеквондо. Для того щоб підкреслити різницю між ITF та WTF, остання розробила нові комплекси формальних вправ («пхумсе»). З 1973 року тхеквондо стає частиною обов'язкової шкільної програми в Південній Кореї. У травні 1986 року Виконавчий комітет Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) включає тхеквондо в програму Чемпіонатів світу серед студентів.

Основною метою WTF стало перетворення тхеквондо в олімпійський вид спорту. У вересні 1988 року на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (Корея) і XXV Олімпійських іграх 1992 року в Барселоні (Іспанія) тхеквондо було представлено як демонстраційний вид. У вересні 2000 року в Австралійському місті Сіднеї проходили XXVI Олімпійські ігри, на яких тхеквондо було представлено як офіційний вид олімпійської програми. В іграх взяли участь 100 спортсменів, які боролися за медалі в 4 вагових категоріях у чоловіків (52 учасники) і в 4 вагових категоріях у жінок (48 учасниць).

У 2005 році Всесвітню федерацію очолив Чо Чжон Вон. У 2006–2007 рр. WTF провела повну інновацію: розробляється нова форма, електронна амуніція,

змінилася емблема федерації і таке інше. В рамках компанії по боротьбі з несправедливим суддівством Всесвітня Федерація Тхеквондо затвердила електронну систему суддівства з використанням електронних протекторів на Олімпіаді 2012 року в Лондоні.

3. Розвиток олімпійських видів спортивних одноборств в Україні.

Історично склалося так, що спортивні одноборства, які зародилися в Європі, опинилися в Україні і почали розвиватися десь на початку ХХ століття. Відповідно і в програму сучасних Олімпійських ігор вони попали теж на початку олімпійського руху. Східні види одноборств потрапили до олімпійської сім'ї значно пізніше, відповідно і в Україні приділяти увагу розвитку означених видів спорту почали теж пізніше.

3.1. Боротьба греко-римська.

Греко-римська боротьба – це єдиноборство двох спортсменів. Боротьба з технічного боку проводиться з виконанням різних прийомів, які застосовуються із захопленням супротивника не нижче поясу і без допомоги ногами.

Головна мета поєдинку – притиснути противника спиною до килима (туше). Борець може також здобути явну технічну перемогу, здобувши перевагу з різницею у 8 балів. Сутичка зупиняється і зустріч закінчується. Борець може також здобути перемогу по балах, здобувши по закінченні другого періоду перевагу в балах від 1 до 7. Коли після двох періодів рахунок технічних балів залишається рівним, перемога отримують за якістю технічних дій. Коли однакова якість – перемогу отримує той, хто зробив останній прийом. Зустріч проводиться в два періоди по 3 хвилини з перервою в 30 секунд.

Борцям греко-римського стилю, на відміну від борців вільного стилю, забороняється використовувати в прийомах зачепи і підніжки, а також захоплювати ноги суперника. Також суворо заборонені технічні дії проти суглобів, больові прийоми, захоплення шиї двома руками (більше 5 секунд). Борці використовують тільки верхню частину тіла для проведення кидків руками, підняття тіла суперника, при цьому приймаючи ближню дистанцію по

відношенню один до одного.

Історія спортивної боротьби в Україні має свої традиції. Був в Київській Русі силач Кирило Кожум'яка, Запорізька Січ славилася силою козацькою... Побороти відомих силачів світу, здивувати Європу і Америку, підняти спорт незалежної України – виявилось українським борцям під силу. Не завжди вони мали ідеальні умови для тренувань, але ж стали великими – завдяки таланту, тренувань, силі волі.

Як і в інших країнах, спортивна боротьба в Україні отримала визнання в кінці ХІХ століття. Офіційною датою виникнення греко-римської боротьби в Україні прийнято вважати 1885 рік. Київський атлетичний гурток був заснований у лютому 1885 року лікарем, ентузіастом фізичного виховання Євгеном Федоровичем Гарнич-Гарницьким. Його активними помічниками були відомий борець-професіонал Владислав Питлясинський, професори С. Томашевський, М. Шпаков, інженери Б. Селяка, М. Яськевич. 10 травня 1899 року був затверджений Статут Київського атлетичного товариства головою якого був обраний Є.Ф. Гарнич-Гарницький.

У 1906 році В. Питлясинським створено в Одесі Атлетичний гурток (інститут фізичного розвитку). Такі ж організації в той час з'являються у Маріуполі, Сумах, Чернігові та інших містах України.

Велику роль у розвитку аматорської спортивної боротьби зіграла професійна боротьба. Особливо велику популярність придбав шестиразовий чемпіон світу серед професіоналів Іван Піддубний. У 1904 році, на чемпіонаті світу, Піддубний поборов двократного чемпіона світу Поля Понса і завоював титул чемпіона світу. Український богатир ще п'ять разів завойовував цей високий титул. У 55 років Піддубного попросили виступити на відкритому чемпіонаті Америки з професійної боротьби. І Піддубний став чемпіоном Америки. Він боровся до 70 років.

За радянських часів перший чемпіонат країни з греко-римської боротьби відбувся в грудні 1924 року саме в Києві. Звання чемпіона розігрували 41 спортсмен в п'яти вагових категоріях. Давалося дві сутички по 20 хвилин.

Якщо борці за цей строк не домагалися чистої перемоги, визнавалася нічия.

У 1952 році на XV Олімпійських іграх у Гельсінкі (Фінляндія) першу золоту олімпійську медаль серед українських борців завоював Яків Пункін з міста Запоріжжя. Також на різноманітних світових змаганнях з греко-римської боротьби успішно виступали українські спортсмени:

- Василь Рибалко (м. Київ) – учасник Олімпійських ігор 1952 року в Гельсінкі;

- Іван Богдан (Криворізький район, Дніпропетровська область) – олімпійський чемпіон 1960 року, дворазовий чемпіон світу (1958 та 1961 роки);

- Олександр Колчинський – дворазовий олімпійський чемпіон (1976 та 1980 роки), чемпіон та трьохразовий срібний призер чемпіонатів світу (1978 та 1975, 1977, 1979 роки); дворазовий срібний та бронзовий призер чемпіонатів Європи (1976, 1977 та 1975 роки).

На Олімпійських іграх 1992 року в об'єднаній команді співдружності незалежних держав колишнього Радянського Союзу незалежну Україну гідно представив борець Олег Кучеренко, який виграв золоту медаль. Це було перше борцівське «золото» незалежної України, яке Олег Кучеренко завоював виступаючи у ваговій категорії до 48 кг.

На першому для незалежної України Чемпіонаті Європи в Стамбулі (1993 рік) українські «греко-римляни» виграли друге командне місце і були нагороджені першим «незалежним кубком». У 1994 році греко-римська збірна України вперше в своїй історії командою виграла чемпіонат Європи, випередивши сильні збірні Росії, Туреччини, Польщі, Грузії, Німеччини. Першими (в історії незалежної України) чемпіонами Європи (1994 рік) стали Григорій Комишенко і В'ячеслав Олійник.

У 1994 збірна України з греко-римської боротьби перемогла всіх суперників в фіналі розіграшу Кубка світу. Володарем золотих медалей стала «прекрасна десятка» українських борців: Олександр Матер-Борчук, Андрій Калашніков, Руслан Хакімов, Григорій Комишенко, Павло Тяпин, Артур Дзігасов, Ігор Бугай, Анатолій Козуля, Георгій Салдадзе і Петро Коток.

У 1995 році європейське золото отримав Руслан Хакімов. Через кілька місяців першим в незалежній Україні чемпіоном світу став Рустам Аджи.

У 1996 році на чемпіонаті Європи киянин Андрій Калашников виграв золоту медаль.

Вперше окремою командою Україна взяла участь в XXVI Олімпійських іграх в місті Атланта (США). В Атланті-96 відмінно виступив В'ячеслав Олійник – став олімпійським чемпіоном. Бронзову медаль виграв Андрій Калашніков.

У Сіднеї-2000 на Олімпійських іграх Давід Салдадзе був другим. У 2008 році Армен Варданян на іграх Олімпіади завоював третє місце. У 2016 році український борець Жан Беленюк виграв срібло в Ріо-де-Жанейро.

У 2004 році Армен Варданян став чемпіоном Європи. Збірна України тоді була першою в командному заліку європейського чемпіонату і в тому ж році посіла друге командне місце на чемпіонаті світу.

Варто відмити українського борця греко-римського стилю Жана Беленюка – срібний призер Олімпійських ігор – 2016 року, чемпіон Олімпійських ігор – 2020 року, бронзовий призер Олімпійських ігор – 2024 року, чемпіон та срібний призер чемпіонатів світу (2015 та 2018 років), чотириразовий чемпіон Європи (2014, 2016, 2019, 2021 років), а також срібний та бронзовий призер Чемпіонату Європи (2012 та 2015 років).

Відзначимо також і борців з Дніпропетровщини – Олександр Дараган (третє місце на чемпіонатах Світу та Європи, 2001 року) та Володимир Шацьких (чемпіон світу 2000 року серед молоді, чемпіон світу 2006 року, срібний призер чемпіонату Європи 2009 року, учасник Олімпійських ігор 2004, 2008 років).

3.2. Боротьба вільна і жіноча боротьба.

Вільна боротьба – спортивне одноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підніжок, підсікань

тощо) намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість технічних балів за проведені прийоми в процесі боротьби. Від класичної боротьби вільна відрізняється широким спектром техніки, що включає використання ніг: зачепи, підсікання, підніжки та інше.

Головна мета поєдинку – притиснути противника спиною до килима (туше). Борець може також здобути явну технічну перемогу, здобувши перевагу з різницею у 10 балів. Сутичка зупиняється і зустріч закінчується. Борець може також здобути перемогу по балах, набравши протягом двох періодах перевагу з різницею в технічних балах від 1 до 7. Коли після двох періодів рахунок технічних балів залишається рівним, перемога отримують за якістю технічних дій. Коли однакова якість перемога отримує той, хто зробив останню технічну дію. Зустріч триває в два періоди по 3 хвилини з перервою в 30 секунд.

На сутичку заборонено виходити зі змазаним будь-якими речовинами тілом, що може привести до його «слизькості», нігті повинні бути коротко зрізані, при собі повинен обов'язково бути носовичок. Вступ в дискусію з суддею заборонено і карається зарахуванням програшу. Також борці не мають права розмовляти один з одним і залишати килим без дозволу судді. Суворо заборонені технічні дії проти суглобів, больові прийоми, захоплення шиї двома руками (більше 5 секунд). Слід додати, що змагання з жіночої боротьби завжди проводяться за правилами вільної боротьби.

Вільна боротьба в Україні стала розвиватися після закінчення Другої світової війни. У 1945 році на першому чемпіонат країни з вільної боротьби боролися 55 учасників в 7 вагових категоріях. Вдало виступили представники України: золоті медалі завоювали А. Ялтирян (66 кг) і В. Рибалко (72 кг), срібну медаль виборов Г. Малінко (87 кг). Перший Чемпіонат України з вільної боротьби був проведений у Львові в 1946 році де брало участь 87 чоловік із 18 областей України у 6 вагових категоріях з 7.

Вперше українські борці-вільники А. Ялтирян (66 кг) і В. Рибалко (72 кг) взяли участь в Олімпійських іграх у 1952 році. Першим українцем – чемпіоном Світу став харків'янин Володимир Сінявський у ваговій категорії 67 кг. Це

сталося в 1959 році на чемпіонаті Світу в Софії (Болгарія). Володимир Сінявський також виборов срібну медаль на Олімпійських іграх у Римі в 1960 році.

Також на різноманітних світових змаганнях успішно виступали і внесли великий вклад в розвиток вільної боротьби такі українські спортсмени:

– киянин Борис Гуревич – олімпійський чемпіон XIX Олімпійських ігор 1968 року в Мехіко, дворазовий чемпіон і срібний призер чемпіонатів світу (1967, 1969 та 1961 роки), дворазовий чемпіон Європи (1967 та 1970 роки);

– киянин Павло Пінігін – олімпійський чемпіон XXI Олімпійських ігор 1976 року в Монреалі, триразовий чемпіон світу, чемпіон Європи.

Найбільших успіхів українські борці вільного стилю досягли на Олімпійських іграх в 1980 році, де вибороли три золоті медалі (брати Анатолій і Сергій Білоглазови та Ілля Мате). У 1988 році в Сеулі дворазовим олімпійським чемпіоном став Сергій Білоглазов. Це унікальне і єдине у Світі таке досягнення братів-близнюків:

– Анатолій Білоглазов – олімпійський чемпіон , триразовий чемпіон світу, чемпіон Європи:

– Сергій Білоглазов – дворазовий олімпійський чемпіон, шестиразовий чемпіон світу, п'ятиразовий чемпіон Європи.

Історія розвитку вільної боротьби в незалежній Україні має багато визначних подій та перемог. Перший в незалежній Україні спортивний клуб з вільної боротьби в 1992 році створив Руслан Савлохов (заслужений тренер України). Багато зробив для вільної боротьби і його брат – Борис Савлохов. У 1994 році Бориса Савлохова обрали президентом Асоціації спортивної боротьби України.

Першими в історії незалежної України чемпіоном Європи з вільної боротьби в 1993 році стали Дзамболат Тедеєв і Заза Зозіров, а першим чемпіоном світу став Ельбрус Тедеєв в 1999 році.

Мірабі Валієв, Асланбек Фідаров, Заза Зозіров, Володимир Тогузов, виступаючи в складі збірної України були чемпіонами Європи в першому

десятилітті нашої незалежності. Киянин Олександр Захарук п'ять разів вигравав чемпіонати континенту.

З 1994-го по 1997-й рік збірна України з вільної боротьби вигравала другі командні місця на чемпіонатах Європи. А в 97-му здобула друге командне місце і на чемпіонаті світу. У 1998–1999 роках збірна України з вільної боротьби привезла до Києва два значних кубка за командні перемоги на чемпіонатах Європи і нагороду за друге командне місце на чемпіонаті світу.

Прийшли і олімпійські досягнення. Бронзову медаль на Олімпіаді в Атланти-1996 виграв Заза Зозіров. Срібну медаль на Олімпіаді в Сіднеї-2000 виграв киянин Євген Буслевич.

Найбільшого успіху домогся Ельбрус Тедеев – перший в незалежній Україні чемпіон Світу з вільної боротьби, перший в незалежній Україні Олімпійський чемпіон з вільної боротьби, чемпіон Європи, триразовий чемпіон світу (1995, 1999, 2002 рр.), бронзовий призер Олімпійських ігор Атланти-1996 року і володар олімпійського золота Афіни-2004.

Дуже вдало виступили українські борці на Олімпіаді 2008 року в Пекіні. Василь Федоришин і Андрій Стаднік завоювали срібні медалі, а Тарас Данько здобув бронзу. У 2012 році в Лондоні український спортсмен Валерій Андрійцев став срібним призером Олімпійських ігор.

Тепер розглянемо історію розвитку досить молодого виду спорту – жіночої боротьби. Спортсменкам дозволяється проведення захоплень нижче пояса, а також вплив ногами на ноги суперниць, а це прийоми і правила суддівства вільної боротьби.

З 1989 року FILA (міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби) проводить світові чемпіонати з жіночої боротьби. Тому її одразу почали культивувати в Україні і перший жіночий чемпіонат України провели в 1991 році. Він зібрав 37 учасниць.

Серед перших призерок – хмельничанка Тетяна Комарницька. Двічі виграла чемпіонат Європи, є володаркою чотирьох срібних нагород європейської чеканки і бронзи чемпіонату світу. Двічі чемпіонкою Європи

стала Тетяна Лазарева з Донецька. Але найбільшого успіху досягла хмельничанка Ірина Мерлені. В 1999 році вона стає чемпіонкою України. У 2000 році дебютувала на чемпіонаті світу в Софії і стала чемпіонкою. У 2001 році виграла чемпіонат світу в Нью-Йорку. У 2003 році – знову виграла чемпіонат світу. І нарешті у 2004 році в Афінах жінки вперше вийшли на олімпійську арену. Ірина Мерлені виступала в найлегшій ваговій категорії. Українська спортсменка, першою серед всіх жінок світу, що займаються вільною боротьбою, стала олімпійською чемпіонкою. У 2008 році в Пекіні на Олімпійських іграх Ірина Мерлені виборола бронзу, а в 2012 році на Олімпіаді у Лондоні поступилася в боротьбі за третє місце і посіла п'яте місце.

3.3. Дзюдо.

Дзюдо в Україні має славні традиції. Але до 30-х років минулого століття дзюдо було практично невідомо, хоча окремі прийоми, взяті з книг по самозахисту американського офіцера Ганкока, входили в програми підготовки деяких поліцейських шкіл з 1902 року. Початку свого розвитку дзюдо зобов'язане В. С. Ощепкову, який був одним з перших європейців, що здав іспит в Кодокане та отримав 2-й дан. У 1930-х роках В. С. Ощепков активно розвивав дзюдо і перші секції в Україні з'явилися у Києві і Харкові. Після арешту та смерті Ощепкова в 1937 році всі гуртки на довгі роки припинили своє існування і в Україні дзюдо практично не розвивалося.

І все одно учні В. С. Ощепкова на основі дзюдо розробили новий вид боротьби – самбо. Тому до середини шістдесятих років в Україні культивувалася тільки боротьба самбо. Інтерес до дзюдо повернувся після його виходу на міжнародну арену і включення в програму XVIII Олімпійських ігор 1964 року в Токіо (Японія). Виникло питання про цілеспрямовану підготовку дзюдоїстів і шлях до дзюдо прокладався борцями – самбістами. Українські спортсмени швидко освоїли японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції, успішно конкуруючи з дзюдоїстами з інших країн.

У квітні 1965 року на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія)

найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу стає львів'янин Володимир Куспіш (70 кг). У 1968 році в Лозанні (Швейцарія) чемпіоном Європи стає Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік в Остенде (Бельгія) європейське «золото» вдається завоювати Анатолію Бондаренку (80 кг).

У 1972 році офіційно була створена національна федерація дзюдо. Право, провести в грудні 1973 року перший Чемпіонат країни з дзюдо, було надано столиці України – місту Києву. Чемпіонами стали Анатолій Новіков (Харків, до 70 кг) і Валерій Рухлядев (Одеса, до 93 кг), а всього на цих змаганнях українські дзюдоїсти завоювали сім нагород різного ґатунку.

Сімдесяті роки минулого століття стали по справжньому золотою ерою нашого дзюдо. Представники української школи дзюдо регулярно піднімалися на п'єдестал пошани змагань найвищого рангу. На XX Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені (Німеччина) «бронзу» в категорії до 70 кг завоював харків'янин Анатолій Новіков. На Чемпіонаті Світу 1973 року в Лозанні (Швейцарія) бронзові медалі завоювали Анатолій Новіков (до 70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг). Через два роки у Відні (Австрія) срібними призерами Чемпіонату Світу стають Валерій Двойніков (до 70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг).

Блискуче виступають українці і на чемпіонатах Європи. У 1972 році в Воорбурге (Голландія) срібну медаль завойовує Анатолій Новіков (до 70 кг), а на третю сходинку п'єдесталу пошани піднімаються Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія). Вже через рік на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) титул найсильніших дзюдоїстів континенту завойовують Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія). По справжньому тріумфальним для українських дзюдоїстів став Чемпіонат Європи 1974 року в Лондоні (Великобританія). Двом Сергіям – Мельниченко (до 63 кг) і Новікову (абсолютна категорія) вдається повторити свій успіх річної давнини, а Валерій Двойніков (до 70 кг) завершує боротьбу на другому місці.

Після такого успіху право приймати Чемпіонат Європи 1976 року було

надано столиці України місту Києву. Чемпіонами Європи стають Валерій Двойников (до 70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг).

На XXI Олімпійських Іграх 1976 року в Монреалі (Канада) Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії понад 93 кг став київський борець Сергій Новіков, а його земляк і одноклубник Валерій Двойников завоював срібну медаль у ваговій категорії до 80 кг. Обидва дзюдоїста тренувалися під керівництвом видатного тренера Ярослава Івановича Волощука.

У середині вісімдесятих років отримує визнання і набуває популярності в Світі жіноче дзюдо. Українські дзюдоїстки теж пробують свої сили на міжнародній арені.

На початку 90-х років минулого століття почався новий етап розвитку дзюдо в незалежній Україні. 21 січня 1991 року на установчій конференції в місті Києві була створена Федерація дзюдо України (ФДУ), створена з метою подальшого розвитку, популяризації та пропаганди дзюдо. Першим президентом ФДУ одногосно був обраний Володимир Васильович Барабаш.

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до вітчизняних дзюдоїстів в 1995 році. На Чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Великобританія) бронзову медаль в категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на Чемпіонаті Світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася львів'янка Тетяна Беляєва (до 72 кг).

Надалі, в різні роки переможцями та призерами самих престижних міжнародних змагань ставали Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Валентин Греков, Марина Прищепя, Геннадій Білодід, Муса Настуев, Віталій Бубон, Євген Сотніков, Ілля Чимчиурі, Руслан і Ренат Мірзалієви, Володимир Сорока, Георгій Зантарая, Дар'я Білодід і інші.

В активі українських дзюдоїстів три медалі олімпійської карбування. У 2000 році на XXVII Олімпійських Іграх у Сіднеї (Австралія) бронзову медаль завоював Руслан Машуренко (90 кг). Дві олімпійські нагороди в активі Романа Гонтюка (81 кг) – «срібло» в Афінах-2004 і «бронза» в Пекіні-2008.

Тричі завойовував «золото» на чемпіонатах Європи Валентин Греков з Дніпра (Марибор–2002, Дюссельдорф–2003 і Белград–2007). Він також є чемпіоном командного Чемпіонату Європи 2011 року в Стамбулі (Туреччина). Звання дворазового чемпіона континенту носить киянин Геннадій Білодід (Париж–2001, Дюссельдорф–2003). Титул найсильніших дзюдоїстів Старого Світу також зуміли завоювати Ренат Мірзалієв (Париж–2001), Марина Прокоф'єва (Бухарест–2004) і Володимир Сорока (Тбілісі–2009).

У грудні 2003 року в Лондоні (Великобританія) наша чоловіча команда вперше завоювала «бронзу» на командному Чемпіонаті Європи, а в травні 2008 року в Москві чоловіча збірна України знову піднялася на третю сходинку п'єдесталу пошани відкритого командного Чемпіонату Європи. Новий виток свого розвитку дзюдо в нашій країні набуло після блискуче проведеного в Києві в листопаді 2005 року Чемпіонату Європи (U23) серед молоді. На Чемпіонаті Світу 2005 року в Каїрі українські дзюдоїсти вперше завоювали відразу три медалі: Віталій Бубон (100 кг) – «срібло», а Геннадій Білодід (73 кг) і Роман Гонтюк (81 кг) – «бронзу».

Першим в незалежній Україні Чемпіоном світу з дзюдо став в 2009 році Георгій Зантарая. Він є учасником двох Олімпіад, володар золота, срібла та чотирьохразовий бронзовий медаліст чемпіонатів світу; дворазовий чемпіон та срібний призер чемпіонатів Європи.

Серед жінок варто відмітити Дар'ю Білодід – чемпіонку Європи (2017 р.) та світу (2018 р.). Вона у віці 17 років стала наймолодшою чемпіонкою світу, яка у фіналі здобула перемогу над діючою чемпіонкою світу Фуну Тонакі з Японії.

Історичне золото виграла на континентальній першості серед команд в 2011 році в турецькому Стамбулі чоловіча збірна України. Вона вперше в історії стала Чемпіоном Європи. У фіналі наші борці виграли у 17-тикратних Чемпіонів Європи – Французів. Володарями золотих нагород стали Георгій Зантарая, Сергій Дребот, Сергій Плієв, Володимир Сорока, Артем Василенко, Віктор Савінов, Валентин Греков, Роман Гонтюк, АртемBloшенко та Станіслав

Бондаренко.

Найбільшою популярністю дзюдо на Україні користується в Києві, Донецькій, Дніпропетровській, Запорізькій, Полтавській і Харківській областях. Плідно працюють центри жіночого дзюдо в Чернігові і невеликому містечку Надвірна, що в Івано-Франківській області.

3.4. Тхеквондо.

Тхеквондо – давньокорейське бойове мистецтво, яке дуже популярно у сучасному світі. В Україні тхеквондо почало розвиватися в 1991 році. Була створена Федерація тхеквондо України з центром у місті Дніпрі. Очолив федерацію Петренко Ігор Леонідович. Саме тоді, на зорі розвитку тхеквондо в Україні, почав свою роботу нинішній Президент Клубу «Барс» – Чікольба Геннадій Миколайович. Це була маленька секція, в якій тренувалося не більше 20 осіб. Але зараз клуб тхеквондо «Барс» виховав більше ніж 2000 спортсменів. У клубі підготували срібну призерку міжнародного турніру класу А – Дубовик Зузанну (тренер Скапровській С.В), бронзову призерку Кубка Європи серед студентів Чікольбу Юлію – (тренер Чікольба Г.М) і багато інших видатних спортсменів.

В різні роки участь в Олімпійських іграх приймали наступні українські тхеквондисти: Шапошник Олександр (2008 р.), Конєва Марина та Гусаров Григорій (2012 р.)

Контрольні запитання:

1. Історія зародження та розвитку греко-римської боротьби в Світі, її включення до програми Олімпійських ігор сучасності.
2. Висвітлити історію розвитку вільної боротьби та її включення до програми Олімпійських ігор.
3. Розкажіть історію зародження, міжнародного визнання і включення боротьби дзюдо до програми Олімпійських ігор та подальшого її розвитку в Світі і в Україні.

4. Розкажіть, чим відрізняються правила проведення поєдинків у боротьбі греко-римській, боротьбі вільній і боротьбі дзюдо?

5. Розкажіть, у яких видах боротьби проводять змагання серед жінок і назвіть прізвища відомих українських спортсменок та їх спортивні досягнення?

Рекомендовані джерела інформації: 1, 6, 11, 14, 17, 18 і 23.

ТЕМА 5. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОДНОБОРСТВАХ

План:

1. Аналіз рухового складу спортивних одноборств та уточнення деяких понять.
 2. Концепція багаторічної підготовки борців.
 3. Проблема первинного відбору учнів на початковому етапі оволодіння майстерністю. Склад та структура здібностей.
 4. Структура та зміст тренувального процесу.
 5. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки в одноборствах.
- Класифікація фізичних вправ.
- 5.1. Загально розвиваючі вправи.
 - 5.2. Спеціальні вправи.
 - 5.3. Змагальні вправи.

1. Аналіз рухового складу спортивних одноборств та уточнення деяких понять.

Почнемо з аналізу рухового складу одноборств. Головний сенс більшості видів одноборств зводиться до кидка суперника на спину і притискання спиною до поверхні, або до проведення больового впливу чи задушливого впливу. Суперник може бути перекинутий на лопатки або в інше (близьке до цього) положення, піддатися больовому та задушливому впливу тим чи іншим способом. Варіанти переміщення борця з вертикального положення в горизонтальне або больовий чи удушливий вплив з давніх-давен було прийнято називати прийомами боротьби, а всю сукупність прийомів ведення поєдинку визначали як техніку того чи іншого виду одноборства.

Поступово фахівці зробили докладний аналіз усіх класифікацій техніки в окремих видах боротьби і як результат було розроблено єдину класифікацію

незалежно від специфіки того чи іншого виду одноборства. Віддаючи належне цій вельми не простій роботі (досить сказати про те, як нелегко об'єднати фахівців усіх видів боротьби і допомогти їм говорити однією мовою), слід зауважити, що способами перекидання суперника, больовими та задушливими прийомами боротьба не обмежується. Є в її руховому складі ще багато всього, без чого неможлива перемога. Спортсмен повинен вміти робити захоплення, переміщатися по килиму, протистояти атакам суперника, тактично готувати проведення прийому та ще багато іншого.

Усе те, з чого складається боротьба як вид спорту та як навчальна дисципліна, фахівці спробували зібрати воедино, розробивши схему розподілу матеріалу у програмі багаторічного курсу з навчання цих знань та формування навичок. Це значний крок уперед в розвитку спортивної боротьби, а саме – змісту навчального процесу, проте обмеженість погляду на спортивну боротьбу як на предмет навчання, а не як на діяльність не дозволила більш повно її розкрити.

Крім цього перед фахівцями стоїть завдання ув'язати опис боротьби з уявленнями про її техніку та тактику. У спорті загалом й у боротьбі зокрема з допомогою цих вузлових понять намагаються уявити зразки спортивної майстерності. Однак відсутність термінологічної ясності призводить до великих ускладнень. Фахівці, не домовившись про сутність того, що є техніка боротьби та її тактика, відчуваючи їх близький зв'язок, знайшли вихід у механічному зведенні в одне поняття – «техніко-тактичну» дію, «техніко-тактичну» підготовленість, «техніко-тактичну» майстерність борця тощо. Але в простому об'єднанні понять, як і раніше, немає відповіді на питання, де техніка і де тактика?

Спортивна боротьба з позиції теорії діяльності, у частині її рухового складу, та з позиції теорії спорту, маючи на увазі основні розділи підготовки борця представлена в табл. 5.1. Показано змагальну частину спортивної боротьби та відсутнє те, що складає саме процес тренування. До речі, поняття – поведінковий комплекс, це така сама сукупність дій, як і, припустимо, у

поєдинку, проте більш розтягнута у часі. Ці дії відрізняються від дій в окремих поєдинках не тільки більшою витратою часу, а й меншою завдяки відсутності ліміту часу концентрацією спортсмена на цільовій установці. Наприклад, відновити сили спортсмен повинен протягом кількох секунд у круговерті поєдинку, тому реалізацію цієї мети слід зарахувати до категорії дій. А на відновлення сил після поєдинку в ході змагального турніру борцю приділяється значний час, причому для цього слід або поїсти, або поспати, або зробити масаж, а можливо, і те, й інше, і третє. З урахуванням тимчасових витрат та обсягу процедури досягнення мети цей процес відноситься до поведінкових комплексів. Все, що відбувається в ході турніру, розділене на елементи і називається діями борця, проте спортсмен у ході вирішення будь-якого із завдань поза поєдинком постійно відволікається і перемикається з одного на інше, лише витримуючи загальну лінію поведінки. Тому дії, пов'язані із загальними цільовими установками борця, такими як пройти зважування, підготуватися до поєдинку, вивчити суперника тощо називаються поведінковими комплексами.

Таблиця 5.1 – Руховий склад спортивних одноборств з позицій теорії діяльності і з позицій теорії спорту

Компоненти боротьби та їх зміст	Розділи підготовки борців
Окремі операції та їх сукупності. Переміщення, захоплення, ривки, поштовхи, упори, швунги тощо, тактичні підготовки (загроза, виклик, виведення з рівноваги тощо), прийоми (атаки, захисти, контратаки)	Технічна
Окремі дії та їх сукупності. Дії (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності, відновлення сил, утримання переваги тощо), комбінації, зв'язки, поєдинки	Техніко-тактична (тактика проведення атакуючих дій і тактика ведення поєдинку)
Поведінкові комплекси. Змагання взагалі (зважування, підготовка до поєдинку, проведення поєдинку, відновлення сил, вивчення суперників, відволікання від перебігу змагань тощо)	Власне тактична (тактика участі у змаганнях)

З даних табл. 5.1. видно, що до розділу технічна підготовка, отже, до категорії «техніка» ставляться лише окремі операції та їх сукупності, освоєні до

автоматизму. Справа в тому, що власними силами окремі операції, як правило, при реалізації не приносять борцю перемоги (виграшних балів); лише об'єднані у цілісні дії вони починають працювати на кінцевий результат поєдинку. У зв'язку з цим важливо пояснити, чим «прийом» відрізняється від «дії». Візьмемо для прикладу «прийом атаки» та «атакуючу дію». Перший відрізняється від другого тим, що у ньому відсутня операція, пов'язана із способом тактичної підготовки. Це кидок, переведення, звалювання, переворот тим чи іншим способом (прогином, нахилом, обертанням тощо). Будь-який із цих прийомів може принести успіх борцю і без тактичної підготовки, щоправда, у поєдинку з менш кваліфікованим суперником або у разі його грубої помилки. Свого часу було запроваджено поняття «орієнтовна основа дії». У боротьбі орієнтовну основу дії таки складають операції, пов'язані з тактичною підготовкою, яка є зручною для проведення прийому (кидка, переведення тощо.). Так от, якщо вона відсутня, що фактично характерно для «прийому», борець стає рабом випадкової помилки суперників, і чим вища їхня майстерність, тим нижчою є ймовірність проведення прийому. Недарма про таких борців кажуть: «У нього є техніка, але немає тактики, він уміє проводити прийоми, але не вміє боротися». Обмежений арсенал методів тактичних підготовок може стати гальмом на шляху становлення майстерності борця.

Дія – це елемент боротьби, ніби проміжний між технікою та тактикою. Виконуючи його, борець має можливість врахувати особливості суперника та внести корекцію до структури дії, замінивши одну тактичну підготовку іншою. До речі, це може бути зроблено не лише під час поєдинку, а й задовго до нього, за результатом вивчення суперника.

Отже, техніка – це той набір операцій та їх поєднань, якими володіє борець; тактика – свідоме варіювання цим набором з урахуванням особливостей конкретного суперника, спрямоване на досягнення мети з найменшими витратами.

Також необхідно розуміти, чим «комбінація» відрізняється від «зв'язки». Це компоненти боротьби, що є поєднанням з двох і більше атакуючих дій,

проте перший містить однотипні дії, припустимо, у стійці або в партері, а другий – різнотипні, припустимо, атаку в стійці і атаку в партері.

Поведінкові комплекси не випадково віднесені до розділу суто тактичної підготовки, оскільки за її реалізації свідомість домінує над автоматизмом, хоча у поєдинку і те й інше присутній однаково. Тому поєдинок фігурує у двох розділах підготовки: у техніко-тактичному як самостійний розділ – це тактика ведення поєдинків, а в тактичному – як найважливіший, але все ж елемент тактики участі у змаганнях.

Питання термінології – це питання мови, якою говорять фахівці. Його ясність і доступність залежить від того, що вони вкладають у зміст тих чи інших слів чи словосполучень, від чіткості та логічності визначень. З появою видань стосовно боротьби, де є поглиблене обговорення проблематики деяких питань, у мові фахівців з'явилися терміни (слова), у які фахівці іноді вкладали не однаковий сенс.

Необхідно внести деякі уточнення в терміни, пов'язані з руховим складом спортивної боротьби (див. табл. 1.1.), щоб при викладанні основ багаторічної підготовки борців було якнайменше неточностей і недомовок.

Усі визначення дані з позиції теорії діяльності і кожне з них слід розглядати передусім у зв'язку з рівнем підготовленості борця. Для майстра захоплення – це операція, що автоматично виконується, для новачка – складна дія; поєдинок для першого – це чітко освоєна сукупність дій та їхня раціональна послідовність, а для другого – «непрочитана книга», написана незнайомою мовою. Отже, визначення стосуються підготовки борців високої спортивної кваліфікації.

Операція – це дрібна одиниця боротьби, що входить як складова частина в різні дії борця. Вона виконується борцем автоматично та не приносить спортсмену матеріальної переваги (балів) над суперником. До операцій належать ривки, поштовхи, маневрування, зачепи, підніжки та багато іншого. Декілька операцій можуть бути об'єднані стійким зв'язком у більші одиниці протиборства, що є важливими передумовами для досягнення перемоги; це

захоплення, тактичні підготовки, відривання і звалювання суперника, прийоми і таке інше. Сукупність операцій також виконується автоматично і зазвичай не призводить до отримання переваги над суперником (крім прийомів атаки).

У зв'язку з цим тактична підготовка – це система операцій, в результаті здійснення якої суперник опиняється в не вигідному для себе становищі (втрачає рівновагу, запізнюється, одним словом, перестає контролювати хід поєдинку). Як способи тактичної підготовки виступають: виведення з рівноваги, сковування, загроза, повторна атака і таке інше.

Наступна стійка сукупність операцій називається прийомом. Прийом – це сукупність операцій, що становить результуючу частину атакуючої, контр атакуючої або захисної дії. Прийомом називається сам кидок, звалювання, переведення, переворот, накривання, блок тощо. без способу тактичної підготовки або будь-якої іншої тактичної хитрощі.

Тепер з'являється можливість надати визначення техніки борця. Техніка борця – це способи реалізації операцій та їх стійких сукупностей, виконання яких доведено їм до автоматизму та створюють передумову для перемоги над суперником. Елементарною одиницею техніки є операція.

Зараз можна перейти до термінів техніко-тактичної та власне тактичної підготовки. Насамперед слід сказати, що дія – це стійка сукупність операцій, що веде до досягнення однієї з чотирьох цілей для того, щоб забезпечити передумову перемоги: досягти матеріальної (у балах) переваги над суперником – не дати йому переваги; змінити хід боротьби – залишити незмінним перебіг боротьби. До дій належать: розвідка, атака, контратака, захист, відновлення сил, утримання переваги та інші.

Слід зауважити, що атакуючу дію борця, яка постійно приносить йому перевагу в поєдинках з рівним або сильнішим суперником, називають коронною чи улюбленою. Складна атакуюча дія, що містить як початковий елемент коронну атаку і завершується прийомом, що проводиться у відповідь на захист суперника, називається комбінацією. Комбінація може включати кілька послідовно виконуваних прийомів, важливо лише, щоб вона починалася

з коронної дії.

Поведінковий комплекс – це стійка сукупність дій борця в ході турніру, підпорядкована реалізації однієї з домінуючих на даний момент цілей (з урахуванням регламенту змагань і обставин, що складаються). Як такі дії можуть виступати: зважування, підготовка до поєдинку, проведення поєдинку, відновлення сил, вивчення суперників, відволікання від перебігу змагань тощо.

Перш ніж давати визначення поняття тактика борця, нагадаємо, що, згідно з класифікацією, вона складається з трьох розділів: тактика проведення атаки, тактика ведення поєдинку та тактика участі у змаганнях. Отже, тактика борця – це способи реалізації конкретних дій, способи ведення окремого поєдинку, способи проведення змагання загалом. Тактика зводиться до вибору та виконання у певній послідовності (з урахуванням особливостей суперників і ситуації) окремих операцій у структурі дії, окремих дій у структурі поєдинку або окремих поведінкових комплексів у структурі змагання і призводить до досягнення кінцевої мети з найменшими витратами.

2. Концепція багаторічної підготовки борців.

Як підготувати чемпіона, як новачок перетворюється на майстра спорту міжнародного класу, як зробити цей процес керованим. Фахівці мають різні погляди. Одні сподіваються на талант і працьовитість спортсмена, інші – на власне знання тонкощів та секретів боротьби, треті пов'язують успіх із забезпеченням матеріально-технічних умов підготовки, четверті – з високим рівнем підготовленості спаринг-партнерів. Є на жаль, і ті, хто вважає за можливе досягти успіху за допомогою прийому різних препаратів, закулісної змови з несумлінними суддями, і навіть суперниками.

Звичайно, все перераховане, що не виходить за норми моралі дуже важливе у справі підготовки чемпіона. Однак є ще один компонент, значення якого важко переоцінити. Йдеться про здатність людини до випереджального відображення дійсності. Суть випереджального відображення, якщо її продемонструвати на прикладі роботи тренера по боротьбі, полягає в тому, що

кваліфікований фахівець бачить не лише кінцеву мету (чемпіон), а й способи її досягнення (випереджальна модель досягнення поставленої мети). Уявлення про те, чого прагнути і яким чином реалізувати своє прагнення і прийнято називати тренерською концепцією багаторічної підготовки спортсмена. Тренерська концепція може бути дуже примітивною. наприклад: «Треба знайти талановитого борця, створити йому гарні умови для життя та регулярних тренувань, забезпечити сильними спаринг-партнерами та тренувати його, використовуючи великі за обсягом та інтенсивністю навантаження. Якщо борець витримає їх, він буде непереможним». На жаль, прихильників такого підходу чимало, оскільки завдяки йому вдавалося досягти високих спортивних результатів, проте подібна концепція за своєю суттю зводиться до природного відбору, за якого вирішальним стає нагода. Але чим вища кваліфікація тренера, ґрунтовніші знання та більше досвід, тим ймовірніше те, що його учні повністю розкриють себе у вибраному виді спорту, а найталановитіші з них підкорять вершини спортивної майстерності.

Підготовка спортсмена високої кваліфікації – цілком об'єктивний і керований процес, який не зводиться до ідеї природного відбору. Правильно сформулювати конкретні цілі, розмістити ці цілі з урахуванням першорядності їх досягнення та реалізувати їх – ось шлях тренера та його учня до вершин вищої спортивної майстерності.

Дуже багато фахівців приділяли увагу розробці питання про багаторічну підготовку борців, її етапи та зміст. Ознайомившись із працями цих фахівців, можна дійти висновку, що концепція багаторічної підготовки борців може бути представлена як таблиця. У таблиці мають бути зазначені етапи багаторічного становлення борця, поставлено педагогічні завдання, які необхідно вирішити тренеру, визначено коло умінь, знань та навичок, обов'язкових для успішної практичної роботи тренера з учнями. Крім того, у таблиці слід вказати кінцевий (щодо спортсмена) результат кожного етапу та орієнтований час на протязі якого триває етап.

При цьому необхідно уточнити що, враховуючи ймовірнісну природу

будь-яких суспільних процесів, до яких відноситься багаторічна підготовка борця, запропоновану концепцію слід розглядати не як жорстку технологію (технологія – суворо задана послідовність дій при реалізації конкретної роботи) перетворення новачка на майстра спорту міжнародного класу, а лише як основні напрями цієї роботи. Подані у табл. 5.2 етапи багаторічної підготовки борців за назвами відповідають прийнятим у теорії спорту загальним установкам, а, по довжині часу відповідають практиці боротьби.

Таблиця 5.2 – Концепція багаторічної підготовки борців високої кваліфікації

Етапи	Завдання, які вирішує тренер	Педагогічні знання, вміння та навички тренера	Кінцевий результат для борця	Кількість років
1	2	3	4	5
Базова підготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Домогтися всебічної фізичної підготовленості борців. 2. Навчити основам ведення боротьби. 3. Прищепити і зберегти інтерес та прихильність до конкретного виду боротьби 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знати вікові особливості динаміки фізичного розвитку дітей та підлітків і володіти методикою всебічної фізичної підготовки борців. 2. Володіти методикою навчання основ спортивного одноборства (базовим сукупностям операцій) 3. Вміти концентрувати інтерес борців на обраному виді боротьби 	Оволодіти школою конкретного виду боротьби	2–5
Поглиблене вдосконалення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявити та закріпити індивідуальний арсенал коронних атакуючих дій. 2. Прищепити смак до комбінаційної боротьби. 3. Сформувати стійкі навички тактики ведення поєдинку з різними суперниками. 4. Сформувати мотивацію спортивної діяльності 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знати механізми реалізації рухового складу спортивної боротьби (дій, комбінацій, зв'язок тощо), володіти методикою навчання та вдосконалення. 2. Глибоко розумітися на соціальних функціях олімпійського спорту, знати тенденції, що ведуть до руйнування його ідеалів, щоб протистояти цим процесам 	Потрапити до перспективних борців країни	2–5

Кінець таблиці 5.2

1	2	3	4	5
Реалізація індивідуальних здібностей. Завершення спортивної діяльності.	1. Сформувані навички тактики участі в змаганнях. 2. Підвести до головних змагань року (чотириріччя) в стани найвищої готовності. 3. Сформувані мотивацію досягнення найвищого результату. 4. Підготувати до безболісного завершення спортивної діяльності	1. Глибоко розумітися на теорії індивідуалізації підготовки борців. 2. Знати закономірності зміни стану готовності та шляхи її корекції. 3. Знати особливості мотивації та вмінні використовувати їх для досягнення найвищого результату. 4. Вмінні філософськи дивитися на життя, знати потреби та можливості своїх учнів щодо інших видів діяльності.	Досягти успіху у великих міжнародних змаганнях. Повністю реалізувати себе, свій досвід та потенціал, накопичений у спорті.	1–10, до кінця життя

Надалі буде детально розкрито зміст кожного етапу, але тут необхідно коротко зупинитися на сутності етапу, пов'язаного із завершенням борцем спортивної діяльності. Кожен спортсмен проходить цей етап і, на жаль, не завжди безболісно, оскільки дуже часто залишається віч-на-віч із власними проблемами. З усіх спроб вирішення цього питання найуспішнішою можна вважати варіант, коли спортсменів у період завершення спортивної кар'єри залучали до роботи зі збірною командою або наукової роботи в галузі спорту. Завдяки такому підходу можна не тільки успішно вирішувати проблему безболісного завершення спортивної діяльності, але й розвивати теорію і методіку спортивної боротьби, оскільки досвід ще діючих спортсменів безцінний. І це дуже вагомий внесок у науку та практику спортивної боротьби.

3. Проблема первинного відбору учнів на початковому етапі оволодіння майстерністю. Склад та структура здібностей.

Труднощі, що незмінно постають перед тренером, коли він спостерігає юнаків і підлітків, які вирішили записатися в секцію боротьби, полягають в оцінці їх потенційних можливостей досягти того чи іншого результату в майбутньому. Тренер свідомо знає, що серед охочих займатися боротьбою одні

покинуть килим після двох-трьох занять, інші пізніше, і лише одиниці з кількох десятків стануть справжніми борцями. І, тим не менш, він має відібрати найбільше підходящих.

Сучасний тренер, як правило, фахівець із вищою освітою, що накопичив досвід змагальної боротьби та педагогічної роботи, цікавиться, безумовно, науковими розробками з різних аспектів підготовки висококваліфікованих спортсменів і, зокрема, з проблем відбору до первинної спортивної секції. Він знає широко поширену серед теоретиків та методистів спорту думку про те, що основними завданнями першого етапу відбору (первинного відбору) є визначення придатності дітей та підлітків до спортивного вдосконалення шляхом виявлення їхніх задатків, що лежать в основі розвитку здібностей та оцінки ступеня рухової активності.

Один відомий тренер із легкої атлетики розповідав, що коли він знайомився з досвідом роботи колег у США, йому показали єдиний вступний іспит при відборі до секції американського футболу. Групу хлопчиків (20–25 осіб) вивели на спортивне поле і кожному дали завдання: заволодіти м'ячем (не застосовуючи заздалегідь недозволених прийомів) і якомога довше володіти ним, ухиляючись від переслідувачів. Деякі тренери були озброєні секундомірами, в переважній більшості – просто спостерігали за тим, що відбувається. Після закінчення якогось відрізка часу за командою «Гоп!» вся процедура відбору закінчувалася. Тренерам було зрозуміло, хто із кандидатів заповнить вакансії спортивного коледжу.

Які ознаки, котрі характеризують претендентів, цікавили американських фахівців? Адже за якимись якостями вони встигли оцінити кандидатури, які їм найбільше підходять. Такими якостями могли бути спритність, сила, швидкість переміщення, економічність рухів тощо. Виявилось, все набагато простіше – тренерам достатньо було оцінити: хто довше за інших володіє м'ячем. Справа в тому, що американські тренери орієнтовані на з'ясування найістотнішого, найголовнішого для формування спортсмена – наскільки він «підігртий зсередини» метою досягти успіху і наскільки йому допомагають це здійснити

його функціональні (притаманні йому) можливості.

При пошуку талановитого борця слід пам'ятати дві заповіді:

– психічне в людині сильніше за фізичне;

– чудова розвиненість окремої рухової якості не є гарантом успіху на шляху до спортивної майстерності.

Більшість фахівців вважають, що сенс відбору на початковому етапі, насамперед у виявленні того, наскільки хлопчик прагне потрапити до секції, яка його цілеспрямованість.

Коли ми говоримо про мету, як правило, відчуваємо почуття, що говоримо про щось незриме, майже абстрактне. Оперувати у спортивній педагогіці такими «важелями» управління, як ціль, незрівнянно складніше, ніж керувати процесом «накачування» м'язів. Аналіз категорії «мета» (і похідних від неї: цілепокладання, цілеутворення, цілеспрямованість і т. д.), що розглядається в аспекті питання управління спортивним удосконаленням, становить великий практичний інтерес.

Мета – це той чи інший результат, якого людина хоче досягти. Будь-який результат характеризується як мінімум двома змінними величинами: віддаленістю в часі (можна хотіти досягти результату негайно, через місяць, через рік і т. д.) і суб'єктивною значущістю (у досягненні результату людина бачить або задоволення другорядної потреби, або вирішення важливого життєвого завдання, чи сенс життя взагалі).

Якщо підліток проходить стадію відбору з цілеспрямованості потрапити до секції боротьби, це лише початок. Справа в тому, що мета, залежно від запланованого часу її реалізації, є основою двох принципово різних за психологічною сутністю видів життєвої активності. У разі мета оволодіння зовні ефектною технікою єдиноборства пов'язані з бажанням завоювати певний соціальний статус серед найближчого оточення (однолітків у дворі, школі); в іншому – вона може бути пов'язана з тривалою перспективою – бажанням досягти такої досконалості в оволодінні технікою єдиноборства, яке могло б сприяти зміцненню слави співвітчизників на цій ниві.

Розглянемо обидва випадки з погляду сучасної психології. У першому випадку підліток стурбований відпрацюванням певної тактико-технічної дії, яка потрібна йому для реалізації цілей, що лежать за межами інтересів самої спортивної секції, клубу, міста і т. д. Оволодівши знаннями і досвідом, необхідними для задоволення своїх інтересів, підліток із чистим серцем покине спортивну секцію, вважаючи, що поставлене собі завдання він виконав; дія освоєна, а де і за яких обставин він реалізує її – нехай голова тренера не болить. Але тренер не заради цієї мети відібрав підлітка у спортивну секцію, не заради перших, поверхових знань навчав його.

Другий випадок більш оптимістичний та природний для спортивної школи боротьби. Тренер пояснює учневі, що спорт у суспільстві несе у собі найскладніші взаємини між соціальними, морально-етичними, політичними інститутами, що успіхи, досягнуті однією людиною, перетворюються на успіхи нації, держави загалом. Тому, якщо у борця-початківця є надія поставити перед собою найбільш високу за соціальним звучанням мету, його професійна орієнтація набуває більш міцної основи.

Істотною в даному випадку є й та обставина, що тренер має можливість направлено впливати на процес формування цілей. Педагогічні засоби тут можуть бути різними. Якщо додержуватися теорії гри перспективних ліній, необхідно додержуватися трьох перспективних напрямків у роботі з підлітками: найближчий, середній та далекий. Їх одночасне усвідомлення створює гарантовану основу сталої професійної орієнтації.

У доповнення до завдань оволодіння одноборством гра перспективних ліній може будуватися як перемога над однолітками по секції і повинна відкривати можливість випробувати свої сили на регіональних та міських змаганнях. Надалі – бути зарахованим до збірної команди міста, області, країни. Спираючись на багаті традиції спорту нашої країни, на правильну організацію змагань, на засоби масової інформації, на роз'яснювальну роботу щодо соціальних функцій великого спорту, тренер формує у свідомості учня цільову установку, виходячи з якої здійснюється педагогічне управління процесом

оволодіння досвідом змагального протиборства, тобто оволодіння спортивною професією борця. Про цей найважливіший механізм професійної орієнтації тренер повинен пам'ятати з перших годин спілкування з підлітком, оскільки шлях до майстерності починається з моменту його першого виходу на килим.

Ще одною перешкодою для оволодіння спортивною майстерністю є педагогічна проблема дослідного визначення, критичної оцінки та функціонального розвитку здібностей підлітка. Тут спочатку слід розібратися в тому, що таке здібності: щось дане від природи або формується у процесі життя, залежно від навчального середовища? Вже з цього питання видно, що, по-перше, не можна розглядати здібності поза їхнім розвитком, по-друге, слід з'ясувати, чим вони детерміновані.

Щодо першого, то розвиток людини на відміну від накопичення досвіду, оволодіння знаннями, вміннями, навичками – і є розвиток його здібностей, а розвиток здібностей людини – це і є те, що являє собою розвиток як такий, на відміну від накопичення знань та умінь. Якщо коротше, розвиток здібностей не слід зводити до навчання. Це свідчить, що здібності не можна розуміти спрощено.

Що ж до детермінації здібностей, то на неї, зазвичай, дивляться по-різному. Можна виділити три погляди. Згідно з першим, здібності даються людині від народження. Неспроможність її очевидна, оскільки має явно ідеалістичне походження, оскільки ігнорує вплив навколишньої дійсності. Як приклад, це тренери, які вважають, що головне знайти талант, а далі він сам себе проявить. Іншу крайню позицію займають фахівці, які вважають, що здібності виникають під впливом лише зовнішніх впливів. Іноді доводиться чути від молодих тренерів, що вони можуть підготувати хорошого борця з будь-якого хлопчика, аби були умови. Але найбільш продуктивною є точка зору, що розглядає взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх умов як вихідний момент розвитку здібностей. С.Л. Рубінштейн писав: «Ніщо не розвивається суто іманентно, лише зсередини, безвідносно до чогось зовнішнього, але ніщо не входить у процес розвитку ззовні, без будь-яких внутрішніх до того умов.

Освоєння людиною певних знань та способів дії має своєю передумовою, своєю внутрішньою умовою відомий рівень розумового розвитку, розвитку розумових здібностей; у свою чергу, воно веде до створення внутрішніх умов для засвоєння знань та способів дії вищого порядку. Розвиток здібностей відбувається по спіралі: реалізація можливостей, яка представляє здатність одного рівня, відкриває нові можливості для подальшого розвитку, для розвитку здібностей вищого рівня. Обдарованість людини визначається діапазоном нових можливостей, які відкриває реалізація наявних можливостей. Здібності людини – внутрішні умови її розвитку, які, як і інші внутрішні умови, формуються під впливом зовнішніх – у процесі взаємодії людини із зовнішнім світом».

Тепер про склад та структуру здібностей. До складу кожної здібності, що робить людину придатною до виконання певної діяльності, завжди входять деякі операції, з яких ця діяльність здійснюється. Не можна визначити здатність до боротьби, поки індивід не має системи вироблених практикою способів ведення боротьби. Але ядро здібностей становлять не засвоєні ним автоматизовані операції, а ті психічні процеси, з яких ці операції регулюються, і навіть якість цих процесів. Стосовно боротьби йдеться про чутливість аналізаторних систем, між м'язову координацію тощо.

Отже, можна говорити про два компоненти здатності: зовнішній (операції та дії) і внутрішній (психічні процеси регуляції). Ця будова здібностей визначає і проблеми, з якими стикаємося практично при їх виявленні. Найчастіше за більш здатного можна прийняти того, у кого перший компонент розвинений краще. Він краще засвоїв способи діяльності, і це призводить до продуктивнішого її здійснення. Однак ми не знаємо, яка у цієї людини якість процесів регуляції операціями та діями. Надалі помилка з'ясується, але може бути занадто пізно, оскільки той, кого ми недооцінили, вже припинив заняття спортом, а на того, якого переоцінили, даремно були витрачені час і сили.

У зв'язку з вищевикладеним і з урахуванням труднощів виявлення істинних здібностей, найбільш доцільним при наборі групи початкової

підготовки буде наступне. Потрібно, по можливості, брати в них усіх бажаючих. Однак процедура зарахування повинна супроводжуватися застосуванням найпростіших тестів на виявлення цілеспрямованості та бажання потрапити до секції. Тим же, хто через слабку фізичну підготовленість не може виконати вихідних нормативів, слід дати індивідуальне завдання додому, щоб не упустити істинний, але поки що прихований від очей талант.

4. Структура та зміст тренувального процесу.

Шлях до вищої майстерності у боротьбі, як і у будь-якому виді спорту, починається зі специфічного процесу, який отримав назву «тренування». Як правило, тренування у різних видах спортивної діяльності має свої особливі спрямованість, принципи та засоби. Якщо зіставити загальний зміст тренувального процесу у боротьбі та фігурному катанні на ковзанах, важкій атлетиці та шахах, відразу стане зрозумілою їхня різюча відмінність між собою. Подібна відмінність виявляється навіть у нюансах, якщо вони суттєві, у тренуванні борців різних стилів: «вільників», «дзюдоїстів», «самбістів» та інших.

Разом з тим, фахівці єдині в судженні про те, що тренувальний процес у всіх без винятку видах спорту складається з двох основних розділів: загальної функціональної підготовки та спеціалізованої техніко-тактичної підготовки. Враховуючи це, ми побудуємо подальший виклад навчального матеріалу. Такий розгляд структури та змісту навчально-тренувального та виховного процесу у спортивній боротьбі дозволить охопити всю багаторічну підготовку спортсменів від новачків до майстрів спорту міжнародного класу.

Спочатку ми докладно розглянемо питання фізичної підготовки в єдиноборствах і тільки після цього перейдемо до техніко-тактичної підготовки, а саме, її варіанта, в якому детально відображено програму базової підготовки груп початкового навчання. Насамкінець викладемо вузлові питання поглибленого вдосконалення та реалізації індивідуальних можливостей спортсменів.

5. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки в однокорствах. Класифікація фізичних вправ.

Для досягнення високих та стабільних результатів у спортивній боротьбі першорядне значення має рівень фізичної підготовленості борця, розвитку рухових якостей, під якими прийнято розуміти окремі сторони рухових можливостей людини – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Це визначення було дано дуже давно, і відтоді скільки-небудь істотних змін у уявленнях фахівців не відбулося.

Фізична підготовка борця проводиться у єдності з процесом оздоровчої фізкультури, з вивченням та вдосконаленням техніки і тактики боротьби. Ці сторони тренувального процесу органічно поєднуються та зумовлюють одна одну.

Кожному виду спорту притаманні свої особливості рухових дій, що визначаються його цільовою спрямованістю, зовнішніми умовами та правилами змагань. Тому, зрозумівши, як організована і як реалізується конкретна спортивна дія, можна ухвалити правильні рішення щодо того, як її вдосконалювати, у тому числі за допомогою засобів фізичної підготовки.

Загальновідомо, що фізичні якості органічно взаємопов'язані між собою: удосконалення одних сприяє кращому прояву інших. Важко виділити будь-яку фізичну якість як провідну для борця. Але водночас з огляду на сучасні тенденції спортивної боротьби можна стверджувати, що найвищі вимоги висуваються зараз до силової витривалості спортсменів. Прагнучи демонструвати високу активність протягом 6–8 хвилин безперервного єдиноборства, долаючи силовий опір суперника, борець повинен на тлі зростаючої втоми ефективно виконувати різноманітні техніко-тактичні дії. Тому тренер повинен постійно вдосконалювати різноманітні фізичні якості борця, що зумовлюють створення тієї функціональної бази, яка дозволить оволодіти надійною та ефективною технікою і тактикою боротьби.

Водночас треба пам'ятати про те, що руховий потенціал – це сукупність

якостей, тому необхідно приділяти увагу всім його складовим і особливо вдосконаленню тих, які розвинені сильніше.

Процес організації педагогічного впливу на формування та розвиток необхідних борцю якостей вимагає послідовності та поступовості у побудові навчально-тренувальної роботи. Це твердження неодноразово висловлюють фахівці у різних методичних розробках, пов'язаних із класифікацією фізичних вправ у єдиноборствах.

Слід зазначити, що класифікації фізичних вправ, що повністю розроблена і задовольняє всім вимогам, поки не створено. На думку фахівців, головними розділами класифікації є загально розвиваючі, спеціальні та змагальні вправи. Щодо змісту цих розділів, то тут їх думки розходяться.

У зв'язку з цим пропонується класифікація вправ борця, де основною класифікаційною ознакою обрана форма вправ (зі снарядами, на тренажерах, з партнером тощо). Така класифікація збігається із сучасними вимогами теорії спорту (В.М. Платонов та інші) та обумовлює зрозумілу методику проведення тренувальних занять, що для тренерів має велике практичне значення.

5.1. Загально розвиваючі вправи.

До цієї групи належать стройові, гімнастичні та акробатичні вправи, а також допоміжні вправи з інших видів спорту. Загальні розвиваючі вправи покращують загальний фізичний розвиток борця, розширюють діапазон його рухових навичок та функціональних можливостей, сприяють підвищенню працездатності організму.

З усього розмаїття загальних розвиваючих вправ слід віддавати перевагу передусім тим, які мають схожість за характером нервово-м'язових зусиль і режимом роботи організму з вправами в одноборствах. Загальні розвиваючі вправи використовуються в основному в першій половині підготовчої частини занять та у заключній частині занять. Крім цього, вони виконуються в ранковій зарядці та в спеціально організованих заняттях з фізичної підготовки.

Залежно від періодів та етапів тренування загальні розвиваючі вправи

використовуються у різному обсязі. Більше уваги, ніж у час тренування, їм приділяється у підготовчому і перехідному періодах та навіть на попередньому і заключному етапах змагального періоду. По-різному використовуються ці вправи й в залежності від кваліфікації спортсменів: борці молодших розрядів виконують в більшому обсязі, старших – у меншому.

Стройові вправи є важливим засобом організації, виховання дисципліни, хорошої стройової виправки та постави, доцільного розміщення для спільних дій і перестроювань. Стройові вправи виконуються на місці та в русі відповідно до умов проведення занять. Використовуються вони у вступній, підготовчій та заключній частинах уроку і включають дії в строю, на місці і в русі: перестроювання, шиккування, розрахунок, повороти направо, ліворуч, кругом і напівоберти на місці, розмикання і змикання, зміну напрямку руху, перестроювання шеренг та колон, стройовий та звичайний крок, позначення кроку на місці, зміна розміру кроку, зупинку під час руху кроком, перехід від кроку до бігу і навпаки. Тренер застосовує у заняттях стройові вправи як засіб підвищення організованості заняття, як дієвий інструмент необхідних переходів від одного етапу тренування до іншого, як відновлення при одноманітній роботі.

Гімнастичні та акробатичні вправи є дуже важливим засобом фізичного виховання у одноборствах. Їх використання – розвиває у спортсменів такі якості, як сила, витривалість швидкість, гнучкість і спритність. Природно, що при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ ці якості формуються комплексно. що забезпечує відмінний стан здоров'я спортсменів та їх високі функціональні можливості.

Не буде помилкою сукупність гімнастичних і акробатичних вправ вважати вправами атлетичного характеру, наприклад, загальні розвиваючі атлетичні вправи з обтяженнями, упори, присідання, згинання-розгинання рук або ніг, які можуть виконуватися з різними навантаженнями, різною амплітудою та частотою залежно від вихідного рівня фізичної підготовленості спортсменів. Або вправи спрямовані на розвиток рухливості в плечових,

тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобах та суглобах хребта. Ці вправи доступні тим, хто займається з самого раннього віку і освоюються ними, як показує практика, досить швидко. Загальні розвиваючі вправи атлетичного типу дуже різноманітні. Будь-який кваліфікований тренер зможе запропонувати масу варіантів атлетичних вправ, тим більше, якщо в його розпорядженні є достатньо гімнастичних снарядів та атлетичних тренажерів.

До речі, без тренажерний і найбільш складний варіант акробатичних вправ, які допоможуть освоїти подальші професійно важливі елементи (своєчасне групування та самострахування від травм і пошкоджень) є обов'язковим і необхідним. Найбільш складними на наш погляд атлетичними вправами, якими повинен опанувати борець-початківець є перекиди в угрупованні назад, вперед і убік, фляки, кульбіти в ускладнених умовах, сальто назад і вперед (при страховці тренера).

Допоміжні вправи з інших видів спорту уявляють собою широкий арсенал розвантажувальних і розвиваючих засобів підготовки борців. Найбільшою популярністю користуються спортивні ігри з елементами протиборства (футбол, баскетбол), які дають змогу не тільки відключитися від роботи на килимі, а й удосконалюватись зовсім в іншому виді вправ. До допоміжних видів спорту, що часто застосовуються у підготовці борців, належать також легкоатлетичні кроси, плавання, гірський туризм, лижний спорт та інші. Трапляється так, що умови занять у залі не дозволяють включати у тренування спортивні ігри або крос (особливо в зимовий період). На цей випадок можна рекомендувати комплекси загальних розвивальних вправ, естафети, рухливі ігри та ін. Наприклад, змагання у подоланні певної відстані до каната та підтягуванні по ньому. Критерієм оцінки є загальний час виконання вправи. Ще можна запропонувати різноманітні варіанти подолання перешкод або допоміжні вправи, які належать до гри з м'ячем і таке інше.

5.2. Спеціальні вправи.

Спеціальні вправи поділяються зазвичай на дві групи: спеціально

підготовчі (підводні) і кондиційні (розвиваючі). Їхня відмінність від загальних розвивальних вправ полягає у більшій наближеності до умов реального борцівського поєдинку. Ці вправи носять, як правило, локальний, для груп робочих м'язів характер, тому вимагають у виконанні як фізичної сили та спритності, так і прояву вольових якостей.

Координаційні (підводні) вправи спрямовані переважно на вдосконалення координації рухів борця при освоєнні їхньої форми.

Кондиційні (розвиваючі) вправи спрямовані переважно на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, специфічних для спортивної боротьби. Ці вправи залежно від переважного впливу на ті чи інші фізичні якості поділяються на:

- власне силові;
- швидко-силові;
- спрямовані на розвиток силової витривалості;
- спрямовані на розвиток швидко-силової витривалості;
- спрямовані на розвиток гнучкості;
- аеробні (виконуються більше 5–8 хв., при ЧСС 130–150 уд./хв.);
- аеробно-анаеробні (виконуються 2–5 хв., при ЧСС 150–180 уд./хв.);
- анаеробні лактатні (виконуються 30–120 с. при граничній ЧСС – понад 180 уд./хв.);
- анаеробні алактатні (виконуються до 30 с. при максимальній інтенсивності).

За формою виконання вправи цієї групи можна розділити на виконувани без снарядів (переважно використовуючи вагу власного тіла), зі снарядами (манекеном, штангою, гирями, гумовим амортизатором тощо), тренажерах, з партнером.

До координаційних вправ слід віднести вправи в самострахуванні при падіннях, у страховці та наданні допомоги партнеру при проведенні технічних дій, акробатичні вправи, вправи на мосту, вправи з партнером, з манекеном та на тренажерах.

Насамперед слід приділити особливу увагу освоєнню стійки на борцівському мості. Міст має бути освоєний борцем на самому початку занять і виконуватися впевнено, оскільки він органічно входить у змагальний поєдинок на всіх без винятку етапах спортивної майстерності. Високий стійкий міст може бути освоєний у процесі безперервного тренування м'язів шиї, спини та розвитку гнучкості хребта. Існує багато підводних вправ, які можна виконувати як без обтяжень (рух на мосту, прогин в упорі), так і з обтяженнями (з набивним м'ячем), а також за допомогою партнера. У процесі освоєння борцівського мосту спеціальні вправи ускладнюються, що у першу чергу пов'язано із збільшенням навантажувальних впливів на м'язи шиї і спини та спрямовано на розвиток рухливості у сфері шийних хребців.

До координаційних вправ слід віднести також всілякі підсідання та підхвати), акробатичні кульбіти, різні виходи з мосту. Також важливе місце у групі координаційних вправ займають імітаційні вправи. Педагогічних методів імітації протиборства дуже багато, оскільки є основою творчості самих тренерів. Проте загально визначеними можна назвати такі:

- формальне (ситуативне) моделювання ігрової дії (або окремої його фази);
- функціональне моделювання ситуацій змагального протиборства;
- ігрове протиборство, визначене особливими правилами.

Формальне (ситуативне) моделювання полягає у створенні певних умов змагального протиборства, у яких виконання конкретної операції приносить успіх. Приклади такого моделювання імітація технічної дії з партнером або з манекеном.

Функціональне моделювання епізодів змагального протиборства спрямоване на підвищення надійності та ефективності виконання технічних дій в умовах наростаючої втоми. Сенс функціонального моделювання полягає в тому, що, підбираючи тренувальні завдання різної спрямованості, що являють собою епізоди змагального протистояння, можна домогтися формування стійкої навички виконання різних технічних дій в умовах реальних змагальних

поєдинків (при силовій протидії суперника, в умовах наростаючої втоми, при швидкісних атаках і т.д.). Об'єктом моделювання є як зміст заданих епізодів (боротьба у певному захопленні з подальшим виведенням з рівноваги, нав'язування атакуючого захоплення, підготовка та проведення певного прийому та інше.), так і зовнішні параметри навантаження (підбір партнерів з різною манерою боротьби, різною вагою, різними функціональними можливостями, час роботи та відпочинку, кількість повторень та інше.).

Ігрове протиборство, визначене особливими правилами (часто взятими з національних традицій та народних ігор), широко відоме тренерам зі спортивної боротьби. Воно також, на думку багатьох зарубіжних та вітчизняних фахівців, є унікальним засобом відбору до ігрової спортивної секції. І єдиноборства з великою часткою достовірності можна зарахувати до такого виду спортивної діяльності. Спеціальні ігрові вправи дуже важливі у підготовці молодих борців і широко використовуються тренерами у практичній діяльності. Спеціальні ігрові вправи мають три різновиди (модифікації):

- відокремлене від реальних умов єдиноборства завдання для початківців;
- програмування конкретних дій спаринг-партнера;
- взаємне навантаження «на мосту».

5.3. Змагальні вправи.

До змагальних вправ відносяться вправи, що складаються з техніко-тактичних дій з партнером (та їх елементів) та різного характеру сутички.

Вправи з партнером дають можливість тонко відчувати всі деталі техніко-тактичної дії, досягти чіткого та оптимально швидкого його виконання. Однак це вдається тільки при правильному підборі партнера, коли він точно відтворює задану ситуацію і чинить необхідний опір. Залежно від поставленого завдання партнер може чинити опір слабо, на півсили або на повну силу. Виконання вправ за абсолютної відсутності опору не приносить користі в освоєнні боротьби загалом, оскільки призводить часом до спотворення раціональної структури складної техніко-тактичної дії.

Отже, при вдосконаленні тактичної підготовленості необхідний опір партнера. Підбирати партнера потрібно з таким розрахунком, щоб його особливості та підготовленість сприяли найповнішому вирішенню поставленого завдання. Тож якщо завдання – вдосконалювати контр прийом для кидка обертом захопленням руки на плече, то партнер має добре володіти цим прийомом. Вправи у виконанні дій і на фоні бойових тактичних епізодів максимально наближають спортсменів до умов поєдинку.

Сутички різного характеру вирішують завдання освоєння та закріплення технічних та тактичних умінь та навичок в умовах єдиноборства з суперником, виховання необхідних борцю фізичних та вольових якостей. Кожне з поставлених завдань знаходить свою найбільш повну реалізацію у певних за характером сутичках: навчальних, навчально-тренувальних, тренувальних та змагальних.

Навчальна сутичка спрямована на засвоєння нового матеріалу з техніки та тактики боротьби. Проводиться вона за завданням. Партнер опирається не на повну силу і в ході сутички періодично створює сприятливі (згідно з завданням) умови для виконання певного прийому, контр прийому або тактичної дії. Навчальна сутичка проводиться тільки в стійці або в партері (якщо не вирішується завдання вивчити зв'язку – поєднання прийомів, що виконуються з різних положень боротьби). Швидкість виконання дій може бути різною та визначається завданням. Борці не повинні втомлюватися, оскільки це заважатиме правильному засвоєнню прийому. Тому сутичка може бути розбита на окремі відрізки з відпочинком між ними. Загальний час навчальної сутички – від 2 до 10 хв. У разі неточного виконання завдання сутичка переривається для виправлення помилок. Навчальні сутички проводяться в кінці основної частини уроку головним чином у підготовчому періоді та на етапі попередньої підготовки змагального періоду.

Навчально-тренувальна сутичка проводиться з різними завданнями, спрямованими на подальше освоєння та закріплення техніко-тактичних дій, виховання фізичних, вольових якостей та на вироблення тих чи інших

тактичних маневрів ведення боротьби з конкретними супротивниками. Завдання на сутичку можна давати одночасно обом борцям. Наприклад, одному з них удосконалювати переведення в партер, а іншому вдосконалювати кидки захопленням за руки.

У навчально-тренувальній сутичці борець всебічно удосконалює прийоми атаки, контратаки, захисту. Він має прагнути побувати у різних бойових ситуаціях і знайти з них вірний вихід, виконувати дії з різноманітних положень, вправлятися у здійсненні тактичних задумів і маневрів під час сутички з різними суперниками. Якщо борці не мають спеціального завдання удосконалювати захист, вони повинні виконувати прийоми та контр прийоми, а також якомога частіше створювати гострі ситуації та використовувати їх для проведення атак та контратак. Якщо під час навчально-тренувальних сутичок в результаті проведеного прийому (контр прийому) один із борців виявляється спиною до килима, йому потрібно стати на міст, а атакуючому обов'язково зайняти правильне вихідне положення для виконання утримання.

Навчально-тренувальні сутички будуються за різними формулами (з різним чергуванням боротьби в стійці та в партері, тільки в стійці або лише в партері). Вони можуть проводитись у різному темпі. Навчально-тренувальну сутичку, як і навчальну, у разі потреби можна переривати для вказівок помилок, що допускаються борцями, але зловживати цим не слід. Залежно від головного завдання заняття навчально-тренувальні сутички проводяться на початку або наприкінці основної частини уроку, головним чином у підготовчому періоді, на етапах попередньої підготовки та безпосередньої підготовки до змагань у змагальному періоді.

Тренувальна сутичка сприяє вдосконаленню техніки та тактики, вихованню фізичних та вольових якостей в умовах, близьких до змагальних. Виконання всіх дій та операцій відбувається з підвищеною відповідальністю за їх правильний результат, проте це не означає, що борець повинен боятися програшу. Проведення сутички, коли борець перебуває лише у захисті, завдає шкоди вдосконаленню улюблених прийомів, контр прийомів та тактичних

комбінацій. Тренувальна сутичка може виконуватися і без завдання (вільна сутичка). У цьому випадку визначається загальний час сутички та спортсмени ведуть боротьбу в тому положенні (партері чи стійці), яке складається у ході поєдинку.

При проведенні вільної сутички борці, використовуючи різні добре освоєні способи підготовки прийому та сприятливі ситуації, повинні прагнути виконати якомога більше улюблених прийомів та контр прийомів. Тренувальну сутичку не рекомендується переривати для зауважень. У разі нагальної потреби їх можна зробити в ході боротьби. Зауваження повинні бути ясними і короткими, які не відволікають борців від сутички. Різновидом тренувальної сутички є сутичка без кидків. Її проводять у тих випадках, якщо з якихось причин немає можливості тренуватися на килимі або на останньому заняття перед початком змагань з метою уникнення травм. Тренувальні сутички в основному проводяться на етапі безпосередньої підготовки до змагань і значно рідше – у підготовчому періоді.

Змагальна сутичка націлена на подальше вдосконалення технічної та тактичної майстерності та бойових якостей борця у найважчих умовах. У ній кожен із борців, використовуючи свої технічні, тактичні, фізичні та вольові можливості, прагне домогтися переваги над суперником. Змагальні сутички проводяться у змагальному періоді (на етапі участі у змаганнях). Вони можуть бути використані як умови для підготовки до змагань більш високої значущості і ефективний засіб тренування, зберігаючи структуру.

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення понять «прийом атаки» і «атакуюча дія» та поясніть чим вони відрізняються.
2. З яких частин складається тактика борця згідно з класифікацією?
3. Які педагогічні знання, вміння та навички необхідно застосовувати тренеру в процесі багаторічної підготовки борців високої кваліфікації?
4. Назвіть етапи багаторічної підготовки борців і завдання, які вирішує

тренер на кожному етапі.

5. Охарактеризуйте змагальні вправи, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі з одноборств.

Рекомендовані джерела інформації: 1, 2, 4, 7, 8, 10–14, 17, 18, 22 і 23.

ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ОДНОБОРСТВАХ

План:

1. Коротка характеристика вікових особливостей дітей та підлітків.
2. Основні методичні положення багаторічної підготовки.
3. Етапи багаторічної підготовки та їх взаємозв'язок із роками навчання.
4. Переважна спрямованість тренувального процесу за роками навчання з урахуванням вікових періодів розвитку фізичних якостей.
5. Урок як основна форма занять, наповнюваність навчальних груп та режим навчально-тренувальної роботи.
6. Компоненти системи багаторічної підготовки та їх значення для початкового навчання.
7. Навчальна документація.
8. Методика навчання.

1. Коротка характеристика вікових особливостей дітей та підлітків.

В даний час у світі існує стійка тенденція до омолодження членів збірних команд зі спортивної боротьби. Це призвело до поступового зниження віку спортсменів, в якому починають займатися боротьбою. Фахівці вважають, що заняття з раннього віку визначають подальші спортивні успіхи на світовій арені. Це пов'язують із віковими особливостями дітей та підлітків.

Високий рівень тканинного обміну в дітей віком 10–11 років, обумовлений ефективною діяльністю серця, є передумовою хорошого пристосування їх до навантажень, які потребують загальної витривалості. В силу анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму у дітей 10–11 років відносно високий рівень аеробної продуктивності, що дозволяє використовувати у великому обсязі фізичні навантаження аеробного характеру.

Аналіз літературних джерел показує, що після 11–12 років порівняно швидко розвиваються органи та системи організму, вища нервова діяльність

досягає достатнього ступеня розвитку. При цьому відзначаються підвищена реактивність, збудливість нервової системи, що є передумовою кращого та швидкого формування рухових навичок та оволодіння технікою рухів зі складною координацією. У зв'язку з прогресивним функціональним розвитком кори мозку функція зорового, вестибулярного та інших аналізаторів досягає високого рівня розвитку.

У 13–14 років у хлопчиків відбуваються відносно уповільнення зростання тіла у довжину та деяке збільшення ваги тіла. Це – період статевого дозрівання. Спеціальні дослідження, проведені з цієї проблеми, показують, що серед дітей та підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду або майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого дозрівання. Серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів менше 20%. Вищі досягнення досить часто показують спортсмени з пізнім розвитком і вкрай рідко з раннім.

2. Основні методичні положення багаторічної підготовки.

Процес багаторічного тренування спортсменів побудовано на основі наступних методичних положень:

- суворі спадкоємність завдань, засобів та методів тренування дітей, підлітків та юнаків;

- неухильне зростання обсягу засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП), співвідношення між якими поступово змінюється: з року в рік збільшується відсоток обсягу СФП (стосовно загального обсягу тренувального навантаження) і відповідно зменшується відсоток обсягу ОФП;

- безперервне оволодіння основами базових технічних дій;

- неухильне дотримання принципу поступовості у застосуванні тренувальних та змагальних навантажень;

- правильне планування тренувальних та змагальних навантажень з урахуванням періодів статевого дозрівання;

– одночасний розвиток всіх фізичних якостей спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки та переважний розвиток окремих фізичних якостей у найбільш сприятливі вікові періоди.

3. Етапи багаторічної підготовки та їх взаємозв'язок із роками навчання.

Багаторічна підготовка спортсменів різного віку розглядається як єдиний педагогічний процес. Тому етапи підготовки поєднуються з роками навчання таким чином:

– **етап початкової підготовки (ПП).** Тривалість етапу 1–2 роки. Для зарахування до груп початкової підготовки юні спортсмени повинні мати, довідку від лікаря про стан здоров'я та відсутність протипоказань щодо занять цим видом спорту;

– **етап базової підготовки (БП).** Тривалість етапу 3–5 років. Групи базової підготовки формуються на конкурсній основі із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольні-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки;

– **етап спеціалізованої підготовки (СП).** Тривалість етапу 2–3 роки. Групи спеціалізованої підготовки формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду і виконали контрольні-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та тактико-технічної підготовки;

– **етап підготовки до вищих спортивних досягнень (ПВСД).** Тривалість етапу від 2–3 років до 8–10 років. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності формуються із висококваліфікованих спортсменів, які володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Планування навчального матеріалу у річних циклах здійснюється з

урахуванням періодизації тренувального процесу, в якій враховуються основні закономірності розвитку спортивної форми. Виняток становить планування навчально-тренувального процесу для юних спортсменів у групах початкової підготовки, де воно підпорядковане завданням навчання, всебічного фізичного розвитку, ознайомленню з основними засобами підготовки борця і основами ведення єдиноборства.

У зв'язку з цим для кожного року етапу початкової підготовки навчання можна розподілити на три періоди:

- період відбору і комплектування навчальних груп (2 місяці);
- період ознайомлення з основними засобами підготовки борця (7 місяців);
- період підготовки і виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП і СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд у спортивний табір і індивідуальну самостійну підготовку за завданням тренера на період літніх канікул.

Для всіх інших груп планування пов'язане з підготовкою і участю у спортивних змаганнях. Тому побудова річного плану тренування з урахуванням періодизації і циклічності складається з одного, двох або, трьох макроциклів в залежності від календаря змагань. У кожному макроциклі виділяються три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний, які становлять основу побудови річного циклу.

У підготовчому періоді закладається міцна функціональна база для успішної підготовки та участі у змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше формування різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюються безпосередня підготовка до змагань та участь у них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу борців після тренувальних та змагальних навантажень попередніх

періодів, здійснення заходів, пов'язаних із підготовкою до чергового макроциклу.

На початковому етапі підготовки найбільш тривалим є підготовчий період, тоді як період змагання не дуже тривалий і нечітко виражений.

На етапах багаторічної підготовки велике місце відводиться відбору. У відборі можна виділити три основні ступені: попередня, проміжна та заключна.

– на попередній – визначення доцільності вибору дитиною занять вільною боротьбою з урахуванням її морфо функціональних даних та психічних особливостей;

– на проміжній – виявлення у спортсменів здатності до ефективного вдосконалення рухових умінь у процесі тренування;

– на заключній – виявлення у спортсменів можливостей для досягнення результатів міжнародного класу.

4. Переважна спрямованість тренувального процесу за роками навчання з урахуванням вікових періодів розвитку фізичних якостей.

Переважає спрямованість тренувального процесу за роками навчання визначається з урахуванням вікових періодів найбільшого розвитку фізичних якостей у юних спортсменів. Але не можна залишати поза увагою якості, які у цьому віці не удосконалюються. Особливо важливо дотримуватися пропорційності у розвитку загальної витривалості і сили, тобто. тих якостей, що мають різні фізіологічні механізми.

За даними численних досліджень, оптимальним періодом у розвитку аеробних можливостей організму в хлопчиків груп початкової підготовки є вік 8–10 років; а розвитку анаеробно-гліколітичних механізмів — вік 11–13 років.

З питання, які ж конкретні терміни сенситивних фаз розвитку тієї чи іншої фізичної якості, фахівці не мають єдності думок. Проте, виходячи з узагальнення наукових матеріалів, можна назвати їх приблизні вікові межі (Табл. 6.1).

Таблиця 6.1 – Приблизні сенситивні періоди розвитку фізичних якостей

Морфо-функціональні показники і фізичні якості	Вік, років						
	7	8	9	10	11	12	13
Зріст	–	–	–	–	–	+	+
Вага	–	–	–	–	–	+	+
Сила	–	–	–	–	–	–	+
Швидкість	–	+	+	+	–	–	–
Швидкісно-силові якості	–	–	+	+	+	+	+
Витривалість (аеробні можливості)	–	+	+	–	–	–	–
Витривалість (анаеробні можливості)	–	–	+	+	+	–	–
Гнучкість	+	+	+	+	–	–	–
Координаційні здібності	–	–	+	+	+	+	+
Рівновага	+	+	–	+	+	+	+

5. Урок як основна форма занять, наповнюваність навчальних груп та режим навчально-тренувальної роботи.

Форма занять з одноборств визначається контингентом спортсменів, завданнями заняття, умовами їх проведення.

Основною формою занять у спортивних школах є урок. За спрямованістю виділяються:

- а) **навчальні уроки** – навчання техніки та тактики одноборств;
- б) **навчально-тренувальні уроки** – поряд із навчанням техніки та тактики одноборств паралельно проходить розвиток фізичних якостей, освоєння базової техніки та інші види підготовки;
- в) **тренувальні уроки** – розвиток фізичних якостей, техніко-тактична та психічна підготовка;
- г) **контрольні уроки** – відбувається контроль ефективності процесу підготовки, вирішення поставлених завдань та ступеня досягнення проміжних цілей; прийом контрольних (перехідних) нормативів, визначення рівня готовності до змагань.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, ваги тіла та ступеня підготовленості спортсменів. Наповнюваність навчальних груп наведено у табл. 6.2.

Таблиця 6.2 – Наповнюваність навчальних груп в ДЮСШ з одноборств на етапі початкової підготовки

Рік навчання	Мінімальний вік учнів, років	Мінімальна кількість навчальних груп у відділені	Мінімальна кількість учнів у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги з ЗФП та СФП для груп початкової підготовки
1-й	8	5	10	6	Виконання
2-й	9	5	8	8	програмних вимог

Режим навчально-тренувальної та виховної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин на місяць. Тривалість одного заняття у групі початкової підготовки не повинна перевищувати двох академічних годин. Приблизний розподіл завдань, спрямованості та дозування навантажень у кожному занятті та по днях залежно від періоду підготовки наведені у табл. 6.4.

У разі потреби до наведених схем можуть бути внесені корективи. Заняття групи початкової підготовки проводяться фронтальним і груповим методами, що не виключає індивідуальних занять.

6. Компоненти системи багаторічної підготовки та їх значення для початкового навчання.

В табл. 6.3. зведено основні компоненти системи багаторічної підготовки спортсменів, що допомагає зрозуміти сутність навчально-тренувальної діяльності на етапі початкової підготовки.

Таблиця 6.3 – Система підготовки спортсменів на початковому етапі

Компоненти системи початкової підготовки	Короткі пояснення до змісту компонентів
1	2
Спортсмени	8–9 років, новачки, що виявляють інтерес до занять одноборствами, встигають у навчанні та мають дозвіл лікаря
Тренери	Що володіють методами попереднього відбору, початкової підготовки та формування мотивації до занять одноборствами

Продовження таблиці 6.3

1	2
Мета підготовки	Формування і закріплення мотивації до занять одноборствами, навчання основ одноборств, підвищення фізичної підготовленості
Основні завдання спортивної підготовки	Відбір і комплектування повноцінних за якістю груп
Світоглядна та виховна робота	Патріотичне виховання, формування діяльного ставлення до спорту
Навчально-тренувальний процес	
психічна підготовка	Формування мотивації до занять одноборствами
Технічна підготовка	Оволодіння технічними елементами одноборства (захоплення, пересування, прийоми)
Тактична підготовка	Формування загального уявлення щодо тактики спортивного одноборства і навчання базовим діям
Фізична підготовка	Створення бази всебічної фізичної підготовленості на основі широкого застосування засобів ЗФП і СФП
Теоретична підготовка	Формування загального уявлення щодо системи тренування в одноборстві
Змагальна діяльність	Підготовка до участі у змаганнях групи і школи
Орієнтація процесу тренування	Фронтальний метод навчання і тренування
Інвентар та матеріально-технічне забезпечення	Інвентар серійного виробництва, звичайна спортивна форма
Умови підготовки	Спортивний зал, ігрові майданчики, спортивний табір
Харчування	Своєчасне та достатньо різноманітне
Медичне та науково-методичне забезпечення	Поетапний медогляд, застосування найпростіших тестів
Засоби відновлення	Душ, лазня
Чинники, що обмежують функціонування системи підготовки	Відсутність бажання займатися одноборствами, вікові особливості розвитку організму, медичні протипоказання
Контроль організаційний	Наповнюваність груп, систематичність відвідування занять, методичний рівень їх проведення
Контроль соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості; культура поведінки у побуті, у навчанні, під час занять боротьбою; успішність навчання у школі; ставлення до товаришів, до занять боротьбою, до інвентарю; психічна стійкість та цілеспрямованість на тренуваннях і змаганнях
Контроль технічний	Ступінь володіння захопленнями, пересуваннями, найпростішими формами боротьби, прийомами атаки, захисту та контратаки згідно програми
Контроль тактичний	Ступінь знань та умінь з основ тактики одноборства
Контроль фізичний	Виконання контрольних та перевідних нормативів із ЗФП та СФП
Контроль теоретичний	Залік з питань теорії тренування в обсязі передбаченому програмою

Кінець таблиці 6.3

1	2	
Контроль змагальний	Ступінь засвоєння програмного матеріалу, динаміка спортивних досягнень та ефективності змагальної діяльності за показниками, що характеризують техніко-тактичну майстерність, спеціальну витривалість та психічну стійкість	
Очікувані результати	Гармонійний розвиток. Рухові вміння за рахунок оволодіння базовими діями. Виконання перевідних та контрольних нормативів	
Параметри тренування:	1 -й рік	2-й рік
Річний обсяг (у годинах)	312	416
тренувальних днів у році	156	205
тренувальних занять у році	156	205
змагань у році	За календарем змагань	
тренувальних занять за тиждень	3	4
занять у день	1	1

Контрольні та перевідні нормативи щодо ЗФП та СФП викладено у програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з боротьби [7].

7. Навчальна документація.

У цьому розділі наведено зразки наступних документів:

– приблизний місячний поурочний робочий план 1-го року навчання групи початкової підготовки (табл. 6.4);

– орієнтовний план-графік річного циклу для груп початкової підготовки 1-го року навчання у ДЮСШ (табл. 6.5);

План-графік визначає основний напрямок та тривалість навчальної роботи у групах початкової підготовки на протязі навчального року. Зміст основних розділів (теми занять) викладено у програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з боротьби [7].

Розрахунок часу на заняття в місячному поурочному плані проводиться наступним чином: години, що відведені на теоретичну, загальну фізичну, спеціальну фізичну, техніко-тактичну та інші види підготовки на конкретний місяць, розподіляються на кількість тренувальних занять у цьому місяці. Розподіл годин проводиться у логічній послідовності з урахуванням важливих подій для спортсменів, таких як здавання прийомних і перевідних нормативів,

проведення заходів лікарського контролю та участь у спортивних змаганнях. Після розподілу часу на всі види підготовки, в останню чергу проводиться розрахунок годин на техніко-тактичну підготовку в кожному занятті.

В табл. 6.4. наведено приклад розрахунку часу на навчання групи початкової підготовки першого року навчання в місячному поурочному плані на вересень. Тепер на основі місячного поурочного робочого плану необхідно скласти поурочні конспекти для проведення кожного навчально-тренувального заняття.

Таблиця 6.4 – Приблизний місячний поурочний робочий план на вересень групи початкової підготовки першого року навчання

Розділ	Години	Завдання	Засоби та методи	№ заняття													
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Прийомні випробування	6*45	Відбір учнів	Контрольні вправи, тести	–	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	–	–	
Теоретична підготовка	1*45	Мотивація до систематичних занять	Словесні, наочні і практичні методи	15	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	15	15	
ЗФП	11*45	Формування постави і ЗФ якостей	Стройові вправи	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			ЗРВ	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
			Вправи на гімнаст. снарядах	10	–	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	–	5
			Вправи з обтяженнями	5	–	–	–	5	–	–	–	5	–	–	–	–	–
			Вправи на тренажерах	–	5	–	–	–	5	–	–	–	5	–	–	–	–
			Рухливі ігри	–	10	–	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	6
			Спортивні ігри	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–	10	–	–	–
			Акробатичні вправи	–	–	5	–	–	–	5	–	–	–	5	–	–	5
			Елементи л/а (біг, стрибки, метання)	–	–	–	15	–	–	–	15	–	–	–	–	15	–

Кінець таблиці 6.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
СФП	1*45	Виховання СФ якостей	Спеціальні вправи	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Імітаційні вправи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Впр. для самострах.	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-
			Спеціалізовані рухливі ігри	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Ігри з елементами одноборств	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	
ТПП	7*45	Опанування основ одноборства	Навчання техніці виконання елементів та базових дій за програмою 1 року початкової підготовки	37	25	25	18	23	18	23	18	23	18	23	30	34	
Разом	26*45	-	-	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	

Таблиця 6.5 – Орієнтовний план-графік річного циклу для груп початкової підготовки першого року навчання у ДЮСШ

Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	10
ЗФП	11	14	15	15	15	13	14	9	8	10	16	16	156
СФП	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
ТПП	7	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	98
Психологічна	-	-	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
Контрольні нормативи	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
Лікарський контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин	26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	26	26	312

8. Методика навчання.

Вивчення техніки та тактики є одним із головних завдань навчально-тренувального процесу в одноборствах. Цей процес будується на основі

методичних принципів, як завжди, з урахуванням приватних методик навчання, що відображають специфіку та особливості техніки і тактики одноборства. З кожним роком зростає потреба у вдосконаленні методики навчання. Це викликано закономірним розвитком одноборств як у нашій країні, так і у світі. Фахівці ретельно вивчають змагальну діяльність провідних борців і роблять спроби виявити тісний взаємозв'язок між початковим навчанням та вищою спортивною майстерністю, тим самим забезпечивши органічний взаємозв'язок між ними.

При розробці методики навчання базової техніки боротьби для груп початкової підготовки не випадково як основний метод з урахуванням дидактичних принципів обрано метод моделювання різних сторін одноборства. Моделюючи різні ситуації поєдинку і при цьому виявляючи їх характерні особливості, ми з раннього етапу спеціалізації готуємо юного борця до поступового збільшення навантаження та ускладнення рухових умінь, що в подальшому переходять у рухові навички.

Система завдань у методиці навчання базовій техніці побудована з урахуванням посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу роботи, ускладнення вихідних та проміжних позицій борців, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомічними, морфологічними та психічними особливостями, що має вплив на зміни у стійці, дистанції, напрямі маневрування, способі виведення з рівноваги, рівні та точності виконання захоплення, ступені розслаблення чи напруги, образне сприйняття поєдинку та ситуаційне мислення тощо. Усі ці завдання здійснюються шляхом моделювання. Дуже важливо, щоб весь процес навчання та вдосконалення проходив при свідомій активності спортсменів, що займаються.

Таким чином, моделювання різних ситуацій одноборства дозволяє:

- урізноманітнити вміння та навички юного борця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності;
- виробляти коронні прийоми й надалі удосконалювати їх з урахуванням

додатково освоюваних способів тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій.

Такий підхід у навчанні забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням та вищою спортивною майстерністю. Традиційна методика навчання спрямовано постійне освоєння прийомів з поступовим включенням їх у боротьбу. Необхідно сказати, що вивченню профілюючих елементів боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захоплень, способів звільнення від захоплень, тиснення, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів та ін.) досі не приділяється належної уваги. На думку тренерів, освоєння цих дій борцями відбувається у процесі навчальних сутичок само по собі. Але результати дослідження змагальної діяльності борців показують на необхідність початкового вивчення цих операцій, оскільки вони становлять основу ведення боротьби в поєдинку.

Узагальнюючи сказане, можна сформулювати основне протиріччя, а саме: невідповідність між необхідністю оволодіння основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення цієї проблеми традиційною методикою навчання. На наш погляд, вирішення цієї проблеми можливе на основі застосування приватної методики з використанням ігрового методу навчання. Використовуючи його, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання та змагальним, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці.

Ігровий метод навчання набуває дедалі більшого поширення у різних видах спорту, й у спортивній боротьбі зокрема. Проведено досить багато досліджень, в яких експериментально апробовано спеціалізовані рухливі ігри та, крім того, існує велика кількість методичних напрацювань, де узагальнено великий досвід використання ігор у формуванні основ ведення одноборств. Результати досліджень показують, що ігровий метод досить ефективний як щодо безпосереднього впливу на фізичну та техніко-тактичну підготовленість спортсменів, що займаються, так і щодо збереження високого темпу приросту основних показників змагальної діяльності спортсменів.

З аналізу літературних джерел та результатів проведених досліджень з використанням спеціалізованих рухливих ігор та ігор з елементами одноборств, можна сказати, що ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профілюючих елементів боротьби та базових дій. При цьому ігри викликають живий інтерес спортсменів, підвищують їх активність, емоційність, змушують самостійно, творчо підходити до вирішення рухових завдань і, отже, вони сприяють формуванню загальних та спеціальних фізичних та психічних якостей у борців-початківців.

Під спеціалізованими рухливими іграми розуміються ігри, до змісту яких входять специфічні рухи та операції, які сприяють формуванню рухових якостей борця, що необхідні для освоєння профілюючих елементів і базових дій.

Під іграми з елементами єдиноборств розуміються ігри, у зміст яких входять базові елементи боротьби, що дозволяють сформувати в борців навички ведення одноборства і тактичного мислення.

При визначенні поняття «навчання» зазвичай виходять із характеристики форми, в якій протікає процес навчання. Під навчанням розуміють спільну діяльність вчителя та учня, спрямовану на міцне засвоєння певної системи знань, умінь та навичок, у ході якої здійснюється розвиток пізнавальних сил, оволодіння елементами культури розумової та фізичної праці, формування основ світогляду та поведінки. У спортивній боротьбі, з цього погляду, навчання – це педагогічний, цілеспрямовано організований процес, пов'язаний з формуванням системи знань про теорію спортивної боротьби, методику її викладання та системи навичок і умінь, що є основою специфічної діяльності борця – педагогічної, організаційної, змагальної та інше.

Навчання є організаційною формою викладання та навчання. При цьому під викладанням розуміють процес передачі знань, а під навчанням – процес засвоєння знань. Наприклад розглянемо методику вивчення одного з прийомів базової техніки вільної боротьби – «млина», тобто, кидка поворотом захопленням руки та однойменної ноги.

При освоєнні технічних елементів боротьби та базових дій велике значення набуває приватна методика навчання, що складається із системи завдань та методичних вказівок, в основі яких лежить виконання спеціальних вправ, елементів, фаз, частин прийому та їх комбінаційних дій загалом, за допомогою яких створюються оптимальні умови для правильного засвоєння базових дій вільної боротьби. Базовими елементами боротьби є основні положення борців у стійці та партері, дистанції між суперниками, способи пересування, напрями маневрування, захоплення, упори, поштовхи, ривки, звільнення від захоплень, виконання базового прийому, захисту або контрприйому, використання тактичних підготовок і комбінацій.

Вивчення кидка «млином» здійснюється з урахуванням об'єктивно існуючих зв'язків між технічними елементами боротьби, що з'являються в процесі протиборства двох суперників. Всі базові елементи виконуються з допомогою попередньої підготовки, в основі якої лежить виведення з рівноваги. Експериментально визначено десять способів їх виконання, що характеризуються такими напрямками: назад, вперед, вниз, вгору, ліворуч, праворуч, праворуч по колу – розворот тулуба, ліворуч по колу – розворот тулуба, переступання лівою ногою вправо, переступання правою ногою вліво.

Вивчення цих вправ починається з імітації (у тій самій послідовності, в якій вони описані вище) кожним борцем за сигналом тренера, який він подає коротко, ясно і чітко, потім у парах з використанням борцівських «швунгів» (поштовхів, ривків). Але попередньо необхідно вивчити стійки та дистанції, оскільки вихідне положення, в якому виконуються вправи – середня стійка та середня дистанція. Для формування правильної стійки та дистанції необхідно застосовувати спеціалізовані рухливі ігри: «Візьми хустку», «Перенеси товариша», «Ігри з дотиками», «Забери свою хустку» та інші. Методика їх проведення описана у науковій та науково-методичній літературі. Одночасно початківців навчають методам з'єднань рук, які найчастіше зустрічаються у боротьбі: «гачок», «замок», «одною рукою за зап'ястя», «одною рукою за плече», «хресний», «захоплення за плечі».

Для закріплення навичок виконання захоплень підходять ігри з атакуючими захопленнями, ігри підтисканням, а також ігри з елементами одноборств: «Відірви від килима», «Виведення з рівноваги», «Зумій повернутися спиною» та інші. Кожна гра повинна мати дозування за часом, кількістю і тривалістю пауз відпочинку. Після закінчення кожної гри мають визначатися переможці. Оптимальний час гри – 4 хвилини та визначається, з часу, що відводиться на сутичку, тобто. 3 хвилини чистого часу на гру та 1 хвилина на організацію, пояснення та підбиття підсумків.

Поєднання спеціалізованих рухливих ігор з елементами одноборств дозволяє краще та швидше навчити атакуючим захопленням. Так, гра «Боротьба за атакуюче захоплення» є найефективнішою у порівнянні іншими іграми. Варіація дій у грі дозволяє правильно і швидко довести борців-початківців до певного рівня вміння ведення боротьби та розвитку тактичного мислення. Таким чином, для оволодіння підготовчими елементами боротьби до кидка «млином» ігровий метод застосовується відповідно до принципів «від відомого до невідомого» і «від простого до складного».

Ігри з дотиками сприяють формуванню основних положень борця, вміння дотримуватись дистанції, змінювати напрямок маневрування, правильно використовувати способи пересування та способи з'єднань рук. Ігри з підтисканням спрямовані на те, щоб навчити борців приймати стійке динамічне та статичне становище, виводити суперника зі стану рівноваги. Навчальне завдання гри з атакуючими захопленнями – навчити правильно виконувати захоплення, захищатися, звільнятися від захоплення, тим самим створюючи динамічну ситуацію для початку атаки.

Успішне формування рухової функції багато в чому залежить від методу навчання елементів боротьби. Вибір методів та методичних прийомів визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту навчального матеріалу, віком та рівнем підготовленості спортсменів, що займаються. За формою керівництва навчальним процесом та безпосереднього спілкування тренера зі спортсменами можна виділити методи забезпечення

наочності та методи використання слова. Для оволодіння ж профілюючими елементами боротьби та базових процесів застосовується метод вправи. Зокрема, метод цілісної вправи дозволяє формувати рухові вміння та навички, користуючись такими методичними прийомами:

- а) послідовний перехід від спрощених форм цілісної технічної дії до кінцевої форми цілісної технічної дії;
- б) застосування орієнтирів та обмежувачів;
- в) створення полегшених зовнішніх умов;
- г) фіксація;
- д) надання додаткової допомоги та використання допоміжних технічних засобів;
- е) послідовне перемикання уваги на окремі форми руху;
- ж) повторювані та постійні умови;
- з) варіювання умов;
- і) ігровий.

На початковій стадії навчання, у перервах між періодами роботи і головним чином при виконанні спеціальних вправ – підведених та імітаційних – застосовується метод відокремлення профілюючих операцій боротьби та базових дій по елементах.

Розглянемо методику навчання техніко-тактичним діям кидка «млином». Як ми вже зазначали, у ході ведення сутички дуже важко створити або використовувати в умовах, що швидко змінюються, вигідні ситуації для проведення тієї чи іншої дії. Саме тому на перший план виходить вивчення тактики проведення атакуючих дій, що перебуває у нерозривному зв'язку з освоєнням та вдосконаленням техніки.

Вивчення техніко-тактичної дії починається з того, що тренер показує його технічно правильно, швидко, разом і чітко. Показ має бути таким, щоб основну структуру дії було добре видно учням. Після цього тренер дає обґрунтування дії з точки зору техніки, показуючи та пояснюючи характерні особливості його виконання, і з точки зору тактики, пояснюючи використання

його у різних ситуаціях спортивного поєдинку.

Практично техніко-тактична дія розучується або цілком, якщо вона досить проста, або по частинах, якщо вона складна. Спочатку спортсмени вивчають дію у спрощених умовах без опору партнера, у статиці (якщо не потрібні динамічні переміщення). Тренер при цьому акцентує увагу спортсменів на найбільш ефективній контактній ситуації (захопленні) і на найбільш сприятливій ситуації для початку атаки.

Після освоєння технічної дії, коли вона точно і швидко виконується в сприятливій ситуації на партнерові, що не опирається, спортсмен освоює її в іншій ситуації або вдосконалює з дозованим опором партнера. Як ми вже зазначали, атакуючу дію потрібно вивчати разом із певними способами тактичної підготовки, які необхідні для його ефективного проведення. Способи тактичної підготовки дії спочатку вивчають із партнером, опір якого визначається певним чином, тобто. у відповідь на початок дії він реагує обумовленим захистом (що більше виражена реакція партнера, тим легше виконати атакуючу дію) та фіксацією обумовлених захисних дій створює сприятливу ситуацію для початку атаки. Потім, коли атакуючий починає діяти разом і швидко, умови поступово ускладнюються.

Таким чином, учні переходять до виконання дії в різноманітних умовах та конфліктних ситуаціях одноборства, що і призводить в результаті багаторазових повторень у варіативних умовах до формування навички проведення цілісної атакуючої дії. Надалі при вдосконаленні прийому необхідне освоєння тактичних варіантів його застосування в конфліктних ситуаціях, що моделюються, тобто. у навчальних, тренувальних та змагальних сутичках. Невипадково на останньому етапі вдосконалення техніко-тактичної дії як основний методичний підхід виступає моделювання різних ситуацій одноборства. Цей підхід дозволяє розширювати вміння та навички борця на основі нових способів тактичної підготовки та використання сприятливих конфліктних ситуацій. При навчанні техніко-тактичних дій він спрямований переважно на розвиток у спортсменів наочного блискавичного мислення або

образного сприйняття поєдинку.

Контрольні запитання:

1. На яких методичних положеннях базується процес багаторічної підготовки спортсменів у одноборствах?
2. Чому багаторічна підготовка спортсменів розглядається як єдиний педагогічний процес?
3. Які завдання вирішують тренери при проведенні навчальних, навчально-тренувальних, тренувальних та контрольних уроків?
4. Як макроцикли навчально-тренувального процесу в одноборствах адаптуються до календаря змагань?
5. Пояснить, у чому сенс методу моделювання різних сторін одноборства?

Рекомендовані джерела інформації: 1, 4, 7–12, 14, 16, 19, 22 і 23.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

- 1 Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
- 2 Адашевський В.М. Конспект лекцій з біомеханіки спорту: для студентів спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт» інституту соціально-гуманітарних технологій. Х.: НТУ «ХП», 2019. 70 с.
- 3 Архипов О.А. Теорія та методика викладання атлетизму: Метод. посібник О.А. Архипов, А.В. Хохлов. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 67 с.
- 4 Бекас О. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування / О. Бекас, Ю. Паламарчук, С. Нестерова, А. Сулима // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2. С. 135–142.
- 5 Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Л.: ЛДУФК, 2018. 208 с.
- 6 Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2011. 400 с.
- 7 Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. К.: АСБУ, 2011. 95 с.
- 8 Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. 2021. №1–2.
- 9 Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92с.
- 10 Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

11 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.

12 Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108с.

13 Марушкевич А.А. Педагогіка (у структурно-логічних схемах та таблицях): Навчальний посібник / А.А. Марушкевич, Є.С. Спіцин, Н.В. Кошечко. К: ЦП «Компринт». 2020. 91 с.

14 Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.

15 Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту: навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

16 Пащенко М.І., Красноштан І.В. Педагогіка. К.:Центр навчальної літератури, 2021. 228 с.

17 Педагогіка: Баз. посібник / кол. авторів за ред. І.Ф. Прокопенко. Х.: Фоліо. 2015. 572 с.

18 Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. К.: Олімпійська література, 2015. Книга 1. 680 с.

19 Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. К.: Олімпійська література, 2015. Книга 2. 752 с.

20 Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. 165 с.

21 Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Л.: «Фест-Прінт». 2020. 139 с.

22 Тупеев Ю.В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби / Ю.В. Тупеев. Миколаїв: МНУ, 2014. 4 бс.

23 Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: навчальний посібник / В.І. Шандригось, С.М. Корнієнко. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 224с.

Навчальне видання

ОДНОБОРСТВА ТА АТЛЕТИЗМ

Конспект лекцій
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної форми навчання

Укладач БОЧКАРЕВ Сергій Володимирович

Відповідальний за випуск проф. **Юшко О. В.**
Роботу до видання рекомендувала доц. **Блещунова К.М.**
В авторській редакції

План 20 _____ р, поз.

Підп. до друку 20 _____ р. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 2,5.

Видавничий центр НТУ «ХПІ». Свідоцтво про державну

реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.

61002, Харків, вул. Кирпичова, 2 _____

Електронне видання