

5. Kozina, Z., Uvarova, N., Kniaz, H., et. al. The influence of results in various types of climbing on the result in the Olympic Climbing Combined at the 2018 World Cup (men). *Journal of Physical Education and Sport*, 2020: 20 (1), pp: 255 - 261. Doi:10.7752/jpes.2020.01034.

ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Фастовець О. О.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У даній статті розглядаються методичні особливості застосування методу колового тренування для виховання фізичних якостей борців. На основі аналізу літературних джерел визначено основні напрями за якими на практиці застосовується метод колового тренування.

Вступ. В даний час тема використання методу колового тренування в навчально-тренувальних заняттях стає все більш актуальною, так як на тренуваннях комплексно використовуються різні методи і прийоми, але перевага завжди віддається методу колового тренування, оскільки даний метод найбільш ефективний для вирішення мети всебічного розвитку основних рухових якостей борців. Вибираючи поєднання методів тренування тренер завжди порівнює свій вибір з тим завданням, який на даному етапі тренування вирішується [1].

Виходячи з цього, на тренувальних заняттях важливе значення надається розвитку фізичних якостей і навчання певним умінням і навичкам. Ці процеси багато в чому взаємопов'язані. Адже навчаючи борців якого-небудь технічного елементу, ми одночасно здійснюємо вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей. Відповідно, працюючи над зміцненням сили, розвитком швидкості або витривалості, створюється необхідна база для більш кращого освоєння рухових вмінь і навичок.

Як зазначають автори [1, 3], основою колового тренування є багаторазове виконання певних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком. Це відрізняє метод суворо регламентованої вправи від ігрового і змагального методів, для яких характерні лише приблизне регулювання і лише приблизна програма дій.

Отже, фахівці вказують на те, що комплекси вправ підбираються залежно від проходження певної теми і з урахуванням комплектування тренувальної групи. Працюючи за методом колового тренування, повинні враховуватися вікові особливості спортсменів [3, 4].

Мета дослідження – на основі аналізу літератури розглянути особливості застосування методу колового тренування.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Основне завдання використання методу колового тренування на заняттях є ефективний розвиток фізичних якостей в умовах обмеженого часу при суворій регламентації і індивідуального дозування виконуваних вправ. При цьому розвиток рухових якостей має бути тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу.

Колове тренування може проводитися в кінці підготовчої частини на 10 - 15 хвилин або може бути використана в основній частині тренувань 20 - 25 хвилин [3].

Засобами і методами колового тренування можуть бути різноманітні загальні і спеціальні вправи, зазвичай технічно нескладні, циклічні і ациклічні.

Проведений нами огляд літератури [1, 6, 7] засвідчив, що вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок. Індивідуальне дозування навантаження визначається в коловому тренуванні визначається рівнем фізичної підготовленості спортсменів.

У серію колового тренування необхідно включати 8-10 вправ, послідовність яких визначається таким чином, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не відчували навантаження в попередній вправі.

Кожна вправа визначається числом повторень, частотою рухів (інтенсивністю), масою обтяжень, часом навантаження. Після закінчення першої серії приступають до наступної (через певний інтервал відпочинку). Таким чином, колове тренування можна виконати кілька разів [2].

Як вказує Ручка Є. В при застосуванні методу колового тренування зазвичай застосовують до 10 вправ. Кожна наступна вправа повинна бути спрямована на іншу групу м'язів, яка не була задіяна в попередній вправі [6].

Прикладом тут можуть бути вправи з обтяженнями. Час виконання кожної вправи від 20 секунд і вище, залежно від рівня підготовленості спортсменів, з інтервалами відпочинку між вправами.

Висновки. При вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців ефективність навчально-тренувального процесу можна підвищити шляхом впровадження методу колового тренування, що сприятиме вдосконаленню фізичних якостей, поліпшенню режиму роботи і відпочинку при виконанні тренувальних завдань, розширенню рухових можливостей спортсменів.

Список використаної літератури

1. Азієв Е. Е. О. Вдосконалення фізичних якостей юних борців із застосуванням методу колового тренування : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична

культура і спорт". Запоріжжя : ЗНУ. 2020. 59 с.

2. Антонюк Андрій Едуардович, Герасимишин Віктор Петрович, Чуйко Юрій Андрійович. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальные научные исследования в современном мире. Журнал - Переяслав, 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С 36-41.

3. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). Ст 40-46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.

4. Голоха, В. Л., Панов, П. П. Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, Т 1, 2020. С. 10-14.

5. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., Бойченко, Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Единоборства, № 2. 2016. С. 20-22.

6. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] : наукова стаття. Траектория науки. 2016. № 2(7). Режим доступу 44 : <https://cyberleninka.ru/article/n/udoskonallennya-pidgotovki-yunih-bortsiv-vumovah-dinamichnogo-rozvitku-vilnoyi-borotbi>

7. Ручка Є. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 6. С. 100-104.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Хуртенко О. В., Вольський Т. В.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті проаналізовано особливості розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах, зокрема в тхеквондо. Зазначено необхідність проведення аналізу змагальних поєдинків. Охарактеризовано основні фізичні якості єдиноборців.

Вступ. За останні десятиліття значно зріс інтерес до різних видів східних і західних спортивних єдиноборств. Тхеквондо в силу своєї доступності, динамічності та видовищності є одним з найбільш популярних видів бойових мистецтв, народжених на Сході. Постійно зростаюча конкуренція в тхеквондо свідчить про необхідність розробки нових засобів і методів