

Підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної Академії Національної Гвардії України

Ананченко Костянтин Володимирович

*Харківська державна академія фізичної культури, кафедра єдиноборств,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Україна*

Пакулін Сергій Леонідович

*Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України,
відділ соціоекологічних проблем сталого розвитку, доктор економічних наук, Україна*

Анотація. У статті авторами переконливо доведена теза про те, що підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України можна добитися шляхом вдосконалення їх підготовки в річному циклі за рахунок оптимальної структури тренувального процесу. Використання розроблених авторами моделей підвищення спортивної майстерності і формування і закріплення навичок маневрування і просторово-часового орієнтування дозволяє удосконалити систему спортивної підготовки і сприяє підвищенню спортивної майстерності курсантів-єдиноборців.

Ключові слова: єдиноборство, курсанти, спортивна майстерність, тренувальний процес, маневрування, просторово-часове орієнтування.

УДК 796.8:37.03

LCC Subject Category: GV1100-1150.9

DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.13-7>

Вступ

Зростаючий рівень спортивної майстерності єдиноборців, загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені детермінує пошук нових підходів до вдосконалення системи спортивної підготовки і підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України.

Цілі дослідження: 1) доказ тези про те, що підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України можна добитися шляхом вдосконалення їх підготовки в річному циклі за рахунок оптимальної структури тренувального процесу; 2) наукове обґрунтування моделей підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців і формування і закріплення навичок маневрування і просторово-часового орієнтування.

Результати дослідження

Вдосконалення підготовки єдиноборців в річному циклі є актуальним напрямом досліджень в спортивній науці. Це дозволяє врахувати динаміку величини фізичного навантаження і його основних компонентів, тобто обсягу і інтенсивності, а також обґрунтовано розподіляти основні засоби підготовки в річному циклі єдиноборців з метою підвищення результативності їх змагальної і тренувальної діяльності.

У нашому випадку вік курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України складає від 17 до 22 років. Їх кваліфікація висока – від I розряду до майстра спорту України. Стаж занять єдиноборствами – від 9 до 13 років. Тому відповідно до вказаного віку курсанти-єдиноборці відносяться до етапу спортивного вдосконалення або максимальної реалізації індивідуальних можли-

востей. Основними завданнями на цьому етапі підготовки є:

- досягнення максимального рівня спеціальної фізичної і функціональної підготовленості;
- вдосконалення технічної майстерності;
- вдосконалення тактичної майстерності;
- досягнення максимальних результатів в обраному виді єдиноборств.

Принципово важливим моментом є необхідність забезпечення умов, при яких період максимальної схильності курсанта-єдиноборця до досягнення найвищих результатів (природний розвиток організму) співпадає з поступовим виходом (багаторічне тренування) на найінтенсивніші і складніші в координаційному плані тренувальні навантаження. Тільки при такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Необхідні обсяги тренувального навантаження на етапі спортивного вдосконалення – це 900-1400 годин на рік, що складає 15-20 тренувальних занять на тиждень або 2-3 тренування щоденно.

Наступним і завершальним етапом в багаторічній підготовці спортсменів є етап збереження досягнень [1-3], на якому, як правило, вирішуються наступні завдання:

- підтримка раніше досягнутого рівня фізичних і функціональних можливостей;
- вдосконалення технічної майстерності;
- усунення приватних недоліків фізичної і технічної підготовленості;
- підвищення психічної готовності [4].

Завдання етапу збереження досягнень більшою мірою відповідають умовам навчання і завданням підготовки курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України.

На нашу думку, структура тренувального процесу курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України більшою мірою повинна відповідати етапу збереження досягнень в багаторічній підготовці спортсменів, чим етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Проте при цьому не можна повністю виключати прагнення самих курсантів підвищити свою спортивну майстерність. У таких умовах моделі

побудови річного тренувального циклу можуть використовуватися в підготовці курсантів-єдиноборців груп спортивного вдосконалення Національної академії Національної гвардії України.

Незважаючи на велику кількість наукових даних про побудову річного тренувального циклу, нині в спортивній практиці використовується всього три основні підходи, авторами яких є [5-8]. Ці підходи мають принципові відмінності, не стільки стосовно назви і тривалості мезоциклів, що становлять структурну схему річного циклу, скільки що зачіпають основу спортивного тренування – динаміку величини фізичного навантаження і її основних компонентів, тобто обсягу і інтенсивності, а також розподіли основних засобів підготовки в річному циклі [9].

Особливо підкреслимо, що використання усіх трьох підходів в спортивній практиці призводить до досягнення високих спортивних результатів в різних видах єдиноборств. Проте в тренуванні українських єдиноборців різної кваліфікації використовуються в основному ідеї побудови річного циклу Л. П. Матвеева. Проте, вони застосовуються без урахування не лише кваліфікації спортсменів, але і умов їх життя: режиму навчання, роботи. Це не зовсім виправдано для курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України з точки зору доцільності.

Це ж торкається і наукових поглядів на структуру і зміст мікроциклів. Фахівці доки не виробили підходу до їх класифікації, а вибір тих або інших типів мікроциклів, що становлять структуру мезоциклів, залежить не лише від моделі побудови річного тренувального циклу, але і від цілей і завдань, які ставляться перед спортсменом [9].

На відміну від структури річного тренувального процесу за змістом його у єдиноборців думка фахівців практично однозначна. На кожному етапі багаторічної підготовки єдиноборців достатньо конкретно і точно визначені основні тренувальні засоби, їх співвідношення в річному циклі, розроблені методи тренування, обґрунтовані форми і види контролю тренувального процесу. Проте основна проблема в організації навчально-тренувального процесу курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України – це максимальна адап-

тація структури річного тренувального циклу до умов і режиму їх навчання в академії, а також підготовка до основних відомчих змагань і майбутньої небезпечної практичної роботи.

У великому тренувальному циклі в умовах досить високого загального рівня навантажень рекомендується оптимально реалізувати планування хвилеподібної динаміки навантажень курсантів-єдиноборців. Ефективна модель одноциклової побудови підготовки курсантів-єдиноборців високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей, яка включає в собі як риси традиційних циклів (підготовчий, змагальний, перехідний), так і модульно-блокової композиції тренування. Класифікацій тренувальних мікроциклів підготовки спортсменів в спортивній науці існує досить багато. Проте доки немає єдиного підходу до їх класифікації. Вибір тих або інших типів мікроциклів, що становлять структуру мезоциклів, визначається декількома основними чинниками, які необхідно обов'язково враховувати при побудові тренувального процесу спортсменів

різної кваліфікації. У практиці підготовки курсантів-єдиноборців ми пропонуємо використовувати наступні різновиди мікроциклів: той, що вводить, основний, контрольно-підготовчий, закріплюючий, передзмагальний, змагальний, відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий [10].

У основі моделі підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців (рис. 1) лежить основна мета їх підготовки.

Основною метою спортивної підготовки курсантів-єдиноборців є досягнення максимально високого результату змагальної діяльності на основі виявлення і реалізації їх потенційних можливостей і подальше ефективне застосування навичок у своїй практичній роботі. Досягнення цієї мети обумовлене використанням основних концептуальних положень, що визначають підходи до організації і змісту діяльності курсантів-єдиноборців на основі принципів спортивної підготовки, що обумовлюють ефективний вибір засобів і методів підвищення тренуваності.



Рисунок 1 – Модель підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців

Основними концептуальними положеннями, які визначають підходи до організації і змісту діяльності курсантів-єдиноборців, являються: єдність свідомості і діяльності; системний підхід до організації системи спортивної підготовки; облік причинно-наслідкових зв'язків в організації ефективного управління руховою діяльністю курсантів-єдиноборців.

Використання цих концептуальних положень доповнюється реалізацією базових принципів спортивного тренування: безперервності і циклічності тренувального процесу; єдності загальної і спеціальної підготовки; поступового підвищення тренувальних навантажень; принципу індивідуалізації, що обумовлює ефективний вибір засобів і методів спортивної підготовки курсантів-єдиноборців.

Ефективність управління тренувальним процесом курсантів-єдиноборців значною мірою визначається його структурним змістом (тривалістю підготовчої, основної і завершальної частини тренування; кількістю і змістом завдань, що вирішуються в кожній частині; вибором оптимального темпу і ритму ведення тренування; співвідношенням само-

стійного виконання рухових завдань при консультативній і методичній допомозі тренера, ефективністю використання технічних засобів) Одним з важливих структурних компонентів, які визначають результативність управління тренувальним процесом курсантів-єдиноборців являється об'єктивна оцінка ефективності тренувального процесу з використанням групи показників: міри працездатності курсанта-єдиноборця протягом тренувального заняття; швидкості засвоєння раціональної техніки атакуючих і захисних дій; міри реалізації завдань тренувального заняття; позитивної динаміки приросту провідних рухово-координаційних, інтелектуальних, морально-вольових і моральних якостей і властивостей особи; рівня засвоєння навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі; міри задоволеності курсантів-єдиноборців проведеним заняттям та ін.;

Засвоєння навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі є складним, тривалим процесом, що має специфічний структурний зміст (рис. 2).

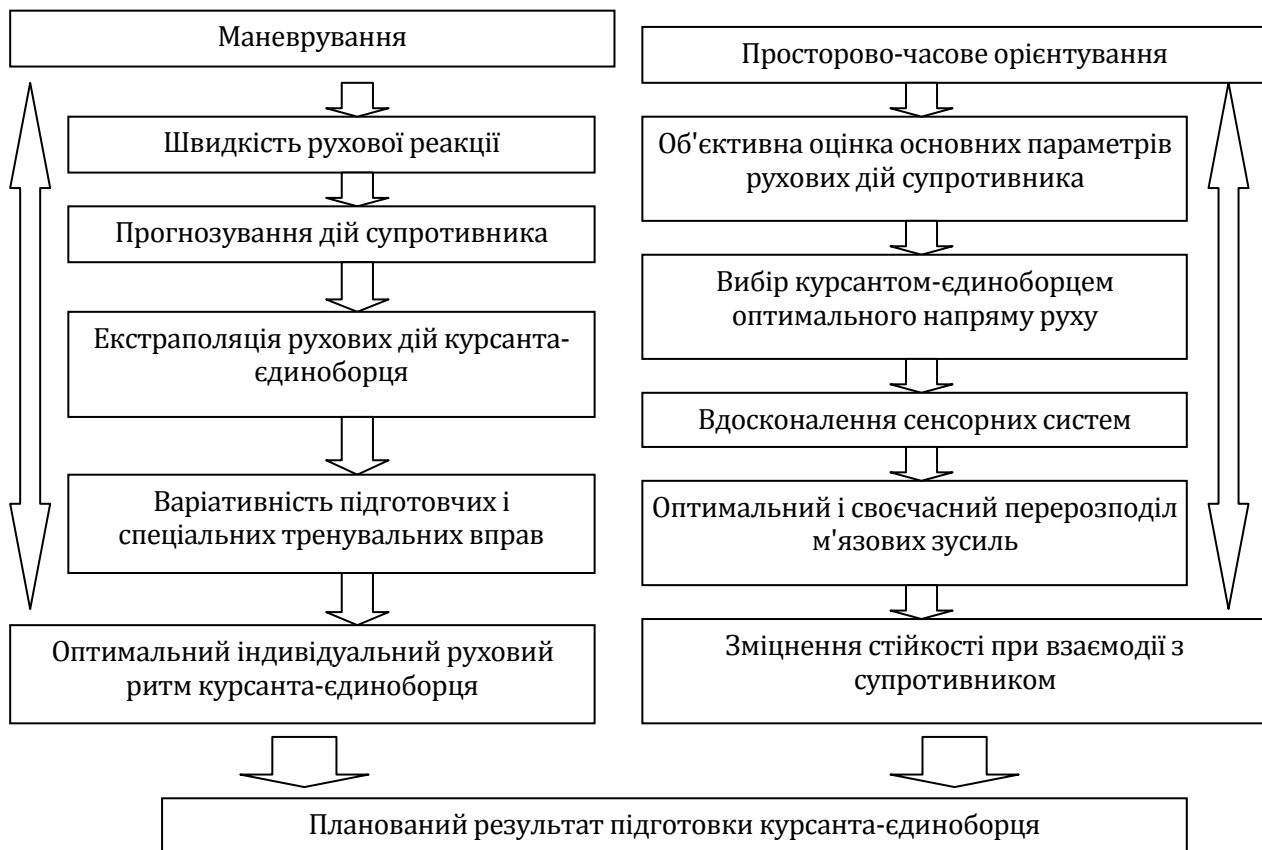


Рисунок 2 – Модель формування і закріплення навичок маневрування і просторово-часового орієнтування курсантів-єдиноборців з метою підвищення їх спортивної майстерності

Успішне маневрування обумовлене здатністю до чіткого прогнозування моторних актів супротивника, в основі якого закладені навички моделювання рухових дій.

Використання обманних рухів в єдиноборствах засноване на здатності спортсмена до своєчасного перерозподілу м'язових зусиль, необхідність якого обумовлена тактичними прийомами супротивника. Це дозволяє не лише зберегти оптимальний темп ведення єдиноборства, упевненість у власних силах, але і нейтралізувати дії супротивника, спрямовані на досягнення переваги в цьому поєдинку.

Концепція вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства для створення успішної ситуації передбачає різні напрями маневрування: прямолінійний, бічний, вертикальний, а також формування здібностей до маніпулювання захопленням. Це вимагає не лише різносторонньої підготовки, але і високих показників тренуваності, що досягається використанням системи спеціальних рухових завдань. Ці завдання спрямовані:

- на розвиток здатності до моделювання різних ситуацій в ході бойової сутички з урахуванням росту, вагових, морфофункціональних, типологічних і інших особливостей суперника;
- на виховання морально-вольових якостей, найбільш затребуваних в єдиноборствах: цілеспрямованості, наполегливості, самовладання та ін.;
- на вдосконалення особливо значущих інтелектуальних якостей: сприйняття, уваги, рухової пам'яті, логічного і творчого мислення, аналітичних здібностей та ін.;
- на засвоєння навичок своєчасного відходу від захоплення супротивника;
- на вдосконалення навичок прогнозування тактичних прийомів супротивника по перших підготовчих рухах;
- на засвоєння навичок маневрування і просторово-часового орієнтування відповідно до поставленого завдання.

Для виховання морально-вольових якостей курсантів-єдиноборців концепцією форму-

вання навичок маневрування передбачається:

- вивчення особливостей мотиваційної сфери єдиноборця, виявлення провідних мотивів вибору занять певним видом єдиноборств;
- розробка стрункої системи педагогічних дій, спрямованих на якісну зміну особово-орієнтованих мотивів спортивної діяльності в соціально-значущі;
- завдання, спрямовані на формування навичок самоосвіти в області історії виникнення і розвитку певного виду єдиноборств шляхом прочитання рекомендованих тренером книг, навчально-методичних посібників, наукових статей з наступним обміном думками у формі короткої бесіди.

На кожному навчально-тренувальному занятті час для маневрування необхідно відводити на початку, в середині і у кінці тренування. Для зміни темпу і ритму пересування єдиноборця під час маневрування застосовується система світлових і звукових сигналів, використовується спеціальна розмітка як орієнтир для виконання помилкових прийомів, різних початкових положень; поворотів в одну і в іншу сторону і інших рухових дій.

Відхід і правильний вибір захоплення супротивника є важливою складовою техніко-тактичної підготовки курсанта-єдиноборця. Своєчасний відхід і вибір захоплення обумовлюють втрату рівноваги супротивником. У нестійкому положенні єдиноборцю потребуються значні м'язові зусилля для збереження рівноваги, тому супротивник у цей момент найуразливіший. Тому ці навички формуються і закріплюються за допомогою наступних завдань:

- під час маневрування зупинка, прийняття помилкового початкового положення для захоплення і швидкий відхід убік;
- зближуючись з суперником, зробити різкий рух назад, захоплюючи його за собою;
- дзеркальне виконання рухів супротивника, миттєвий рух вперед з імітацією захоплення і різкий крок назад;
- маневрування у високому темпі, несподіване прийняття початкового положення для проведення прийому і у відповідь на дії супротивника;

- під час маневрування у високому темпі – несподіваний крок назустріч суперникові, проведення прийому;

- в ході маневрування стрибок з поворотом спиною до супротивника, потім проведення атакуючого прийому і так далі.

Матеріали проведених нами досліджень показали доцільність використання екстраполяції рухових дій, схожих за структурним змістом з основними технічними прийомами, що дозволяє виявити здатність єдиноборців до засвоєння спеціально підготовчих вправ, що мають відмінності в структурному змісті, при однаковій спрямованості.

Найбільш відповідальний момент в єдиноборстві – виведення суперника із стійкого стану, оскільки при втраті рівноваги їм набагато легше управляти. Для вирішення цього завдання використовуються наступні методичні прийоми:

- несподівана зміна характеру рухів після відповідної реакції у відповідь єдиноборця;

- застосування незвичайних (тих, що проходять) початкових положень, які дезорієнтують супротивника;

- застосування захоплень, що не дозволяють суперникові виконати атакуючі дії;

- використання рухових дій з високим темпом і складним ритмом, які ускладнені тисненням;

- розробка моделі взаємодії з супротивником з вичлененням окремих фрагментів, що вимагають нових підходів для проведення результативних атакуючих дій;

- використання сучасних тренажерів, партнерів різного росту, ваги і стилю ведення єдиноборства, відробіток результативних прийомів в різних ситуаціях, що виникають в ході двобою.

Висновки

1. Підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України можна добитися шляхами:

- вдосконалення підготовки єдиноборців в річному циклі за рахунок оптимальної структури тренувального процесу;

- використання основних концептуальних положень, що визначають підходи до організації і змісту діяльності курсантів-єдиноборців на основі принципів спортивної підготовки, що обумовлюють ефективний вибір засобів і методів підвищення тренуваності;

- засвоєння курсантами-єдиноборцями навичок раціонального маневрування і орієнтування у просторі та часі, які формуються і закріплюються за допомогою тренувальних завдань.

2. Рівень технічної підготовленості курсантів-єдиноборців оцінюється за тестами і критеріями. Їх розробка для конкретного виду єдиноборств є актуальним завданням спортивної науки.

Список інформаційних джерел

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. 584 с.
3. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Москва : Советский спорт, 2010. 392 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд. Санкт-Петербург : Лань, 2005. 384 с.
6. Верхошанский Ю. В. Моделирование системы построения тренировки в годичном цикле. Москва : ГЦОЛИФК, 1979. 59 с.

7. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
8. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2005. 304 с.
9. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Перебийніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Траекторія науки*. 2016. Т. 2, № 2(7). С. 5.34–5.50. URL: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64>.
10. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Белошенко Ю. К. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців. *Траекторія науки*. 2016. Т. 2, № 8(13). С. 4.1–4.11. doi: 10.22178/pos.13-4.

© К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін

Стаття отримана 02.09.2016

Increasing the Sportsmanship of Cadets Combat of the National Guard National Academy of Ukraine

Ananchenko Konstantin

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Department of Single Combats,
PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Ukraine*

Pakulin Serhij

*Institute of Environmental Economics and Sustainable Development of the National Academy of Science of
Ukraine, Department of Social Problems of Sustainable Development, Doctor of Sciences (Economics), Ukraine*

Abstract. The author convincingly proves the thesis that improving sports skills of students-combat of the National Guard National Academy of Ukraine can be achieved by improving their preparation in the annual cycle through the optimal structure of the training process. Using the model developed by the authors for improving sports skills and the formation and consolidation of skills and manoeuvring space-time orientation allows to improve the system of sports training and promotes sportsmanship of cadets combat.

Keywords: combat; students; sports skills; training process; manoeuvring space-time orientation.

UDC 796.8:37.03

LCC Subject Category: GV1100-1150.9

DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.13-7>

References

1. Matveev, L. P. (1991). *Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury* [Theory and methods of physical culture]. Moscow, Russia: Fizkul'tura i sport (in Russian).
2. Platonov, V. N. (1997). *Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [General theory of training of athletes in Olympic sports]. Kiev, Ukraine: Olimpijskaja literatura (in Russian).
3. Fiskalov, V. D. (2010). *Sport i sistema podgotovki sportsmenov* [Sport and the system of training athletes]. Moscow, Russia: Sovetskij sport (in Russian).
4. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie primenenija* [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications].

- practical application]. Kiev, Ukraine: Olimpijskaja literatura (in Russian).
5. Matveev, L. P. (2005). *Obshhaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty* [General sport theory and its applications] (4th ed.). Saint-Petersburg, Russia: Lan' (in Russian).
 6. Verhoshanskij, Ju. V. (1979). *Modelirovanie sistemy postroenija trenirovki v godichnom cikle* [Simulation training system for building in the annual cycle]. Moscow, USSR: GCOLIFK (in Russian).
 7. Verhoshanskij, Ju. V. (1985). *Programmirovanie i organizacija trenirovochnogo processa* [Programming and organization of the training process]. Moscow, USSR: Fizkul'tura i sport (in Russian).
 8. Bondarchuk, A. P. (2005). *Periodizacija sportivnoj trenirovki* [The Periodization of sports training]. Kiev, Ukraine: Olimpijskaja literatura (in Russian).
 9. Ananchenko, K., Perebeynos, V., & Pakulin, S. (2016). Improvement of technical and tactical training of judoists at the stage of leaving high performance sport. *Path of Science*, 2(7), 5.34–5.50. Retrieved from <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64> (in Ukrainian).
 10. Pakulin, S., Ananchenko, K., & Beloshenko, Y. (2016). Planning the annual cycle in groups of cadet combat sports perfection. *Path of Science*, 8(13), 4.1–4.11. doi: 10.22178/pos.13-4 (in Ukrainian).

© K. Ananchenko, S. Pakulin

Received 2016-09-02