

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ  
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**II Всеукраїнська студентська наукова  
Інтернет-конференція  
(у рамках XV Міжнародної науково-практичної  
конференції)**

**“Фізична культура, спорт та здоров’я”**

10–11 грудня 2015 року

Харків

**ЮР'ЄВА М. О.**

Науковий керівник: **ВОСТРОКНУТОВ Л. Д.**, доцент кафедри важкої атлетики та боксу,  
к. ю. н.  
Харківська державна академія фізичної культури

## УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ

**Анотація.** *Однборства нині займають значне місце в житті молоді за характером рухових дій і є одним із засобів різнобічної підготовки підростаючого покоління і спортсменів високого класу [4, 5]. Стрімке зростання спортивних досягнень вимагає подальшого вдосконалення методики спортивного тренування, особливо в юнацькому віці.*

**Ключові слова:** швидкісні можливості, однборства, маківара.

**Вступ.** На даний час існує багато методик розвитку спортсменів, різних видів спорту. Ці методики протестовані різними сучасними засобами і випробувані на практиці на дорослих спортсменах. Вони дають великий приріст сили, витривалості, швидкості та інше[2]. Але на жаль на даний час методиці удосконалення швидкісної витривалості юних спортсменів не достатньо приділено уваги і потрібно не забувати, що це юні спортсмени у яких організм тільки формується. І для того, щоб не підірвати здоров'я спортсмена треба приділяти значну увагу вибору методики тренування[1,3]. У свою чергу існуюча науково-методична література даного напрямку дослідження являється застарілою, не відповідає сучасним вимогам тощо.

**Мета та завдання дослідження.** Метою даної роботи є розробка найбільш доцільної (простої і доступної для застосування в умовах будь-якого спортивного залу, а також у домашніх умовах) методики розвитку швидкісних можливостей юних спортсменів різних видів однборств. Завданням дослідження являється перевірити на практиці розроблену експериментальну методику вдосконалення швидкісних можливостей.

**Матеріал і методи дослідження.** Основний педагогічний експеримент проводився у природних умовах. Досліджувані спортсмени, чоловічої статі, були розподілені на контрольну (КГ n=10 чол.) та експериментальну (ЕГ n=10 чол.) групи.

До початку експерименту спортсмени – не мали спортивних розрядів та звань з єдиноборств. Вік досліджуваних 14 – 16 років.

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження : аналіз науково – методичної літератури і Інтернет – джерел; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Основний експеримент із застосуванням розробленої нами методики проводився на протязі двох місяців з корекцією тренувальних навантажень за даними педагогічного і медико-біологічного контролю. Під наглядом знаходилися юні спортсмени 14-16 років. До контрольної групи входили спортсмени які проходили спільну підготовку із спортсменами експериментальної групи упродовж усіх занять окрім одного тренування на тиждень коли вони тренувалися по різних методиках: контрольна група з використанням загально прийнятих методик для спортсменів цього віка, експериментальна група тренувалася з використанням розробленої нами методики.

Контроль за рівнем спеціальної витривалості проводився в продовж всього експерименту за результатами випробувань спортсменів обох груп на контрольних тренуваннях.

В першу чергу ми провели контрольний тест. Який показав максимальну кількість завдань ударів і час відновлення організму спортсмена до нормального стану. Оскільки тривалість бою у юнаків вік яких не перевищує 16 років складає три раунди по одній хвилині (згідно з правилами проведення змагань по тайському боксу) ми узяли цей час в основу нашого експерименту. Тест складався з виконання ударів руками по спеціальній багатофункціональній маківарі (мал. 1) в максимальному темпі за одну хвилину, спортсменами двох груп. По закінченню одного підходу заміряли час відновлення пульсу до нормального стану (80 уд./мін.) цей час склав приблизно 2 хвилини[3].

Підходи тривали до не відновлення пульсу до нормального стану. Тим самим ми встановили, що необхідно виконувати 3 підходи. Наш тест закінчився на цьому тому, що спостерігалось не повне відновлення пульсу за певний час. Значна увага приділялась відчуттям втоми у спортсменів, яке виражалось у великому психологічному напруженні підчас виконання робіт, тяжесті чи болі у м'язах.



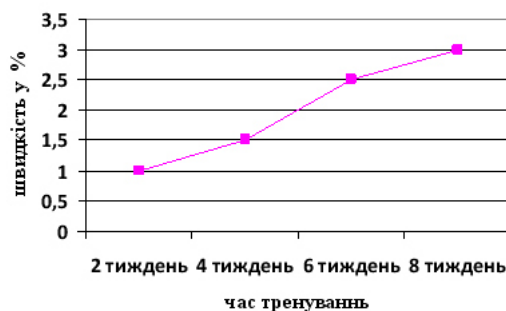
**Мал.1** спеціальна багатофункціональна маківара

Експериментальним шляхом ми вичислили що, для підвищення швидкісної витривалості юних спортсменів необхідно виконувати за одне тренування три підходи в максимальному темпі (80-90 уд./мін.). З перервами між підходами в дві хвилини.



**Графік 1** Результати експериментальної групи

Через два місяці провели повторний тест і вияснили, що швидкість ударів в експериментальній групі зросла на 10% (графік 1), а в контрольній усього лиш на 3% (графік 2).



**Графік 2** Результати контрольної групи

Отриманні результати в наслідку проведеного експерименту дають можливість проаналізувати приріст швидкості ударів на хвилину та використовувати дану методику у подальшій підготовці спортсменів юного віку, тому що тривала робота важкі навантаження можуть привести до патологічних змін в стані здоров'я юних спортсменів, оскільки їх організм ще не досить сформований.

**Висновки.** Під час одного тренувального заняття спортсмени можуть виконати без значного зниження швидкості і негативних змін функціонального стану організму (за даними пе-

дагогічного експерименту і медико-біологічного контролю), не більше трьох підходів. Таке дозування може розглядатися як модель при побудові занять швидкісної спрямованості у юних спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому отриманні результати досліджень планується використовувати при підготовці спортсменів юнаків у ХОСГО «Армійський рукопашний бій», а також під час написання наукових робіт та розробці новітніх експериментальних методик підготовки спортсменів різноманітних одноборств і відмінних вікових груп.

**Список використаної літератури:**

1. [Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014](#)
2. [Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие. Ямалетдинова Г.А., 2014](#)
3. *О мерах по развитию физического воспитания молодежи М.Н.Кошаев, Л.И.Орехов, Ж.О.Ильясов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – 74 с.*
4. *Самозащита безоружия и прикладные единоборства Ю.А.Шулика, В.А.Самойленко, А.А.Саликов. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.*
5. *Идеальная методика подъема физических возможностей. Строим тело. 2009 г. 200 с.*