

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРОТЬБОЮ

Ніна Долбишева¹, к.фіз.вих., професор

Дмитро Васецький¹, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Дмитро Петрушкін², старший вчитель зі спорту

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту¹
Дніпро, Україна
Комунальний заклад «Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»²
Дніпро, Україна*

Вступ. В процесі підготовки спортсменів використовуються різноманітні засоби (фізичні вправи), які безпосередньо та опосередковано впливають на вирішення завдань спортивної підготовки, зокрема з навчання та вдосконалення спортивної техніки та тактики, розвитку фізичних здібностей, формування психологічних якостей і т.п. Планування засобів спортивного тренування на пряму залежить з використанням методів, які пов'язані з обсягом, інтенсивністю та інтервалами відпочинку. В теорії спорту методи умовно розділяють на методи з набуття знань, методи з оволодіння та вдосконалення руховим умінням та навичкам і методи переважно спрямованих на розвиток фізичних здібностей. До групи методів переважно спрямованих на розвиток фізичних здібностей відносяться: методи суворо регламентованої вправ (рівномірний, повторний, перемінний, безперервний, інтервальний, колове тренування), ігровий та змагальний методи (В.М. Платонов, 1986-2022). Звертаємо увагу на метод колового тренування, який є провідним щодо вирішення завдань з підвищення показників фізичної підготовленості. Саме, метод колового тренування є універсальним щодо його організації, має комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей. Встановлено, що використання даного метод позитивно впливає на показники розвитку, як окремих, так і комплексно, фізичних здібностей боксерів (О. Адаменко, П. Лук'янов, 2023), баскетболістів (І. Помещикова та ін., 2021), борців (Н.Г. Долбишева та ін., 2023), дзюдоїстів (В. Добринський та ін., 2016), футболістів (І.М. Собко та ін. 2019), черлідерів (Н.А. Блажко, 2022), а також підвищення показників функціональних систем організму спортсменів (Р.Е. Alcaraz та ін. 2008; Шевченко О.В., Яремко І.М., Черноколенко А.В., 2018; D.J. Ramos- Campo, 2021).

Мета дослідження. Розкрити особливості методу колового тренування в системі підготовки борців.

Методи дослідження. Метод аналізу науково-методичної літератури та програмних матеріалів, аксіоматичний метод, метод системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі вивчення та аналізу науково-методичної літератури ми можемо чітко стверджувати, що

метод колового тренування – це система фізичних вправ, що передбачає послідовне виконання різних вправ на кількох «станціях» виконуючи їх послідовно один за одним з умовним зазначенням по «колу».

Метод колового тренування має свої характерні особливості, зокрема:

- *послідовність у виконанні фізичних вправ* – спортсмени проходять від однієї «станції» до іншої, виконуючи вправи, що спрямовані на розвиток різних фізичних здібностей;

- *специфічність засобів фізичних вправ* – вправи можуть бути підібрані на силу, швидкість, витривалість, координацію, гнучкість або швидко-силові здібності;

- *планування фізичного навантаження* – індивідуально для кожного спортсмена, відповідно до кожної «станції» за показником максимального тесту, який ділиться на 2 (MT/2) або у часі (зазвичай, виконання одної вправи на «станції» триває 20-60 с);

- *планування кількості «станцій»* – комплекс колового тренування може складатися з 4-15 станцій, в залежності від його спрямованості;

- *планування інтервалів відпочинку від «станції» до «станції»* – залежать від спрямованості колового тренування, кількості «станцій», так, наприклад, неперервне або інтервальне (до повного відновлення або на фоні стомлення) виконання комплексу колового тренування;

- *планування інтервалів відпочинку між комплексами колового тренування* – залежить від спрямованості колового тренування, від кількості «станцій» та їх внутрішнього змісту (фізичної вправи, навантаження, інтервалів відпочинку), зазвичай між комплексами колового тренування тривалість відпочинку триває до повного відновлення організму спортсмена;

- *планування колового тренування в тижневому мікроциклі* – протягом тижня колове тренування планується 3-5 разів залежно від вікових особливостей, рівня підготовленості спортсменів, етапу підготовки, періоду макроциклу, поставлених завдань на мезоцикл, мікроцикл та окреме навчально-тренувальне заняття.

Таким чином, нами відокремлені основні методичні підходи (вимоги) яких повинен тренер підтримуватися в процесі розробки та впровадження колового тренування в навчально-тренувальний процес: визначити рівень підготовленості спортсмена; поставити мету та визначити спрямованість колового тренування; обрати метод організації (традиційний, інтервальний, змагальний); обрати варіант методу колового тренування (по методу безперервного вправи, по методу інтервальної вправи із жорсткими інтервалами відпочинку, по методу інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку); визначити структуру колового тренування (кількість «станцій»); забезпечити послідовності планування фізичних вправ та їх взаємозв'язок (наприклад, силові – кардіо – на гнучкість); визначити індивідуальне дозування фізичного навантаження на кожній «станції» (тривалість або кількість разів); забезпечити рівномірність розподілу фізичного навантаження від «станції» до станції; визначити кількість повторень комплексу колового тренування; визначити тип та тривалість інтервалів відпочинку між «станціями» та

комплексами («колами»); забезпечити контроль за інтенсивністю фізичного навантаження (за моніторингом пульсу або за суб'єктивними відчуттями, або за шкалою RPE); забезпечити заминку після комплексів тренування (вправи на гнучкість, розслаблення м'язів та відновлення дихання), в окремих випадках гідратацію та харчування (відновлення водного балансу та вживання білків і вуглеводів для відновлення м'язів).

В програмах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боротьби визначається, що метод колового тренування використовується в процесі розвитку фізичних здібностей, як найбільш ефективний [1, 3, 4]. Однак, попередні дослідження свідчать, що тренери з боротьби використовують його не тільки для розвитку фізичних здібностей, але й для вирішення завдань пов'язаних з закріпленням та вдосконаленням технічної та техніко-тактичної підготовленості борців. Так, тренери вказують, що вагомого значення він набуває вже з груп початкової підготовки, на що вказує від 50,0% до 83,3% респондентів [2]. Також Н.Г. Долбишевою та Д.В. Васецьким (2024) було встановлено, що колове тренування за методом повторної вправи тренери використовують на розвиток фізичних здібностей (66,7% опитуваних), на вдосконалення технічної та техніко-тактичної підготовки (66,7% та 61,1% опитуваних відповідно). Понад 50,0% тренерів в процесі вдосконалення технічної майстерності використовують колове тренування за методом інтенсивно-інтервальної вправи, і лише 22,2%-33,3% тренерів – за методом тривалої безперервної вправи та за методом екстенсивно-інтервальної вправ [2].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити характерні особливості та методичні підходи до його планування. Встановлено, що метод колового тренування в системі підготовки борців набуває пріоритетного значення в процесі розвитку фізичних здібностей, вдосконалення технічної та техніко-тактичної майстерності.

Список використаної літератури.

1. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2019. 105 с.
2. Долбишева Н. Г., Васецький Д. В. Особливості планування методу колового тренування в навчально-тренувальному процесі підготовки борців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. 122-132.
3. Долбишева Н. Г., Васецький Д. В., Кусовська О.С. Підвищення швидко-силових здібностей борців на основі використання колового тренування. *Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблем.* Київ, 2023. С. 237-242.
4. Ставрїнов М. Г, Волошин В. М. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНУК Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, 2011. 60 с.