

15. Jumaniyazov U. I. The methodology of supporting exercises in teaching classical techniques of weight lifting in weightlifting to university students. Innovation in the modern education system: A collection scientific works of the International scientific conference (25th February, 2022). Washington, USA: «CESS», 2022, 15, 60-64. DOI:10.5281/zenodo.6260084.
16. Milanese Ch., Cavedon V., Corte S. Agostini T. (2016): The effects of two different correction strategies on the snatch technique in weightlifting. Journal of sports sciences, 1172-1180. DOI: 10.1080/02640414.2016.1172727

Literatura

1. Oleshko, V.H. (2018). Teoriia ta metodyka trenerskoi diialnosti u vazhkii atletytsi: [pidruch. dla stud. zakl. vyshchoi osvity z fiz. vykhovannia i sportu]. Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. I-ra», 332 p., [in Ukrainian].
2. Medvedev, A.S. (1986). Sistema mnogoletney trenirovki v tyazheloy atletike. Fizkultura i sport, 272 p., [in Russian].
3. Roman R.A. Shakirzianjv M.S. (1978). Snatch, clean and jerk. Technique of the best athletes world. Fizkultura i sport, 111 p., [in Russian].
4. Oleshko, V. G. Antonyuk O. V. (2010). Biomechanical characteristics of the movement structure of the athlete-barbell system in weightlifters of different. Theory and methodology of physical education and sports, 1, 36-39 [in Ukrainian].
5. Mochernyuk, V.B. (2015). Models of performance of «snatch» by highly qualified weightlifters. Physical education sports and culture of health in modern society collection of scientific works, 55, 209-212 [in Ukrainian].
6. Oleshko, V. (2013). Dynamics of biomechanical structure of highly qualified weightlifters clean and jerk depending on sex and weight category. European Researcher, 58, 9-1, 2227-2240 [in Russian].
7. Roztorhui, M. Tovstonoh, O. (2014). Algorithmization of learning the technique of competitive exercises in strength sports at the stage of initial training. Physical activity health and sports, 1 (15), 38-45 [in Ukrainian].
8. Altepetter, M., Mike, J. (2017). Snatch balance technique. J. Strength and conditioning, 39 (5), 82-8. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000311.
9. Antonyuk, O. V. (2012). Perfection technical preparedness of the highly qualified female-weightlifters different physique. (Abstract of the PhD thesis). Kyiv [in Ukrainian].
10. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Zahura, F., Vynogradskyi, B. (2015). Original article experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 48, 319-23. DOI:10.7752/jpes.2015.02048.
11. Carter, K., Pennington, R., Ledford E. (2017). Use of video modeling to teach weightlifting techniques to adults with down syndrome: A Pilot Study. Physical Disabilities: Education and Related Services, 36 (2), 16-34.
12. Oleshko, V. G. (2014). Modelling selection and orientation in the system of athletes preparation (on the basis power sports). (Abstract of thesis). Kyiv. [in Ukrainian].
13. Abd, H. J. (2021). The Effect of comparative training on the achievement and trajectory among young weightlifters. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 15 (3), 2318-24.
14. Chavda, S., Hill, M., Martin, S., Swisher, A., Haff, G.G., Turner, A.N. (2021). Weightlifting: An applied method of technical analysis. Strength & Conditioning Journal, 43(4), 32-42.
15. Jumaniyazov, U. I. (2022). The methodology of supporting exercises in teaching classical techniques of weight lifting in weightlifting to university students. Innovation in the modern education system. A collection scientific works of the International scientific conference (25th February, 2022). Washington, USA: «CESS», 15, 60-4. DOI:10.5281/zenodo.6260084.
16. Milanese, Ch., Cavedon, V., Corte, S. Agostini, T. (2016): The effects of two different correction strategies on the snatch technique in weightlifting. Journal of sports sciences. 1172-1180. DOI: 10.1080/02640414.2016.1172727

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).21

УДК 796.015.1:796.8

Панасюк О.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Гребік О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент
Дмитрук В.С.

кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

ВІДБІР ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Сучасні дослідження в області єдиноборств спрямовані на побудову тренувального процесу, здатного підвищити ефективність змагальної діяльності в єдиноборствах.

Основною метою спортивної підготовки є забезпечення високого рівня здоров'я спортсменів, оволодіння технікою спорту, виховання морально-вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості і, на цій основі, досягнення високих результатів у обраному виді спорту. Весь цей процес повинен передбачати виховний і навчальний аспект спортсменів будь-якої фізичної підготовки - від новачка до майстра спорту. Все це створює міцний фундамент для подальшого тренувального процесу та активної позиції у підготовці бійців високої кваліфікації. Спеціальна підготовка спрямована на оволодіння спеціальними навичками та

вдосконалення фізичної підготовки щодо обраного виду спорту. Під час загальної та спеціальної підготовки спортсмен підвищує свій рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Ключові слова. Вибір, єдиноборства, підготовка, ефективність процесу підготовки.

Panasuk O., Hrebik O., Dmytruk V. Selection and organization of educational training process in martial sports. Topicality. Modern research in the field of martial arts is aimed at building a training process that can increase the effectiveness of competitive activities in martial arts.

The main purpose of sports training is to ensure a high level of health of athletes, mastering sports techniques, education of moral and volitional traits, development of physical qualities: strength, speed, agility, endurance and, on this basis, achieving high results in the chosen sport. This whole process should include the educational and training aspect of athletes of any physical training - from beginner to master of sports. All this creates a solid foundation for further training and an active position in the training of highly qualified fighters.

Special training is aimed at mastering special skills and improving physical fitness for the chosen sport. During general and special training, the athlete increases his level of physical, technical, tactical and psychological training. General and special training is mainly carried out through use of physical exercises. There are several classifications of physical exercises: historical, biomechanical, by power zones, by predominant manifestation physical qualities. The theory and methodology of sports training is characterized by the following concepts such as: physical culture, sport, physical development, physical qualities, physical health, physical condition, physical capacity, physical preparedness, training activity, competitive activity, sports competition, sports training, training, preparedness, sports form. Sports training includes: training system, competition system, a system of factors that increase the effectiveness of training and competition activity.

Sports competitions are the main link in the training system athletes. They are aimed at the maximum realization of spiritual and physical capabilities of a person, a group of people. They have not only control of the level of preparedness, competitions are the most important a means of improving fitness and sportsmanship.

Key words: Selection, martial arts, training, efficiency of the training process.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Наукове обґрунтування ефективних методів підвищення можливостей організму є одним із важливих напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів, серед яких одне з найважливіших займають функціональні резерви організму, до яких належать морфологічні, фізіологічні, біохімічні та інші компоненти. Ці методи розробляються та вдосконалюються в процесі тривалої адаптації до інтенсивної м'язової діяльності, що визначає специфічну структуру функціональності та фізичної підготовленості.

Особливу увагу слід приділяти підвищенню фізичної підготовленості учнів тренувальних груп з єдиноборств, оскільки важливо спланувати тренувальний процес так, щоб вони мали можливість ефективно поєднувати спортивне вдосконалення з успішним навчанням, що визначає актуальність теми дослідження.

Мета статті (постановка завдань).

Метою дослідження є вплив окремих елементів тренувального процесу на ефективність підготовки в єдиноборствах.

Для досягнення поставленої мети були визначені та вирішувались такі завдання:

1. Розглянути зміст та особливості тренувальних занять на прикладі карате.
2. Проаналізувати основні аспекти навчально-тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Система навчання вимагає належної організації та планування. Заняття в спортивній секції з карате відбуваються три-чотири рази на тиждень максимум по одній дві години. Вони побудовані за загальноприйнятою структурою і складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Залежно від завдань, періоду підготовки, та головне – підготовленість спортсменів, ми використовуємо різний варіант тренування – у чотирьох частинах: вступна, підготовча, основна та заключна [5].

У практиці тренувань з карате ми рекомендуємо наступні варіанти тренувань: перший варіант (з 3-х частин) переважно використовується на заняттях з більш підготовленими бійцями; другий (4 частини) - у групових заняттях з менш підготовленими та початківцями, в оздоровчих групах.

Під час тренування, що складається з трьох частин, час розбивається таким чином; розминка займає 15 - 20 хвилин, основна частина - 30 - 40, заключна 10 - 15 хвилин.

Спортсменам, які мають відповідну підготовку рекомендується проводити додаткові індивідуальні заняття (за рекомендацією тренера), які проводять самі спортсмени по 40-50 хвилин на день. Такі заняття вирішують одне-два завдання (наприклад, розвиток швидкісно-силових здібностей, конкретних груп м'язів, удосконалення окремих елементів техніки тощо). Їх можна виконувати як ранкову зарядку, так і в інший час.

Зупинимося на змісті та цілях навчальних занять у чотирьох частинах.

Вступна частина (тривалістю 10-15 хвилин) має на меті організацію групи для занять. Засобами виконання цього завдання є: формування групи, звіт чергового, перевірка явки відвідування, пояснення завдань та змісту уроку; чергування ходьби і бігу, виконання вправ під час ходьби та бігу, перехід на виконання фізичних вправ у підготовчій частині.

Підготовча частина (тривалістю до 30 хвилин) в якій виконуються відповідні вправи вирішують задачу початкового тренування та підготовку всіх груп м'язів з метою розвитку гнучкості, збільшення рухливості та амплітуди в суглобах, покращення координації рухів та знання елементів техніки.

Ця частина має особливе значення під час тренувань з початківцями і непідготовленими спортсменами.

Основна частина (тривалість 50 хвилин) вирішує завдання підвищення загально - фізичної та спеціальної підготовки, технічної підготовки та вдосконалення спортивного обладнання та тактики, виховання сили волі та фізичних характеристик [4].

Зміст навчання в основній частині змінюється в залежності від підготовки спортсменів, періоду підготовки, їх віку, спортивної спеціалізації, статі та інших обставин. Але завжди тренер повинен дотримуватися цього раціонального порядку - вправи мають виконуватися в основному для вивчення техніки прийомів або тактики і їх вдосконалення; вправи, спрямовані в першу чергу на розвиток швидкості, координації; вправи, на розвиток витривалості.

Основна частина одного тренування включає вправи на розвиток однієї або двох з цих здібностей.

Заключна частина (тривалістю до 15 хвилин) є обов'язковою для всіх занять, оскільки вирішує дуже важливе завдання, а саме: поступове зниження навантажень, приведення організму до стану, близького до початкового.

Вибираючи вправи для заключної частини, слід враховувати, що швидкий перехід від тренувань до відпочинку призводить до погіршення самопочуття і може призвести до порушення кровообігу. При цьому остання частина виконується в спокійному, рівному темпі (ходьба, дихальні вправи, розтяжки тощо).

Розподіл часу в окремих частинах заняття може змінюватися в залежності від багатьох обставин (підготовленості групи, завдань, які поставлені на цьому занятті, та інше).

Ефективність занять у спортивній секції повністю залежить від педагогічної майстерності, творчої активності тренера. Щоб кожне заняття було цікавим та емоційним, до нього треба ретельно готуватися, використовувати елементи змагання при виконанні вправ, не ігнорувати не одного учня [5, 6].

Планування навчальних занять.

Однією з найважливіших умов ефективності тренувального процесу та успіхів у спортивних змаганнях є систематичність тренування спортсмена протягом року. Проведення цілорічного циклу навчання вимагає правильного планування. У нашій програмі навчання ми дотримуємося загальноприйнятих правил і ділимо цілий рік на три періоди: підготовчий, змагальний і відновлювальний, які складають річний тренувальний цикл. Таких циклів протягом року може бути декілька [3, 7].

Періоди тренувань і тренувальний цикл в цілому пов'язані зі спортивним річним календарем.

Підготовчий період. У річному циклі підготовки до змагань з карате підготовчий період має тривати не менше 4-5 місяців з 4-5 тренувань на тиждень для підготовлених спортсменів і 3-4 - для новачків.

Під час проведення підготовчого тренувального періоду спортсмени повинні отримати підготовку, яка дозволить розпочати змагальний період добре підготовленими, з високим рівнем спеціальної, фізичної підготовки та морально-вольових якостей. Останнім часом відбіркові змагання планують та проводять протягом року, в тому числі під час підготовки до основних.

Період змагань. Основними завданнями підготовки в цей період є подальше підвищення рівня розвитку фізичних і морально-вольових якостей, удосконалення та закріплення техніки виконання прийомів, оволодіння тактикою та набуттям досвіду змагань.

Цей період ділиться на два етапи. Перший, це коли змагання тривають місяць, а друге – основне спортивне змагання – 3-5 місяців (залежно від дисципліни).

На першому етапі бійці повинні наполегливо тренуватися і брати участь у невеликій кількості змагань, щоб отримати перемогу та досвід. Виступаючи в них, спортсмени звикають до нових умов, перевіряють свої здібності, підвищують свою підготовку. Загалом до тренування на цьому етапі слід ставитися як до підготовки до участі в найважливіших змаганнях, запланованих наступними.

Тренувальний процес на другому етапі основного періоду відрізняється від тренувального процесу на попередньому періоді і має свою особливість. Основна увага в цей період приділяється вдосконаленню техніки та підготовці до досягнення найвищих результатів для спортсмена.

Відновлювальний період направлений на створення умов, за яких спортсмени після важкої роботи в змагальному періоді будуть готові до наступного тренувального циклу, не знижуючи при цьому рівня набутих фізичних характеристик і техніко-тактичних навиків.

Відновлювальний період підготовки бійця може змінюватися залежно від рівня підготовки спортсменів, його віку та кількості змагань, в яких вони брали участь протягом змагального періоду.

Дотримуючись цих загальних рекомендацій щодо цілорічного планування навчання, на основі завдань окремих періодів розробляється тижневий цикл навчання. Тижневі цикли тренувань на різні періоди у конкретних видах спорту [5, 6].

Біохімічні аспекти харчування спортсменів.

Біохімічні процеси відіграють одну з найважливіших ролей в адаптації організму до фізичного навантаження, у пошуках і розробці адаптивних методів і засобів підвищення працездатності, в оцінці рівня тренуваності, розробці шляхів реабілітації після фізичної перевтоми або спортивних травм.

Основою людського організму є постійний обмін речовин з навколишнім середовищем. З навколишнього середовища в організм людини надходять поживні речовини (вуглеводи, жири, білки), вітаміни, мікро- і макро-елементи, вода і кисень. Ці речовини використовуються як для біосинтезу, так і для виробництва енергії. Обмін речовин (обмін речовин) — це сукупність біохімічних і фізіологічних процесів і всіляких перетворень речовин і енергії, що забезпечують ріст і розвиток організму, його життєдіяльність загалом. Метаболізм відбувається безперервно у всіх клітинах, тканинах, органах і системах організму. При порушенні обміну речовин виникають патологічні зміни, різні захворювання.

Речовини, що утворюються в процесі обміну речовин, називають відходами або метаболітами. Визначаючи концентрацію різних метаболітів у крові, сечі та тканинах, можна виявити певні захворювання, а також оцінити функціональний стан людини під час занять спортом, фізичної реабілітації чи відпочинку. Фізична культура і спорт, фізична реабілітація та оздоровлення активізують обмінні процеси в тканинах, що покращує здоров'я людини, підвищує рівень фізичної працездатності, сприяє профілактиці або лікуванню різних захворювань, гальмує процеси старіння. Тому ці процеси мають бути основою здорового способу життя. Метаболізм складається з двох протилежних процесів, що протікають паралельно: катаболізму та анаболізму. Катаболізм (дисиміляція) включає реакції, пов'язані з розпадом, окисленням речовин і виведенням продуктів обміну з організму. Цей процес забезпечує організм енергією, необхідною для аденозинтрифосфату (АТФ). Основним способом розщеплення поживних речовин і їх окислення є цикл Кребса. Анаболізм (асиміляція) поєднує в собі реакції, пов'язані з біосинтезом необхідних речовин, їх засвоєнням і використанням для росту, розвитку, фізичної активності та інших життєвих процесів організму.

Останніми роками були запропоновані додаткові харчові фактори та фармакологічні препарати, використання яких дозволяє ефективніше компенсувати витрати енергії, свідомо регулювати біосинтез ферментів, білків, стимулювати жировий обмін, задовольняти потреби організму у вітамінах і мінералах. Адаптивний синтез ключових ферментів в окремих метаболічних циклах та підвищений синтез скоротливих білків є основними критеріями ефективності пластичного метаболізму скелетних м'язів при їх систематичному функціонуванні [1, 2, 8].

Для вирішення проблеми спортивного харчування пропонують спеціалізовані продукти з високою біологічною цінністю та фармакологічними засобами.

Висновки. Досягнення високих спортивних результатів у спорті можливе шляхом систематичного, тривалого та цілеспрямованого тренувального процесу, починаючи з раннього віку. Довгострокова підготовка спортсменів – це складний процес, що поєднує в собі знання, підготовку та тренерську роботу.

У процесі виховання відбувається гармонійний і всебічний розвиток особистості спортсмена, набуття високих моральних якостей. Під час довгострокових тренувань спортсмени освоюють весь арсенал прийомів, опановують техніку та тактику, набувають потрібні теоретичні знання і практичні навички. Головне завдання тренувального процесу – забезпечити бездоганну фізичну підготовку і високий рівень здоров'я. Тренувальний процес – це довготривалий, спеціалізований педагогічний процес, спрямований на досягнення високих результатів у єдиноборствах.

Макро-циклічна підготовка спортсмена об'єднує тактичний, технічний, теоретичний, фізичний, морально-вольовий аспекти. Цей процес постійно вдосконалюється завдяки відкриттю нових правил та вимог. Все це сприяє подальшому прогресу безперервного підвищення спортивних результатів у різних видах єдиноборств.

Література

1. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. – Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2008. – 193 с.
2. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. – Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2009. – 164 с.
3. Ананченко К. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик / К. В. Ананченко, В. В. Середа // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 8. – С. 47-49.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002.- 291 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. -К.: Олимп. лит-ра, 2004. - 808 с.
7. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. – 91 с.

References

1. Actual problems of physical culture, Olympic and professional sports and rehabilitation in educational institutions of Ukraine. - Kirovohrad, Volodymyr Vynnychenko Kyiv State Pedagogical University. - 2008. - 193 p.
2. Actual problems of physical culture, Olympic and professional sports and rehabilitation in educational institutions of Ukraine. - Kirovohrad, Volodymyr Vynnychenko Kyiv State Pedagogical University. - 2009. - 164 p.
3. Ananchenko KV Technical training of young judokas based on the analysis of model characteristics / KV Ananchenko, VV Sereda // Theory and methods of physical education. - 2008. - № 8. - P. 47-49.
4. Boyko VF Physical training of wrestlers / VF Boyko, GV Danko. - K.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
5. Volkov LV Theory and methods of children's and youth sports / L.V. Волков. - K.: Олимпийская литература, 2002.- 291 с.
6. Platonov VN The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application. -K.: Olymp. lit-ra, 2004. - 808 p.
7. Fabri Z.Y, Chernov VD Biochemical foundations of physical culture and sports: A textbook for students of higher educational institutions of physical culture and sports. - View. 2nd, ext. and processing. - Uzhhorod: Uzhhorod National University; Published by JV "PolyPrint", 2014. - 91 p.