

Саєнко В. Г., Мельниченко О. В.

**МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
ДЛЯ КОНТАКТНИХ ВИДІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ  
У ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ**

*Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка  
Інститут фізичного виховання і спорту*

**Анотація.** У статті розглядається проблема використання науково-обґрунтованої методики силової підготовки спортсменів середнього рівня при побудуванні тижневого циклу тренувань в контактних видах східних єдиноборств.

**Ключові слова:** методика, сила, підготовка, єдиноборства, вправи.

**Аннотация.** Саєнко В. Г., Мельниченко А. В. Методика силовой подготовки спортсменов для контактных видов восточных единоборств в недельном цикле тренировок.

В статье рассматривается проблема использования научно-обоснованной методики силовой подготовки спортсменов среднего уровня при построении недельного цикла тренировок в контактных видах восточных единоборств.

**Ключевые слова:** методика, сила, подготовка, единоборства, упражнения.

**Annotation.** Saienko V. G., Melnichenko O. V. Technique of power preparation of sportsmen for contact kinds of oriental combat sports in a week cycle of trainings.

The article dials with problem of use of the scientifically-proved technique of power preparation of sportsmen of an average level is considered at construction of a week cycle of trainings in contact kinds of oriental combat sports.

**Keywords:** technique, force, preparation, single combats, exercises.

**Постановка проблеми.** Перспективи розвитку східних єдиноборств пов'язуються з системними підходами до тренувального процесу. У колишньому СРСР перші згадки про східні єдиноборства з'явилися у 1970-ті роки. Найчастіше інформація черпалася з книг, що потрапляли на територію країни, від тих, хто вчився, працював чи служив за кордоном і там ознайомлювався зі східними єдиноборствами. Частина інформації надавали і студенти-іноземці, що навчалися в вищих навчальних закладах країни. Деяка кількість прихильників східних єдиноборств була і на Україні, хоча і базова техніка, і правила двобоїв далеко не відповідали тим стандартам, що викладалися безпосередньо на сході і в світі. Незважаючи на те, що в період 1984-1990 рр. у СРСР діяла заборона викладання східних єдиноборств, багато ентузіастів усе-таки продовжували вивчати і практикувати стилі бойових мистецтв, але це відбувалось не системно.

У світі існує 1200-1500 бойових мистецтв, які розвивають у людини фізичні і моральні якості. У кожній країні практикуються як свої національні види боротьби, так і численні різновиди певних традиційних стилів, що пройшли шлях адаптації в світі. Майстри бойових мистецтв, за зразками й виходячи з свого досвіду, дають початок власним стилям, що робить більш досконалою систему фізичної підготовки. Тому, деякі стилі, що на перший погляд різко відрізняються один від одного, мають у корені багато спільного. Існують стилі, що розрізняються за своїми принципами і концепціями, однак схожі один на одного в чомусь іншому. Деякі так звані м'які стилі виконуються більш жорстко, ніж деякі жорсткі стилі. І навпаки. Найбільш відомі системи східних єдиноборств, що розвинені на Україні, це: таеквондо, дзюдо, карате, сумо, джиу-джитсу, у-шу, кунг-фу, айкідо, джит-кун-до, сань-да, в'єтвудао і т. п.

З вересня 2005 року бойові мистецтва почали свій розвиток в Луганському національному педагогічному університеті імені Тараса Шевченка введенням нової навчальної дисципліни „Спортивно-педагогічне вдосконалювання з східних єдиноборств”, яку викладає автор статті майстер

спорту України, володар чорного поясу другого дану з кіокушинкай карате. За формою проведення ця навчальна дисципліна є комплексом практичних занять і її відвідують студенти всіх курсів інституту фізичного виховання і спорту тричі на тиждень, які спеціалізуються за різними видами східних єдиноборств. Заняття проводяться в гімнастичному і тренажерному залі спортивного корпусу університету, а контроль функціональних показників – в науковій лабораторії кафедри спортивних дисциплін.

З перших занять сформована група у складі двадцяти студентів була оточена постійною увагою фахівців. Проведені і узагальнені наукові дослідження. Зафіксовані вихідні дані таких характеристик, як: гнучкість, спритність, швидкість, швидкісно-силові якості, загальна і спеціальна витривалість, а також особисті дані студентів (вік, розряд, вага, зріст, стаж занять). В даний час ведеться застосування спеціальної педагогічної методики підготовки, яка спрямована на покращення результатів підготовки. Одним з компонентів цієї методики, є методика силової підготовки спортсменів викладена у даній статті.

**Аналіз літературних джерел.** Методики силової підготовки спортсменів використовується у тренувальному процесі в різних видах спорту [2, 3, 5]. В східних єдиноборствах довгий час методики на збільшення сили з обтяженням ігнорувались. Але в контактних видах східних єдиноборств виконується швидкісно-силова робота [4], тому розробка науково-обґрунтованих методик на розвиток сили з обтяженнями, спрямованих на підвищення силової підготовки спортсменів, має необхідне значення.

**Мета дослідження.** Апробування та обґрунтування ефективності методики силової підготовки спортсменів в контактних видах східних єдиноборств.

Завдання, які ставились у дослідженні: дослідити ефективність методики силової підготовки спортсменів в контактних видах східних єдиноборств.

Методи, які використовувались під час дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** На учбово-тренувальному занятті „спортивно-педагогічного вдосконалювання з східних єдиноборств” була апробована методика на розвиток сили для студентів перших-п’ятих курсів з середнім досвідом тренувань з обтяженням. Для проведення дослідження було взято 20 студентів-єдиноборців, які систематично виконували комплекси вправ і методичні вказівки. Програма силової підготовки у тижневому циклі тренувань включає в себе трьохразові учбово-тренувальні заняття: понеділок, середа, п’ятниця і побудована на принципі циклування, який базується на роздільному тренуванні, тобто на одному учбово-тренувальному занятті виконуються вправи на одні групи м’язів, на другому інші. Для наочності показників у даному дослідженні за еталон узята вага спортсмена 70 кг, а вага снарядів, яка підіймається розрахована у процентному співвідношенні до еталону.

### **Понеділок**

Вступна частина учбово-тренувального заняття:

розминка й стретчинг, тобто серія вправ при підготовці до тренування, що збільшують циркуляцію крові й система спеціальних вправ для розтягування м’язів і підвищення рухливості в суглобах.

*Вправи для м’язів живота (прес)*

Підйом тулуба на тренажері „римський стілець”: 1 підхід × 50 повторень

Основна частина учбово-тренувального заняття:

*Вправи для м’язів грудей*

Жим штанги лежачи на похилій лаві: 3-4 підходи 35 кг × 8-10 повторень – 50%.

Розведення рук з гантелями в сторони: 15 кг – 21%.

Зведення рук сидячі на тренажері („метелик”): 40 кг – 57%.

*Вправи для дельтовидних м’язів (плечі)*

Жим штанги з-за голови сидячи: 30 кг – 43%.

Підняття гантелей вгору сидячи: 10 кг – 14%.

Тяга штанги вузьким хватом до підборіддя стоячи: 30 кг – 43%.

Підняття гантелей вперед стоячи: 8 кг – 11%.

Підняття плечей зі штангою стоячи: 70 кг – 100%.

Тяга гирі в нахилі стоячи: 24 кг – 34%.

Підняття плечей з гантелями стоячи: 30 кг – 43%.

Заключна частина учбово-тренувального заняття:

*Вправи для м'язів живота (прес)*

Підйом тулуба на тренажері „римський стілець”: 2 підходи × 50 повторень

### **Середа**

Вступна частина учбово-тренувального заняття: розминка й стретчинг

*Вправи для м'язів живота (прес)*

Підйом тулуба на тренажері „римський стілець”: 1 підхід × 50 повторень.

Основна частина учбово-тренувального заняття:

*Вправ для м'язів ніг (стегна)*

Присідання зі штангою на спині: 3-4 підходи 70 кг × 8-10 повторень – 100%.

Підйом на носки зі штангою на спині: 110 кг – 157%.

Розгинання ніг сидячи на тренажері: 40 кг – 57%.

Згинання ніг лежачи на тренажері: 30 кг – 43%.

Зведення ніг сидячи на тренажері: 80 кг – 114%.

*Вправи для м'язів спини*

Підтягування на поперечині за голову широким хватом

Тяга штанги до поясу в нахилі: 60 кг – 86%.

Станова тяга: 90 кг – 129%.

Нахили корпусу стоячи: 24 кг – 34%.

Заключна частина учбово-тренувального заняття:

*Вправи для м'язів живота (прес)*

Підйом тулуба на тренажері „римський стілець”: 2 підходи × 50 повторень

Підйом прямих ніг на похилій лаві: 2 підходи × 50 повторень

### **П'ятниця**

Вступна частина учбово-тренувального заняття: розминка й стретчинг

*Вправи для м'язів живота (прес)*

Підйом тулуба на тренажері „римський стілець”: 1 підхід × 50 повторень

Основна частина учбово-тренувального заняття:

*Вправи для м'язів грудей*

Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві: 3-4 підходи 60 кг × 8-10 повторень – 86%.

Жим штанги вузьким хватом, лежачи на горизонтальній лаві: 40 кг – 57%.

Жим штанги з грудей стоячи: 30 кг – 43%.

Розведення рук з гантелями в сторони стоячи: 10 кг – 14%.

*Вправи для двохглавих м'язів руки („біцепс”)*

Згинання рук зі штангою стоячи: 30 кг – 43%.

Згинання руки з гантеллю сидячи: 12 кг – 17%.

*Вправи для трьохглавих м'язів („трицепс”)*

Французький жим зі штангою лежачи: 20 кг – 29%.

Французький жим з гантеллю лежачи: 8 кг – 11%.

Жим штанги зворотним хватом стоячи: 25 кг – 38%.

Жим донизу на блоці стоячи: 40 кг – 57%.

*Вправи для м'язів передпліччя (зап'ястя)*

Згинання рук у зап'ястях хватом штанги знизу: 20 кг – 29%.

Згинання рук у зап'ястях хватом штанги зверху: 20 кг – 29%.

Заключна частина учбово-тренувального заняття:

*Вправи для м'язів живота (прес)*

Підйом тулуба на тренажері „римський стілець”: 1 підхід × 50 повторень

Підйом прямих ніг на похилій лаві: 2 підходи – 50 повторень.

Ґрунтуючись на педагогічному спостереженні за тренувальним процесом застосування вправ з обтяженнями можна простежити наступні закономірності. Сукупність підходів і повторень, тобто серії з певного числа повторень і однократне виконання вправи від вихідного до кінцевого положення – складають програму тренувальних занять. Комплекси, які послідовно виконуються за планом на кожному занятті, найбільш доцільно будувати із:

семи-дев'яти вправ – якщо тренувальне навантаження спрямоване на підходи з більшою кількістю повторень або коло граничним підніманням ваги; десяти-дванадцяти вправ – якщо підходи на шість-вісім або десять-дванадцять повторень із помірним підніманням ваги. Для якісної проробки м'язових груп у спортсменів середнього рівня підготовки рекомендується використовувати три-чотири підходи в кожній вправі. Кількість вправ і підходів на кожному занятті варіюється в залежності: від цілей і завдань, поставлених спортсменом і тренером на конкретне учбово-тренувальне заняття; від етапу в річному циклі підготовки; психологічного й фізичного стану спортсмена. Для оптимального відновлення організму спортсмена, пауза для відпочинку, тобто час для розслаблення між підходами однієї вправи або між різними вправами повинна мати свої часові рамки. Між підходами в одній вправі рекомендується робити паузу від тридцяти секунд до двох хвилин – залежно від застосовуваної ваги снаряда у вправі й самопочуття, а відпочинок між вправами від двох до трьох хвилин.

Для більш якісного й безпечного виконання вправ рекомендується використати спортивне екіпірування: рукавички – для запобігання травм долонь і надійного хвата снарядів; тренувальний пояс – запобіжне екіпірування, що надівається на талію для підтримки спини; бандажі – запобіжні бинти для колінь, ліктів, кистей; лямки – спеціальні стрічки, що прикріплюються до кистей і до грифа штаги для забезпечення надійного хвата снаряда [1, 6].

**Висновки.** Завдяки застосування даної методики в період підготовки до змагань в контактних видах східних єдиноборств спостерігаються позитивні результати. За попереднім аналізом через шість місяців більшість спортсменів середнього досвіду тренувань з обтяженнями групи східних єдиноборств покращили рівень силової підготовки на 10-15%. Підвищення рівня фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності дає змогу студентам-єдиноборцям вдосконалювати свої спортивні і тренерські здібності в рамках навчальної програми завдяки системній ціленаправленій роботі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бодибилдинг для начинающих / Под ред. О. Хейденштама; Пер. с англ. К. Савельева. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 192 с.
2. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Рейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
3. Гороховский В. Л., Романовский В. Е. Большой теннис: для всех и каждого. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 352 с.
4. Долин А. А., Попов Г. В. Кемпо – традиция воинских искусств. – М., 1991. – 416 с.
5. Зайцев Ю. М., Иванов Ю. И., Петров В. К. Занимайтесь гиревым спортом: – М.: Советский спорт, 1991 – 48 с.
6. Шестопалов С. В. Бодибилдинг. – Донецк: Издательство „Донеччина”, 2002. – 192 с.