

Система бойового гопака настільки гуманна і демократична, що передбачає можливість занять для кожного – від оздоровчих комплексів до бойової підготовки, щоб, залежно від стану здоров'я кожної людини, забезпечити їй доступний шлях до гармонії тіла і духу на рівні її індивідуального особистісного буття.

Отже, якими б не були успіхи наших спортсменів на світових аренах в області східних єдиноборств, як досконало не були б у нас збережені та структуровані ці види, ми мусимо визнати, що вони є ідеологічними носіями чужої культури. Тому, якщо ми хочемо формувати націю, виховувати молоде покоління України в душі високого патріотизму, то саме національні види бойових мистецтв, в тому числі і бойовий гопак, повинні рано чи пізно стати основою системи спеціального фізичного виховання [3].

Техніка бойового гопака є високо ефективною і дає гопаку повне право сміливо суперничати зі стилями, що завоювали велику популярність у світі. Більше того, нові технічні елементи та цілі рухові комплекси бойового гопака можуть достойно доповнити системи бойового вишколу, які практикують сьогодні серед працівників правоохоронних органів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пилат В. С. Бойовий гопак / В. С. Пилат. – Львів : Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.
2. Пилат В. С. Бойовий гопак : вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Львів : СПОЛОМ, 2010. – 236 с.
3. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – Ч. 1. – 164 с.

*Алтай АБДУЛЛАЄВ,
Інесса РЕБАР
(Мелітополь, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ

Спортивний відбір це професійний відбір найбільш перспективних і підготовлених спортсменів, що включає спортивну орієнтацію, первинний, вторинний-ний і завершальний відбір.

Одним з перспективних методів спортивного відбору є вивчення генетичної карти спортсменів Рівень підготовленості борців, які змагаються на головних міжнародних змаганнях з вільної боротьби, сьогодні дуже високий. Він хоч і продовжує рости, чергове підвищення вимагає все більших витрат часу, зусиль і інших ресурсів.

У фізичній підготовці борців вищих розрядів в останні роки все більша увага приділяється удосконалюванню швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. При цьому ведуча роль належить спеціально підготовчим вправам і засобам власне боротьби, серед яких виділяються тренувальні сутички різного характеру. На етапах передзмагальної підготовки загально розвиваючі засоби використовуються переважно з метою переключення й активного відпочинку, практично втрачаючи розвиваючий характер. Їхнє значення достатнє велике лише на підготовчому періоді й у тренуванні юних борців.

В процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загально підготовчі, спеціально підготовчі, основні і змагальні. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців. Практика показує,

що в міру росту кваліфікації борців загальнопідготовчі вправи в напрямку збільшення величини навантажень повинні усе більше наближатися до основних вправ.

Фахівці вважають, що для досягнення високого результату спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних, психофізіологічних, емоційно-вольових здібностей, які перебувають на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання зустрічається дуже рідко. Тому центральними в системі підготовки є проблеми спортивного відбору і прогнозування результатів на кожній стадії тренувального процесу.

Дослідження показують, що в умовах сучасних змагань визначальною якістю борця стає надійність. Прогнозування спортивних досягнень борця можливо лише при зіставленні його власних результатів з деякими характеристиками на кожному етапі підготовки. Інформативними параметрами при цьому є: стан здоров'я, показники підготовленості, спортивний результат, закономірності його динаміки та ін. Другий напрямок – це моделювання змагальної діяльності на даному етапі підготовки, яке включає аналіз сучасних вимог до успішного ведення сутички і змагань.

Для кожного етапу багаторічної підготовки повинні бути визначені свої критерії відбору, з якими визначається: чи зможе спортсмен вирішувати завдання конкретного етапу підготовки. При цьому найбільш важливою для тренера і країни залишається проблема: чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного рівня серед дорослих. Точна діагностика, правильне прогнозування та відбір дозволяють істотно підвищити ефективність роботи тренера, уникнути невиправданих втрат часу та зусиль.

Однак, індивідуально-особистісний підхід потребує від тренера дуже великих витрат часу, моральних сил, які обмежені і, як правило, їх не вистачає на всіх. Основне завдання тренера на цьому етапі вдосконалення перспективного стилю ведення сутички, відповідного індивідуальним спо-можностям та особливостям.

Досвід і дані літератури показують також, що великі невиправдані втрати обдарованих борців в юнацькій боротьбі обумовлені найчастіше формами підготовки. Посилене вдосконалення провідних якостей борця приносить швидкий результат обдарованим спортсменам та їх тренерам, але в подальшому негативно позначається на зростанні успішності дорослого борця. За короткий термін борець домагається успіху за рахунок перенапруження фізичних і духовних сил. Потім же настає виснаження сил і спад результативності.

Анатомо-фізіологічні можливості підліткового і юнацького віку індивідуально розрізняються. Орієнтація лише на паспортний вік призводить до того, що юнаки з пізнім розвитком не отримують належної уваги тренера, втрачають мотивації і йдуть зі спорту. А досвід показує, що успіху частіше домагаються спортсмени із середнім або пізнім розвитком.

Підвищення рівня позитивної мотивації і створення установки на перемогу в істотно залежить від здатності тренера і формується ним шляхом винагороди, адекватного потребам і інтересам спортсмена.

Всебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування в будь-якому виді спорту. Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою підготовки до змагань. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер борцівського поєдинку.

У формуванні гармонійної особистості важливе значення має фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо впливати на стан свою здоров'я, а досягаючи успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності.

Одним із засобів фізичного виховання є спортивна боротьба. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток молоді людини.

Аналіз тренувальної діяльності борців дозволяє стверджувати, що спортивна боротьба вимагає від спортсменів насамперед високих координаційних здібностей і схильності до розвитку основних фізичних якостей – витривалості, швидкості і сили. У той же час рівень гнучкості не визначає процес спортивних результатів борців.

Велике значення при відборі для занять боротьбою приділяється комплексу психофізіологічних якостей, які тренери характеризують як бійцівський характер: безстрашність у сутичках з більш сильними суперниками, здатність боротися за перемогу до останніх секунд сутички. Саме спортсмени, що володіють бійцівським характером, домагаються найбільш високих результатів у єдиноборствах, навіть якщо вихідний рівень їхньої фізичної підготовленості недостатньо високий.

Саме в процесі відбору, можна виявити ті відстаючі ланки в загальній характеристиці спортсмена, що навіть при безсумнівних задатках обдарованості можуть у майбутньому перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх вчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних чи медичних впливів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аліханов І. І. Про становлення техніко-тактичної майстерності / І. І. Аліханов // Спортивна боротьба : Щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 2002.
2. Бальсевич В. Д. Методичні принципи досліджень по проблемі добору і спортивної орієнтації / В. Д. Бальсевич // Теорія і практика фіз. культури. – 2000. – № 1. – С. 31–33.
3. Бурдин І. Ф. Керування розвитком спеціальної витривалості борців / І. Ф. Бурдин, В. В. Нелюбин // Планування і керування спортивним тренуванням єдиноборців. – М. 2001.
4. Годик М. А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень / М. А. Годик. – М. : Фізкультура і спорт, 2002.
5. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – К. : Здоров'я, 2003.
6. Жаров В. С. Класична боротьба / В. С. Жаров. – К. : Здоров'я, 2007. – 94 с.
7. Удосконалювання системи підготовки борців високого класу. – М. : Фізкультура і спорт, 2005.

**Володимир ЯРЕМА,
Араз ТУВАКОВ**
(Дрогобич, Україна)

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ще С. А. Тіссо писав, що рухи, як такі, можуть по своїй дії замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію рухів [4].

XX століття врятувало людство від масового вимирання, яке викликало інфекційні захворювання. Але прогрес приніс з собою не тільки позбавлення від старих, а й нові хвороби.