

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).08  
УДК 796.81

Дяченко А. А.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Ковальчук А. А.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Яковлів В. Л.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Антонюк А. Е.

магістрант кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З АКЦЕНТОМ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

У ході дослідження застосовано технологію підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців 13-14 років. Педагогічна технологія підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю проводилась в чотири послідовних етапи. Для експериментальної групи були підібрані засоби та методи підготовки, які спрямовані на вдосконалення силових якостей. Для розвитку силових якостей в більшій мірі використовували засоби атлетизму, які спрямовані гармонійному розвитку м'язів, збільшенню рівня сили та формуванні м'язового корсету в області попереку. Були застосовані ігри з акцентом на розвиток силових здібностей. Апробація технології підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості шляхом вдосконалення силових якостей в навчально-тренувальному процесі показала свою ефективність. Доведена перевага борців експериментальної групи порівняно з контрольною групою після проведення експерименту в тестах, що характеризують прояв силових якостей.

**Ключові слова:** борці вільного стилю, фізична підготовка, силові якості.

**Diachenko A. A., Kovalchuk A.A., Yakovlev V.L Antoniuk A. E. Improvement of the special physical readiness of freestyle wrestlers with an emphasis on the development of strength qualities. Topicality.** Special physical training in combat is as important as technical and tactical, functional and psychological training. Its proper level ensures the achievement of a high sports result. **The purpose** of the study is to improve the strength qualities of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training. **Research methods.** Analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. **Results of the research.** During the study, the technology of increasing the level of general and special physical fitness of wrestlers aged 13-14 was used. Pedagogical technology to increase the level of general and special physical fitness of freestyle wrestlers was carried out in four successive stages. For the experimental group were selected tools and methods of training, which are aimed at improving strength. For the development of strength qualities, the means of athletics were used to a greater extent, which are aimed at the harmonious development of muscles, increasing the level of strength and the formation of a muscular corset in the lumbar region. Games in blocking grips and emphasis, games in embossing with an emphasis on development of power abilities were applied. Approbation of the technology of increasing the level of special physical fitness by improving strength qualities in the training process has shown its effectiveness. **Conclusions.** The advantage of wrestlers of the experimental group in comparison with the control group after the experiment in the tests characterizing the manifestation of strength qualities is proved.

**Key words:** freestyle wrestlers, physical training, strength qualities.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Постійне зростання спортивних результатів, посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені, а також стрімкий розвиток науково-технічного прогресу, впровадження в практику спорту його новітніх досягнень обумовлює необхідність пошуку нових підходів, пов'язаних з підвищенням ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів [1, 4]. Як зазначають автори [1, 3, 7] головним компонентом фізичної підготовленості будь-якого борця є силова підготовка. Ефективність виконуваних спортсменами технічних прийомів, а також успішність їх виступів на різних змаганнях безпосередньо залежать від розвитку їх силових якостей. Відповідно, останнім часом вимоги до такої підготовленості єдиноборців значно зросли. Численні автори наголошують [6, 7, 10], що в тренувальних заняттях з акцентом на розвиток сили потрібно підбирати такі вправи, які б ефективно розвивали силу тих груп м'язів, розвиток яких є недостатнім.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Плеяда авторів [2, 4, 8] наголошує, що підкорити вершини світового спорту можуть лише особливо обдаровані спортсмени, по-перше, ті, які мають явно виражені природні задатки до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, ті, які зуміли їх реалізувати в процесі багаторічного вдосконалення. Розуміння цього зумовлює напрями досліджень, які протягом останніх десятиліть проводяться стосовно багаторічного вдосконалення спортсменів у різних видах спорту, в тому числі і у вільній боротьбі [3, 5, 6]. Перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування в боротьбі є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення й оцінювання фізичної підготовленості спортсмена. Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для борців, а також створення системи комплексного контролю розвитку спеціальної фізичної підготовленості [7, 9, 10].

Велика кількість досліджень [3, 5, 7, 10] вказують, що здивувати якими-небудь нововведеннями в технічній або тактичній підготовці дуже важко, тому оптимальних шлях підвищення спортивної підготовки борців вбачають у вдосконаленню фізичної підготовленості.

Одна з важливих педагогічних завдань при роботі з борцями вільного стилю – це їх ефективна – силова підготовка. Тому важливим і значущим для теорії і практики спорту стоїть питання про ефективну організацію процесу фізичної підготовки спортсменів, що забезпечує високий спортивний результат.

**Мета дослідження** – удосконалення силових якостей борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження передбачали: провести аналіз літературних джерел для вирішення поставленої проблеми, розробити та апробувати технологію підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, яка спрямована на розвиток силових якостей борців вільного стилю 13-14 років.

Матеріали та методи дослідження. *Матеріал*: у дослідженні взяли участь 20 борців, віком 13-14 років. Контрольна група (10 борців) та експериментальна (10 борців). Для усіх учасників дослідження заняття проводилось 5 разів на тиждень. Тривалість експерименту 6 місяців. *Методи*: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спеціальна фізична підготовка спортсмена являє собою виховання фізичних здібностей, які є специфічною передумовою досягнень в обраному виді спорту та спрямована на максимально можливий розвиток даних здібностей [1]. Тут необхідно додати, що від борця потрібна особлива силова витривалість, специфічні координаційні здібності і гнучкість [7].

Найбільший приріст абсолютної сили спостерігається у підлітків і юнаків в 13-14 років і 16-18 років, у дівчаток і дівчат – 11-12 років і 16-17 років [3, 4], відповідно, що застосування технології для розвитку силових якостей в цей період є найбільш актуальним та доцільним.

Педагогічна технологія підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців була реалізована в чотири основні етапи. Перший етап – діагностичний. На даному етапі проводиться тестування з метою отримання вихідних показників рівня фізичної підготовленості. Другий етап – організаційний. На даному етапі відбувається розподіл спортсменів по групах. Третій етап – змістовний. У тренувальному процесі для експериментальної групи борців застосовується певний комплекс педагогічних засобів, спрямованих на підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Четвертий етап – контрольний. Полягає в перевірці рівня спеціальної фізичної підготовленості шляхом виконання спеціально-підібраних тестів.

Основні завдання розробленої технології: удосконалення власне силових якостей досліджуваних борців та розширення спектру використовуваних засобів для підвищення фізичної підготовленості в цілому.

На початку дослідження проведено педагогічне тестування з метою оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних борців до проведення експерименту, (n=20)

Тести	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)		Статистичні показники
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Підтягування на перекладині, разів	11,20	0,97	11,10	1,22	t= 0,19 p>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	25,50	1,13	25,40	2,24	t= 0,12 p>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	171,37	2,15	171,12	4,02	t= 0,16 p>0,05
Лазіння по канату 5 м без допомоги рук, с	10,92	0,52	10,86	1,28	t= 0,13 p>0,05
Кидок через стегно із захватом шиї та руки, разів	10,00	1,46	10,10	1,2	t= 0,16 p>0,05

Як бачимо з отриманих даних, представлених у (табл. 1), в усіх тестах групи не мають відмінностей на початку експерименту. Нижче детально описана програма розвитку сили для борців вільного стилю, реалізація якої відбувалась у два етапи. Перший етап був спрямований на розвиток абсолютної сили та на підвищення м'язової маси; тренувальні дні – понеділок, середа та п'ятниця. На цьому етапі особлива увага приділялась засобам атлетизму, а саме базовим вправам: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах та становя тяга [6]. При виконанні вправ використовувались методи максимальних та повторних зусиль.

Також приділяли увагу окремо взятим групам м'язів, використовуючи ізолюючі вправи. Вага штанги, гантелей регулювалась кожному спортсмену індивідуально в залежності від силової підготовленості та з врахуванням слаборозвинених груп м'язів. Використовувались неграничний та «ударний» метод. Вага штанги, гантелей на даному етапі повинна орієнтовно відповідати 10-12 повторенням. Звертаємо увагу, якщо досліджуваний борець виконував 15 повторень за один підхід, то ми збільшували вагу в вагу в середньому на 2-5 кг для великих м'язів та на 1-3 для малих груп м'язів. Таке поєднання вправ пауерліфтингу та бодібілдингу дає хороший результат щодо розвитку сили, формуванні м'язового корсету в області попереку, зміцненні суглобо-зв'язкового апарату, приросту загальної м'язової маси всього тіла. У вівторок і четвер застосовувалися ігрові засоби, переважно футбол і регбол. Таким чином, даний етап був присвячений акцентовано силовій підготовці.

На основі аналізу робіт авторів [1, 6, 7] нами також використано в даному блоці ігри, які сприяють розвитку сили: ігри в блокуючі захвати і упори; ігри в тиснення; ігри в перетягування; ігри за оволодіння обумовленим предметом; ігри з проривом через стрій, з кола тощо.

Завданнями другого етапу реалізації розробленої програми було вдосконалення вибухової сили. Використовувалися вправи важкої атлетики, гирьового спорту, легкої атлетики, також вправи з манекеном, різноманітні кидки з партнером, лазіння по канату. На цьому етапі планувалась робота щодо вдосконалення технічних дій в парах, які рекомендувалось виконувати з партнером на 1-2 вагові категорії більше, ніж досліджувані борці. Відповідно, тренувальний процес для всіх досліджуваних здійснювався 5 разів на тиждень протягом 6 місяців. У понеділок, середу та п'ятницю ми виконували вправи з обтяженнями, а у вівторок та четвер здійснювалось переважне використання ігрових засобів.

З метою перевірки ефективності застосованої програми було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості досліджуваних борців (табл. 2).

Таблиця 2

Характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних борців після проведення експерименту, (n=20)

Тести	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)		Статистичні показники
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Підтягування на перекладині, разів	12,30	1,23	14,20	1,18	t= 3,34 p<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	27,00	1,71	30,20	1,44	t= 4,29 p<0,05
Стрибок у довжину з місця, м	172,17	2,44	174,74	1,52	t= 2,68 p<0,05
Лазіння по канату 5 м без допомоги рук, с	10,24	0,87	9,15	1,12	t= 2,31 p<0,05
Кидок через стегно із захватом шиї та руки, разів	10,90	0,88	12,50	1,21	t= 3,21 p<0,05

Аналіз отриманих даних свідчить, що борці ЕГ у більшості тестів мали статистично достовірну перевагу (p<0,05) у порівнянні із КГ (табл. 2). Так, у борців ЕГ статистично достовірна перевага (p<0,05) у тестах, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей, а саме: у тесті «Підтягування на перекладині» у борців ЕГ показники більші на 1,9 рази ніж у КГ; «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – на 3,2 рази; «Стрибок у довжину з місця» – на 2,57 см; «Лазіння по канату 5 м без допомоги рук» – на 1,09 с; «Кидок через стегно із захватом шиї та руки» – на 1,6 рази.

**Висновки:** аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізична підготовка потрібна для досягнення високих і стабільних результатів в спорті першорядне значення має рівень фізичної підготовки. У ході дослідження була доведена ефективність технології підвищення рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості шляхом вдосконалення силових якостей. Відмітимо, що в експериментальній групі спостерігається поліпшення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості p<0,05.

**Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В подальшому ми плануємо встановити взаємозв'язок між індивідуальним стилем протиборства та фізичними якостями, і на основі цього розробити та апробувати програму, яка буде спрямована на розвиток ведучої фізичної якості.

#### Література

- 1.Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.- метод. посіб. – Мелітополь, 2018. – С. 299.
- 2.Антонюк А. Е., Герасимишин В. П., Чуйко Ю.А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальные научные исследования в современном мире. Журнал - Переяслав, 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С 36-41.
3. Бавикін, Е.О., Анісімов М.П., Бобров І.В. Дифференциация борцов по уровню развития физических качеств и индивидуальной склонности к определенному виду двигательной деятельности. // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения. – 2018. – С. 364–367.
- 4.Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. // Інноваційна педагогіка. – 2020. – №26. – С. 37–41 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/26.7>.
- 5.Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2020. – №72 (1). – С. 40–46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.
- 6.Голоха В.Л. Особливості організації силових підготовки в спортивній боротьбі. // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2020. – №1. – С. 15–18.
- 7.Дагбаєв Б.В., Дугарова Д.В. Содержание специальной силовой подготовки квалифицированных борцов // Вестник БГУ. – 2015. – №13. – С. 56.
- 8.Коцарева М.А., Сконников Н.С., Бахарев Ю.А. Анализ результатов применения методики силовой подготовки спортсменов в вольной борьбе. // Оптимизация учебно-тренировочного процесса сб. ст. Н. Новгород: Ни НГУ. – 2017. – С. 112.
- 9.Ткаченко А.И., Муханов Ю.В. Особенности развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе. // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки: сб. ст. Орел: ОЮИ. – 2015. – С. 95.

10. Тропін, Ю. Н., Бойченко, Н. В. Содержание различных сторон подготовки борцов // Единоборства. – 2017. – №4. – С. 79–83.

#### References

1. Abdullayev A. K., Rebar I. V. (2018). Teoriya i metodika vkladannya vi'noyi borot'bi: navch.- metod. posi'b. – Meli'topol', – S. 299.
2. Antonyuk Andriy Eduardovich, Gerasimishin Viktor Petrovich, Chujko Yuriy Andriyovich (2021). Optimi'zacziya navchal'no-trenaval'nogo proczesu sportsmeni'v na etapi' pochatkovoyi pi'dgotovki. Aktual'ny'e nauchny'e issledovaniya v sovremennom mire. Zhurnal - Pereyaslav. Vy'p. 1(69), ch. 3. S 36-41.
3. Bavik'i'n, E.O., Ani'si'mov M.P., Bobrov I.V. (2018). Differenciaczziya borczov po urovnyu razvitiya fizicheskikh kachestv i individual'noj sklonnosti k opredelennomu vidu dvigatel'noj deyatel'nosti. // Nauchnoe obespechenie razvitiya APK v usloviyakh importozameshheniya. – S. 364–367.
4. Visochi'na N.L., Dyachenko A. A., Antonyuk A.E., Vlasko C.V., Bajdala V.R. (2020). Formuvannya profesi'jnikh kompetentnostej u sambi'sti'v vysokoyi kvali'fikaczi'yi z vikoristannyam zasobi'v sumi'znogo treni'ngu. // I'nnovaczi'jna pedagogi'ka. – #26. – S. 37–41. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/26.7> (in Ukrainian)
5. Visochi'na N.L., Guni'na L.M., Dyachenko A.A., Vlasko C.V., Antonyuk A.E. (2020). Pedagogi'chna model' udoskonalennya speczi'al'noyi fi'zichnoyi pi'dgotovlenosti' dzyudoyisti'v. // Pedagogi'ka formuvannya tvorchoyi osobistosti' u vishhi'j i' zagal'noosvi'tni'j shkolakh. – 2020. – #72 (1). – S. 40–46 DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7> (in Ukrainian)
6. Golokha V.L. (2020). Osoblivosti' organi'zaczi'yi silovoyi pi'dgotovki v sportivni'j borot'bi. // Problemi i' perspektivi rozvitku sportivnikh i'gor i' yedinoborstv u vishhikh navchal'nikh zakladakh. – #1. – S. 15–18.
7. Dagbaev B.V., Dugarova D.V. (2015). Soderzhanie speczi'al'noj silovoj podgotovki kvalificirovanny'kh borczov. // Vestnik BGU. – #13. – S. 56.
8. Koczareva M.A., Skonnikov N.S., Bakharev Yu.A. (2017). Analiz rezul'tatov primeneniya metodiki silovoj podgotovki sportsmenov v vol'noj bor'be. // Optimizaczziya uchebno-treningovogo proczessa sb. st. N. Novgorod: Ni NGU. – S. 112.
9. Tkachenko A.I., Mukhanov Yu.V. (2015) Osobennosti razvitiya skorostno-silovy'kh kachestv v sportivnoj bor'be. // Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoj i taktiko-speczi'al'noj podgotovki: sb. st. Orel: OYul. – S. 95.
10. Tropin, Y. N., Boychenko, N. V. (2017). Soderzhanie razlichny'kh storon podgotovki borczov. // Edinoborstva. – #4. – S. 79–83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).09  
УДК: 372.879.6

Єфременко А. М.<sup>1</sup>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики

Шутєєв В. В.<sup>2</sup>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедрою фізичного виховання та здоров'я

Лєньська О. В.<sup>2</sup>

старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Шутєєва Т. М.<sup>1</sup>

старший викладач кафедри легкої атлетики

Крайник Я.Б.<sup>1</sup>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

<sup>2</sup>Харківський національний медичний університет, м. Харків

#### ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Навчальний процес майбутніх тренерів з виду спорту потребує застосування ефективних підходів організації практичних занять. Мета роботи. Пошук шляхів оптимізації процесу навчання студентів видам легкої атлетики. Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; узагальнення; конкретизація. Результати. Визначені протиріччя в процесі навчання видам легкої атлетики здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами спорту, та представлені шляхи їх нівелювання. Висновки. Організація навчального процесу здобувачів вищої освіти має забезпечувати формування єдиного освітнього простору. Включення здобувача освіти у процес формування цього простору відбувається на практичних заняттях та при організації самостійної роботи. Натомість, диференціація навчального процесу має відбуватися з урахуванням індивідуальних і групових особливостей здобувачів вищої освіти. Представлені підходи дозволяють збільшити участь здобувачів освіти у формуванні навчального процесу.

**Ключові слова:** самоефективність, фокус, освітній процес, методи навчання.

**Yefremenko Andrii, Shutieiev Viacheslav, Krainyk Yaroslav, Shutieieva Tetiana, Lenska Olha. Approaches to the organization of students' training in athletics.** The educational process of future coaches in sports requires the use of effective approaches to the organization of practical classes. Purpose. Finding ways to optimize the learning process of students in athletics. Methods: analysis of scientific and methodological sources; generalization; concretization. Results. Contradictions in the process of teaching athletics to higher education students engaged in various sports are identified, and ways to level them are presented.