

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ ПІД ВПЛИВОМ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Андрій Білогрищенко

здобувач вищої освіти II магістерського рівня 2 року навчання,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Геннадій Огарь

старший викладач,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Дане дослідження присвячене визначенню динаміки фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю. В експериментальній групі початкової підготовки, була застосована авторська програми тренування. Її зміст відрізнявся від програми тренування контрольної групи збільшенням обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування.

Ключові слова: греко-римська боротьба; юні борці; етап початкової підготовки; динаміка; фізична підготовленість.

Вступ. Спортивна боротьба, на сучасному етапі розвитку, характеризується високими вимогами до різних розділів підготовки спортсменів. Досягнення високих результатів в змагальній діяльності борця залежить від багатьох компонентів його підготовленості, серед яких: технічний, тактичний, психологічний. Серед цих компонентів важливу роль відіграє рівень фізичної підготовленості, який формується шляхом розвитку фізичних якостей спортсмена [6, 7, 10].

Успішне вдосконалення у видах спортивної боротьби передбачає високий рівень фізичних кондицій спортсменів. Особливістю спортивної боротьби є безпосередній щільний контакт борців під час поєдинку. Особливо це стосується найстарішого виду спортивної боротьби - греко-римського стилю, де спортсмени виконують переважно високо амплітудні, складні за

координаційною структурою прийоми, а для виконання технічних дій в партері та в стійці, або для захисту від них, спортсмен має проявити неабиякі силові здібності. Ведення щільної боротьби протягом поєдинку, що вимагають сучасні правила греко-римської боротьби, не можливе без високого рівня розвитку силовій й швидко-силовій витривалості [5, 9, 10].

Греко-римська боротьба відноситься до числа видів спорту, в яких пред'являються високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, без достатнього рівня розвитку окремих компонентів якої не можливе успішне освоєння техніки боротьби. Таким чином фізична підготовленість спортсмена в боротьбі разом з їх техніко-тактичною підготовленістю, є одними з основних і вагомих чинників, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення.

Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки покликана сприяти різнобічному і пропорційному розвитку рухових здібностей спортсмена. При цьому досягнення високих показників рухової підготовленості за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно слугувати фундаментальною основою для формування спеціальної фізичної підготовленості та ефективною основою набуття та вдосконалення технічної, тактичної і психологічної складових підготовленості. У той же час тренерам слід враховувати, що сам по собі функціональний потенціал, набутий спортсменом в ході загальної фізичної підготовки, не може забезпечити високих спортивних результатів без реалізації процесу спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток певних компонентів рухових якостей з обов'язковим урахуванням специфічних особливостей змагальної діяльності у обраному виді спорту [8, 12].

Велике значення для всебічної базової підготовки в спортивній боротьбі має етап початкової підготовки. На цьому етапі необхідно закласти фундамент для подальшого успішного спортивного вдосконалення юних борців [5].

В навчально-тренувальному процесі борців вже на початковому етапі спортивної спеціалізації велику увагу приділяють формуванню фізичних

кондицій юних спортсменів. Нажаль, між фахівцями, як теоретиками так і практиками, існують протиріччя з питання змісту процесу фізичної підготовки на початковому етапі спеціалізації в спортивній боротьбі. На сьогодні маємо обмаль конкретних рекомендацій з цієї проблеми.

Мета дослідження: визначити динаміку фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю групи початкової підготовки, під впливом збільшення обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування.

Завдання дослідження:

- 1) провести аналіз досліджуваного питання в сучасних публікаціях;
- 2) розробити програму підготовки борців - початківців з переважним застосуванням засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування;
- 3) дослідити динаміку фізичної підготовленості юних борців під впливом запропонованої програми тренування.

Матеріали та методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 20 борців греко-римського стилю (8-9 років) групи початкової підготовки, першого року навчання КДЮСШ №9 м. Харкова. При зарахуванні на відділення греко-римської боротьби було проведено тестування фізичної підготовленості юних борців за основними її компонентами, на підставі чого вони були поділені на дві рівномірні групи ($p > 0,05$).

В першій групі (експериментальній, $n=10$) проводились заняття за авторською програмою, зміст якої відрізнявся від методики застосованої в другій - контрольній групі ($n=10$), збільшенням обсягу засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування. Дослідження тривало 10 тижнів, з 2 вересня до 15 листопада 2019 року на базі КЗ «КДЮСШ №9».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Результати дослідження. Розроблена експериментальна методика була застосована в навчально-тренувальних заняттях експериментальної групи і мала наступну структуру:

В розминці використовувались ходьба, біг, бігові вправи, ЗРВ у русі, ЗРВ на місті, акробатичні вправи, спеціальні вправи, прискорення, спеціальні вправи на борцівському мосту. Поступово збільшувалась кількість вправ складних за координаційною структурою.

В основній частині використовувались спеціальні підвідні вправи (зі спрямованістю на вивчення нових рухів, які є елементами цілісних технічних дій в обидві сторони) в партері та стійці; пізніше - вивчалися елементарні технічні дії в партері та стійці в обидві сторони. По мірі розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей юних борців додавались більш складні спеціальні вправи борця (забігання на мосту, перемахи, постановка зі стійки на міст і т. п.). Застосовувались ігрові завдання та рухливі ігри, як командні так й індивідуальні (ті хто програє, виконують вправи спрямовані на розвиток інших рухових здібностей, переважно силових, якщо нічия вправу виконують обидва спортсмени: підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи; присідання, гіперекстензія, піднімання в сід з В.П. лежачи та ін.). Якщо сили партнерів були не рівними, використовувалось полегшення умов (гандикап) для більш слабого борця, для вирівнювання шансів на перемогу. Поступово, до рухливих ігор та ігрових завдань загально-розвиваючого характеру в навчально-тренувальні заняття додавались спеціальні ігри з елементами єдиноборства. Обсяг використання ігрового методу в експериментальній групі сягав 50% від загального часу тривалості основної частини навчально-тренувального заняття.

В заключній частині юні борці виконували вправи на розслаблення і на розвиток гнучкості (переважно пасивної). Підводились підсумки навчально-тренувального заняття (обов'язково відзначались кращі вихованці та ті, хто старався, навіть якщо в них не все виходило).

Структура тренування в контрольній групі була більш традиційною. Навчання техніці відбувалось переважно цілісним методом, з поступовим ускладненням технічних дій. Як і в експериментальній групі також застосовувався ігровий метод але у значно меншому об'ємі. В основному це були ігри (регбі та салки на колінах), естафети, які проводились наприкінці основної частини навчально-тренувального заняття. Обсяг їх складав близько 15% тривалості основної частини.

Дослідження, яке відбувалось протягом десяти тижнів, мало виявити ефективність експериментальної програми, через визначення динаміки фізичної підготовленості юних спортсменів.

В таблиці 1 показана динаміка окремих компонентів фізичної підготовленості юних борців експериментальної групи.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю експериментальної групи протягом дослідження

№ з/п	Тест	Початок	Кінець	t	p
		X1± σ1	X2± σ2		
1	Біг 30 м, с	6,76±0,75	6,40±0,65	0,97	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	108,3±9,2	116,9±7,9	2,24	<0,05
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	11,9±5,9	20,1±4,9	3,38	<0,01
4	Підтягування на перекладині, разів	3,9± 2,6	6,5±2,5	2,25	<0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	25,5±7,7	32,6±6,4	2,24	<0,05
6	Нахил вперед сидячи (гнучкість), см	4,8±2,9	8,5±2,2	3,22	<0,01
7	Човниковий біг 4×9м, с	13,41±0,92	12,54±0,69	2,41	<0,05

Були виявлені позитивні зрушення підготовленості юних спортсменів за шістьма показниками з семи досліджуваних. Лише при виконанні бігу на 30-метровій дистанції не спостерігається вірогідності розрізень між показниками попереднього і підсумкового тестування ($p > 0,05$). За іншими показниками була статистично доведена позитивна динаміка фізичної підготовленості юних борців експериментальної групи ($p < 0,05-0,01$).

В контрольній групі відбулись менше виражені позитивні зрушення фізичної підготовленості юних борців (таблиця 2).

Динаміка фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю контрольної групи протягом дослідження

№ з/п	Тест	Початок	Кінець	t	p
		X1±σ1	X2±σ2		
1	Біг 30 м, с	6,69±0,9	6,50±0,7	0,61	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	106,9±8,8	112,8±7,6	1,59	>0,05
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,3±6,3	19,4±6,5	2,12	<0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	4,5±3,5	6,6±3,1	1,42	>0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	23,9±6,8	28,4±4,8	1,71	>0,05
6	Нахил вперед сидячи (гнучкість), см	5,8±3,4	8,9±2,7	2,25	<0,05
7	Човниковий біг 4×9м, с	13,10±0,7	12,76±0,6	1,08	>0,05

У двох вимірюваннях було отримано підтвердження позитивної динаміки фізичної підготовленості борців-початківців, при дослідженні кількості згинань й розгинань рук в упорі лежачи ($t=2,12$; $p<0,05$) і при виконанні випробуваними нахилу вперед з положення сидячи, що характеризує рівень розвитку гнучкості спортсменів ($t=2,25$; $p<0,05$). В інших тестах, хоч і спостерігається тенденція до покращення результатів, але статистичного підтвердження не було отримано ($p>0,05$).

Маємо зазначити, що майже в усіх досліджуваних показниках, як у представників експериментальної так і контрольної груп спостерігається зменшення середнього квадратичного відхилення, що показує на поступове вирівнювання фізичної підготовленості у групах, між більш сильними і слабкими спортсменами.

Таким чином, можна стверджувати, що застосування, в навчально-тренувальному процесі борців початкового рівня навчання, засобів спрямованих переважно на розвиток координаційних здібностей, а також використання переважно ігрового метода тренування, позитивно впливає на динаміку фізичної підготовленості юних спортсменів. На нашу думку, це пояснюється: по-перше, емоційною складовою, яка притаманна ігровій формі проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку, що дозволяє з легкістю переносити тренувальні навантаження; по-друге, спрямованість на розвиток

координаційних здібностей на початковому етапі спортивної спеціалізації позитивно впливає на освоєння спортивної техніки та розвиток інших рухових здібностей, на чому наголошують ряд фахівців [3, 4, 6 й ін.].

Результати даного дослідження доповнюють результати досліджень інших фахівців з проблем: початкової підготовки в спортивній боротьбі (R. Nikooie, M. Cheraghi, F. Mohamadipour, 2017; М. Г. Ставрiнов, В. В. Орлюк, В. М. Волошин, 2018); фізичної підготовки в спортивній боротьбі (Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Є. Гунько, 2018; Ю. М. Тропiн, 2018; D. Detanico, R. Kons, D. Fukuda, A. Teixeira, 2020) координаційної підготовки на початкових етапах спортивної спеціалізації (К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко, П. П. Панов, 2017; Н. В. Бойченко, 2019; В. М. Платонов, 2020); використання ігрового методу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку та навчально-тренувальному процесі юних борців (В. Шандригось, 2013; Б. П. Безпала, 2019; Г. О. Ограрь, Л. Д. Вострокнутов, З. А. Ужуєв).

Висновки:

1. Фахівці наголошують на важливості базової підготовки в спортивній боротьбі, особливо базової фізичної підготовки, на підґрунті якої відбувається подальше удосконалення спортивної підготовленості спортсменів.

2. Була розроблена методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю, яка відрізнялась від традиційної методики збільшенням обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування (до 50% від тривалості основної частини навчально-тренувального заняття).

3. Під впливом експериментальної методики фізичної підготовки у борців-початківців відбулась позитивна динаміка показників фізичної підготовленості у шести вимірюваннях з семи ($p < 0,05-0,01$). В контрольній групі позитивна динаміка фізичної підготовленості виявлена за двома досліджуваними показниками ($p < 0,05$), хоча й за іншими, спостерігається тенденція до покращення.

Перспективи подальших досліджень. Далі ми плануємо дослідити вплив даної методики на якість освоєння техніки боротьби юними борцями греко-римського стилю.

Література

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №3. С. 4-11.

2. Беспала Б. П. Рухливі ігри як засіб розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції*. Вінниця, 2019. С. 17-21.

3. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2019. Т1. С. 12-16.

4. Огарь Г. О., Вострокнутов Л. Д., Ужуєв З. А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2020. В.11(67). ч. 3. С. 89-94.

5. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2014. В. 118(4). С.143-145.

6. Платонов В. М. Координація, спритність, гнучкість, швидкість: сучасна система знань. Онлайн-семінар. 14 травня 2020 р. YouTube. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFxfO3GNM&t=1343s>.

7. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Гунько Є. О. Методика швидкісно-силової підготовки юних борців вільного стилю. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Харків, 2018. № 4. С. 104-110.
8. Ставрінов М. Г., Орлюк В. В., 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, 2018. 89 с.
9. Тропин Ю. Н. Динамика физической подготовленности у юных борцов греко-римского стиля. *Єдиноборства*. Харків, 2018. №2(8). С. 84-92.
10. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. Харків, 2017. № 3. С. 82-84.
11. Шандригось В. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
12. Bulğay C., Çetin E. Examination of physical, motor and physiological features of athletes and wrestlers in the age group of 12-14 years old in terms of branching. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2017. №7(1). P. 1-10.
13. Detanico D., Kons R.L., Fukuda D.H., Teixeira A.S. Physical Performance in Young Judo Athletes: Influence of Somatic Maturation, Growth, and Training Experience. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2020. Vol 91(3). P. 425-432.
14. Nikooie R., Cheraghi M., Mohamadipour F. Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and junior Greco-Roman wrestlers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2017. №57(3). P. 219-226.