

УДК 796.082.1

Огарь Г. О.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7039-5365>
 Старший викладач кафедри одноборств,
 фехтування і силових видів спорту,
 Харківський національний педагогічний
 університет імені Г.С. Сковороди
 (м. Харків, Україна) E-mail: gena.ogar@gmail.com

Кальницький Б. О.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7805-1663>
 Магістрант,
 Харківський національний педагогічний
 університет імені Г.С. Сковороди
 (м. Харків, Україна) E-mail: kalnitskiy.bodya@icloud.com

Кривенцова І. В.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>
 Scopus-Author ID: 57194708555
 Кандидат педагогічних наук, доцент,
 завідувач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту,
 Харківський національний педагогічний
 університет імені Г.С. Сковороди
 (м. Харків, Україна) E-mail : Kriventsova.ira@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Метою роботи є проведення порівняльного аналізу рівня силової підготовленості кваліфікованих борців-юніорів і спортсменів масових розрядів, студентів закладів вищої освіти.

Методологія. Методологічний підхід до вирішення досліджуваної проблеми базувався на сукупності емпіричних методів дослідження. Спостереження за навчально-тренувальним процесом дало змогу візуально оцінити рівень спортивної підготовленості досліджуваних борців. Був організований педагогічний експеримент з проведенням педагогічного тестування, яке здійснювалось задля визначення силової підготовленості спортсменів. Аналіз силової підготовленості молодих борців різної кваліфікації із застосуванням методів математичної статистики, який був зроблений після отримання результатів педагогічного тестування, дав змогу порівняти рівень розвитку загальних і спеціальних силових здібностей спортсменів експериментальної і контрольної груп.

Наукова новизна полягає в обґрунтуванні перспектив удосконалення спортивної майстерності борців масових розрядів в умовах проведення навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти шляхом підвищення силової підготовленості спортсменів.

Висновки. Визначено, що кваліфіковані борці-юніори перевершують своїх мени кваліфікованих однолітків не тільки за показниками спеціальної силової підготовленості, але й майже за усіма показниками загальної силової підготовленості ($p < 0,05$ – $p < 0,001$). Виключенням є тільки результат, отриманий у тесті жим лежачи на горизонтальній лаві ($t = 0,59$; $p > 0,05$). Таким чином можна вважати, що на кваліфікацію спортсменів у вільній боротьбі, разом зі спеціальною підготовленістю, суттєвий вплив має й загальна силова підготовленість. В перспективі маємо намір розробити методіку силової підготовки для студентів-спортсменів масових розрядів, які спеціалізуються у вільній боротьбі та дослідити її ефективність.

Ключові слова: борці, силова, підготовка, студенти, спортсмени, навчально-тренувальний процес.

Постановка проблеми

Актуальність. Сучасний етап розвитку спортивної боротьби характеризується високими вимогами до підготовленості спортсменів. Великі тренувальні і змагальні навантаження, без яких неможливо і мріяти про високі спортивні результати, досягли граничного рівня. Без раціональної побудови навчально-тренувального процесу в тренувальних циклах на основі оптимального співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки спортсменам неможливо досягати успіху в змагальній діяльності.

В управлінні навчально-тренувальним процесом молодих борців в умовах закладів вищої освіти є певні проблеми. До університетів вступають спортсмени різної кваліфікації із різних шкіл боротьби, які суттєво відрізняються рівнем фізичної та спортивної підготовленості. Часто в одній академічній групі можуть бути, як майстри та кандидати в майстри спорту, так і спортсмени масових розрядів. Це певним чином ускладнює роботу тренера-викладача. На перше місце виходить принцип індивідуалізації підготовки. Тренер має одночасно шукати найбільш доцільні засоби й методи тренування, щоб ефективно впливати на зростання спортивної майстерності борців різної кваліфікації. Це стосується й фізичної підготовки, достатній рівень якої є необхідною умовою щодо удосконалення майстерності борців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична підготовленість борця є базою для зростання його кваліфікації і досягнення спортивних результатів. Без високих фізичних кондицій спортсмен не може протягом поединку, який триває 6 хвилин, ефективно реалізовувати свій техніко-тактичний потенціал. За сучасними правилами, у перший день змагання тривають до фінальної частини, а це три, чотири, а інколи і п'ять сутичок. Спортсмен має бути готовим до таких функціональних навантажень, і це не враховуючи психологічного тиску. В іншому випадку він не витримає всю дистанцію змагань. У своїй роботі О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, Я. У. Костюков (2017) наголошують на необхідності функціонального вдосконалення організму спортсмена у суворій відповідності з вимогами змагальної діяльності [3]. У свою чергу, В. К. Салчак (2015) вважає, що для досягнення високих стабільних результатів у спортивній боротьбі, де всі фізичні якості проявляються комплексно, необхідно бути різнобічно фізично розвиненим спортсменом [9].

Між технічною та фізичною підготовленістю спортсмена існує тісний взаємозв'язок, який зумовлений анатомічними та фізіологічними закономірностями, загальністю умовно-рефлекторного механізму, який полягає в основі розвитку як рухових навичок, так і фізичних якостей. А. Ф. Алексєєв (2010) вказує на те, що ефективне засвоєння всього комплексу елементів техніки і тактики єдиноборства може забезпечити тільки планомірне, цілеспрямоване вдосконалення майстерності борців, їх спеціальної фізичної та психологічної підготовленості [1].

Спортсмен повинен уміти раціонально чергувати м'язові напруження з розслабленнями. До цього слід додати, що багатогранна м'язова діяльність борців пов'язана з необхідністю залучати до роботи майже всі м'язові групи. При доцільній організації тренувального процесу має відбуватись не тільки максимальний розвиток окремих спеціальних якостей та вдосконалення спортивної техніки, але й постійне приведення їх у відповідність між собою. Одночасно недостатній рівень розвитку фізичних якостей спортсмена може призвести до різних помилок при створенні рухових навичок. С. Є. Воложанін і Б. В. Дагбаєв (2011), досліджуючи вплив підвищення рівня загальної і спеціальної силової підготовленості кваліфікованих борців на показники змагальної діяльності, виявили, що завдяки позитивним зрушенням у загальній та спеціальній фізичній підготовленості суттєво виріс рівень змагальної успішності та індивідуальної спортивної майстерності борців [2]. Ряд авторів наголошують на значному впливі фізичної підготовленості борців на спортивні досягнення [4; 5].

У дослідженні Ю. М. Тропіна, В. А. Пономарьова, О. І. Кліменка (2017) встановлено тісний взаємозв'язок фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю [11]. Також, Ю. М. Тропіним із співавторами доведено, що найбільш інформативними показниками спеціальної фізичної підготовленості борців є силові здібності, а саме: абсолютні силові показники, швидко-силова підготовленість й силова і швидко-силова витривалість [10; 12].

На нашу думку, аналіз рівня силової підготовленості борців-юніорів різної кваліфікації має допомогти викладачеві більш ефективно побудувати навчально-тренувальний процес для подальшого удосконалення спортивної майстерності борців масових розрядів, в умовах закладів вищої освіти, шляхом оптимізації методики силової підготовки.

Мета роботи – провести порівняльний аналіз рівня силової підготовленості кваліфікованих борців-юніорів і спортсменів масових розрядів, студентів закладів вищої освіти.

Методологія. Методологічний підхід до вирішення досліджуваної проблеми базувався на сукупності емпіричних методів дослідження. Спостереження за навчально-тренувальним процесом дало змогу візуально оцінити рівень спортивної підготовленості досліджуваних борців. Також був організований педагогічний експеримент з проведенням педагогічного тестування, яке здійснювалось для визначення силової підготовленості спортсменів. Аналіз силової підготовленості молодих борців різної кваліфікації із застосуванням методів математичної статистики, який був зроблений після

отримання результатів педагогічного тестування, дав змогу порівняти рівень розвитку загальних і спеціальних силових здібностей спортсменів експериментальної і контрольної груп.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні перспектив удосконалення спортивної майстерності борців масових розрядів, в умовах проведення навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, шляхом підвищення силової підготовленості спортсменів.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди. До складу експериментальної групи (ЕГ) увійшли: 1 МСУ; 7 КМСУ і 3 борці I спортивного розряду. Друга, контрольна група (КГ) складалася з 9 спортсменів II розряду і 2 борців – III спортивного розряду. Усі борці мали спортивні звання і розряди з вільної боротьби. Вік досліджуваних був від 18 до 20 років. Для більшої інформативності результатів експерименту обирались досліджувані вагою від 60 кг до 80 кг. Всі учасники підписали інформовану згоду на участь у дослідженні.

На першому етапі було проведено тестування силових здібностей спортсменів двох груп за показниками загальної та спеціальної підготовленості. Результати вибірок були порівняні між собою за допомогою методів математичної статистики.

У всіх досліджуваних, з метою визначення рівня загальної силової підготовленості проводилися такі вимірювання:

1) показники максимальної сили та силової витривалості: жим штанги лежачи (% від маси тіла досліджуваного); присідання зі штангою своєї ваги (кількість разів); станова тяга штанги вагою 130 % від маси тіла досліджуваного (кількість разів);

2) показники вибухової сили: стрибок у довжину з місця (см); піднімання штанги, маса якої дорівнювала масі тіла досліджуваного, на груди (кількість разів);

3) швидкісно-силові показники: згинання й розгинання рук в упорі лежачи за 15 с (кількість разів); переходи з положення упор присівши в упор лежачи за 15 с (кількість разів); перестрибування через гімнастичну лаву за 15 с (кількість разів);

4) швидкісно-силова витривалість: згинання й розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину (кількість разів); переходи з положення упор присівши в упор лежачи за 1 хвилину (кількість разів); перестрибування через гімнастичну лаву за 1 хвилину (кількість разів).

Для дослідження спеціальної силової підготовленості вимірювались:

1) спеціальна швидкісно-силова підготовленість: кидки партнера за 15 с (кількість разів); захист від проходу в ноги за 15 с (кількість разів); нирки під планкою за 15 с (кількість разів);

2) спеціальна швидкісно-силова витривалість: кидки партнера за 1 хвилину (кількість разів); захист від проходу в ноги за 1 хвилину (кількість разів); нирки під планкою за 1 хвилину (кількість разів). Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту довів, що майже за всіма показниками загальної силової підготовленості кваліфіковані борці мають перевагу над спортсменами масових розрядів (табл. 1). Лише при виконанні жиму штанги лежачи не було отримано статистичного підтвердження вірогідної різниці ($t=0,59$; $p>0,05$).

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості досліджуваних борців

Показники	$X \pm \sigma$		t	p
	ЕГ	КГ		
Жим лежачи (%)	129 ± 55,2	116 ± 48,4	0,59	>0,05
Присідання зі штангою (разів)	12,76 ± 4,74	8,73 ± 3,98	2,16	<0,05
Станова тяга (разів)	17,36 ± 3,35	11,91 ± 4,46	3,24	<0,01
Стрибок в довжину (см)	251,7 ± 13,1	233,4 ± 13,8	3,20	<0,01
Піднімання штанги на груди (разів)	6,36 ± 2,53	2,47 ± 1,95	4,03	<0,001
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 15 с (разів)	25,18 ± 3,17	21,64 ± 4,26	2,27	<0,05
Упор присівши – упор лежачи за 15 с (разів)	24,45 ± 4,32	20,18 ± 5,17	2,11	<0,05
Стрибки через лаву за 15 с (разів)	28,09 ± 3,81	23,58 ± 4,47	2,55	<0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (разів)	76,45 ± 7,86	60,73 ± 10,1	4,08	<0,001
Упор присівши – упор лежачи за 1 хв. (разів)	84,27 ± 8,41	69,18 ± 11,48	3,71	<0,01
Стрибки через лаву за 1 хв. (разів)	93,54 ± 10,67	76,72 ± 11,49	3,56	<0,01

Найбільш інформативними показниками загальної силової підготовленості, які визначають кваліфікацію борців, виявились результати тестів (табл. 2), що відображають максимальні й вибухові якості м'язів розгиначів ніг і хребта та показники швидко-силової витривалості ($p < 0,01$ – $p < 0,001$).

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних борців

Показники	X ± σ		t	p
	ЕГ	КГ		
Кидки партнера за 15 с (разів)	8,64 ± 1,51	6,79 ± 1,80	2,61	>0,05
Захист від проходу в ноги за 15 с (разів)	22,64 ± 3,17	18,42 ± 3,74	2,86	<0,01
Нирок під планкою за 15 с (разів)	16,94 ± 3,47	13,21 ± 4,23	2,26	<0,05
Кидки партнера за 1 хв. (разів)	31,54 ± 4,21	24,36 ± 5,20	3,56	<0,01
Захист від проходу в ноги за 1 хв. (разів)	78,82 ± 6,75	59,36 ± 9,20	5,66	<0,001
Нирок під планкою за 1 хв. (разів)	59,73 ± 4,49	51,45 ± 7,75	3,07	<0,01

Дослідження спеціальної силової підготовленості борців різної кваліфікації показали ще більшу різницю між підготовленістю борців експериментальної і контрольної груп. Найбільша різниця встановлена при дослідженні показників спеціальної швидко-силової витривалості ($p < 0,01$ – $p < 0,001$).

Таким чином, з даних, які наведені в таблицях 1 і 2, можна побачити, що кваліфіковані борці вільного стилю мають значну перевагу над спортсменами масових розрядів, як за показниками загальної, так і спеціальної силової підготовленості.

Висновки. Визначено, що кваліфіковані борці-юніори перевершують своїх менш кваліфікованих однолітків не тільки за показниками спеціальної фізичної підготовленості, але й майже за усіма показниками загальної силової підготовленості ($p < 0,05$ – $p < 0,001$). Виключенням є тільки результат, отриманий у тесті жим лежачи на горизонтальній лаві ($t = 0,59$; $p > 0,05$).

Це доводить, що на кваліфікацію спортсменів у вільній боротьбі, разом зі спеціальною підготовленістю, суттєвий вплив має й загальна силова підготовленість.

Вважаємо, що оптимізація навчально-тренувального процесу борців масових розрядів, шляхом удосконалення методики силової підготовки, ефективно вплине на їхню спортивну майстерність. Таким чином, *в перспективі планується* розробити методику силової підготовки для студентів-спортсменів масових розрядів, які спеціалізуються у вільній боротьбі, та дослідити її ефективність щодо підвищення рівня спортивної кваліфікації.

References

1. Алексеев А. Ф., Клименко А. Н. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах. *Физическое воспитание студентов*. Харьков, 2010. № 2. С. 1–6.
Aleksyeyev, A. F., & Klimenko, A. N. (2010). Modelirovaniye trenirovochnykh zadaniy v yedinoborstvakh [Modelling of training tasks in martial arts]. Kharkiv, Ukraine: *Fizicheskoye vospitaniye studentov – Physical education of students*, 2, 1–6.
2. Воложанин С. Е., Дагбаев Б. В. Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки. *Вестник Бурятского государственного университета*. 2011. 13. С. 43–46.
Volozhanin, S. Ye. & Dagbayev, B. V. (2011). Sovershenstvovaniye spetsial'noy fizicheskoy podgotovlennosti bortsov vol'nogo stilya na baze aktsentirovannoy silovoy trenirovki [Improving the special physical fitness of freestyle wrestlers based on accented strength training]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Buryat State University*, 13, 43–46.
3. Камаев О. И., Тропин Ю. Н., Костюков Я. Э. Специальная выносливость как неотъемлемая часть подготовки борцов. *Единоборства*. 2017. № 3. С. 40–43.
Kamayev, O. I., Tropin, Yu. N., & Kostyukov, Ya. E. (2017). Spetsial'naya vynoslivost' kak neot'yemlaya chast' podgotovki bortsov [Special endurance as an integral part of training wrestlers]. *Yedinoborstva – Martial arts*, 3, 40–43.
4. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Москва, 2011. 160 с.
Maksimov, D. V., Seluyanov, V. N., & Tabakov, S. E. (2011). Fizicheskaya podgotovka yedinobortsev (sambo, dzyudo) [Physical training of martial artists (sambo, judo)]. Moscow, Russia.

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*. 2014. Вип. 118(4). С. 143–145.
Ohar, H. O., Sanzharov, V. A., Lasytsia, V. I., & Ruchynskiy, D. O. (2014). Osoblyvosti spetsialnoi pidhotovlenosti yunikh bortsiv hreko-rymskoho styliu z riznymy taktychnymy maneramy vedennia poiedynku [Features of special preparedness of young fighters of Greco-Roman style with different tactical manners of fighting]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*, 118(4), 143–145.
6. Панченко И. А., Селюкин Д. Б. Особенности физической и тактико-технической подготовленности юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2015. Вип. 5(123). С. 138–142.
Panchenko, I. A., & Selyukin, D. B. (2015). Osobennosti fizicheskoy i taktiko-tekhnicheskoy podgotovlennosti yunoshey i devushek, zanimayushchikhsya vol'noy bor'boy [Features of physical and tactical and technical readiness of young men and women engaged in freestyle wrestling]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta – Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. St. Petersburg, Russia, 5(123), 138–142.
7. Первачук Р., Загура Ф., Свищ Я. Особенности побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Спортивна наука України*, 2016. № 1(71). С. 9–16.
Pervachuk, R., Zahura, F., & Svyshch, Ya. (2016). Osoblyvosti pobudovy prohramy fizychnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu z urakhuvanniam dominantnoho typu enerhozabezpechennia. [Features of building a program of physical training of freestyle fighters taking into account the dominant type of energy supply]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine*, 1(71), 9–16.
8. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення. *Молода спортивна наука України*. 2017. Т.1. С. 26–27.
Pervachuk, R., Sybil, M., & Shandryhos, V. (2017). Permanentna korektsiia indyvidualnoi pidhotovky kvalifikovanykh bortsiv vilnoho styliu z urakhuvanniam potochnoho balansu mizh okremymy komponentamy anaerobnoho mekhanizmu enerhozabezpechennia [Permanent correction of the individual training of skilled freestyle wrestlers, taking into account the current balance between individual components of the anaerobic energy supply mechanism]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 1, 26–27.
9. Салчак В. К. Оптимизация средств физической подготовки борцов вольного стиля: VII Международная студенческая электронная научная конференция. *Современные проблемы физической культуры и спорта*. 2015.
Salchak, V. K. (2015). Optimizatsiya sredstv fizicheskoy podgotovki bortsiv vol'nogo stilya [Optimization of physical training of freestyle wrestlers]. *Sovremennyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta – Modern problems of physical culture and sports*.
10. Тропин Ю. Н. Модельные характеристики физической подготовленности юных борцов в группах предварительной подготовки. *Единоборства*. 2019. № 2(9). С. 71–80.
Tropin, Yu. N. (2019). Model'nyye kharakteristiki fizicheskoy podgotovlennosti yunikh bortsiv v gruppakh predvaritel'noy podgotovki [Model characteristics of the physical fitness of young wrestlers in pre-training groups]. *Yedinoborstva – Martial arts*, 2(9).
11. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1(57). С. 111–115.
Tropin, Yu. M., Ponomarov, V. A., & Klimenko O. I. (2017). Vzaiemozviazok rivnia fizychnoi pidhotovlenosti z pokaznykamy zmahalnoi diialnosti u yunikh bortsiv hreko-rymskoho styliu [Relationship between fitness and performance in young Greco-Roman wrestlers]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansk Scientific and Sport Bulletin*, 1(57), 111–115.
12. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Единоборства*. 2017. № 3. С. 82–84.
Tropin, Yu. M., Panov, P. P., & Belobaba, S. B. (2017). Fizychna pidhotovka bortsiv [Physical training of fighters]. *Yedinoborstva – Martial arts*, 3, 82–84.
13. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*. 2018. №5(17). С. 82–84.

Shandryhos, V. I., Yaremenko, V. V., Pervachuk, R. V., & Latyshev, M. V. (2018). Do pyttannya otsinky fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv vilnoho styliu [To the question of assessing the fitness of freestyle wrestlers]. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii – Actual problems of physical culture, sports, physical therapy and ergotherapy, 5(17), 82–84.

Ogar G.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7039-5365>
Senior lecturer of the Department of Martial Arts, Fencing and Endurance Sports,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: gena.ogar@gmail.com

Kalnitskiy B.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-7805-1663>
Master student of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: kalnitskiy.bodya@icloud.com

Kriventsova I.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>
Researcher ID https://www.researchgate.net/profile/Iryna_Kriventsova
Scopus-Author ID: 57194708555
PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Martial Arts, Fencing and Endurance Sports,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: Kriventsova.ira@ukr.net

THE FEATURES OF DIFFERENT QUALIFICATION WRESTLERS' POWER TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Article's purpose is to conduct a comparative analysis of the level of power training of qualified young wrestlers and athletes of mass categories, students of institutions of higher education.

Methodology. The methodological approach to solving the problem under study was based on a set of empirical research methods. Observation of the training process made it possible to visually assess the level of athletic qualification of the studied wrestlers. A pedagogical experiment was organized to carry out pedagogical testing, which was carried out to determine the athletes' strength readiness. The analysis of the strength readiness of young wrestlers of different qualifications using the methods of mathematical statistics, which was made after obtaining the results of pedagogical testing, made it possible to compare the level of development of general and special power abilities of athletes of experimental and control groups.

Scientific novelty is to substantiate the prospects of improving the sportsmanship of the mass category wrestlers in the conditions of carrying out the training process in higher education institutions by improving the strength readiness of athletes.

Conclusions. It is determined that qualified young wrestlers outperform their less qualified peers not only in terms of special power training, but also in almost all indicators of general power training ($p < 0.05$ - $p < 0.001$). The only exception is the result obtained in the bench press lying on a horizontal bench ($t = 0.59$; $p > 0.05$). Thus, it can be assumed that the overall power training of the freestyle wrestlers, along with their special training, has a significant impact on their qualification. In the future, we intend to develop a method of power training for students-athletes of mass categories who specialize in free wrestling and to study its effectiveness.

Key words: wrestlers, power, training, students, athletes, training process.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2019

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Єрмаков С. С.