

УДК 796.015.132:796.81

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264510>

ВОВК ІГОР

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6075-6094>

(Львів)

Place of work: Lviv National Agrarian University

Country: Ukraine

E-mail: igorvasylovych@gmail.com

ТАГІРЛІ РАМІК

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0947-6112>

(Львів)

Place of work: Ukrainian Academy of Printing

Country: Ukraine

E-mail: ramik.tahirli25@gmail.com

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Основною метою є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби за експериментальної методикою яка поєднала ігровий та коловий метод в навчально-тренувальному процесі. Для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби ми застосовували експериментальну методику в поєднанні ігрового методу з коловим методом, а у контрольній групі основним методом застосовувався лише коловий метод тренувань. Співвідношення показників до та після педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка як в експериментальній так і контрольній групах за більшою частиною тестів експериментальна група знаходилась на вищому рівні ніж контрольна за тестом «Забігання навколо голови 10 разів», «Перевороти із упо-ру головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10)» та «Вправа «прохід в ноги» 10 разів».

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка; спортсмени; вільна боротьба.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Фізична підготовка борця спрямована на розвиток основних рухових якостей. В навчально-тренувальному процесі загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Як відомо що в загальній фізичній підготовці основне завдання це розвиток різних рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненню певних результатів студентів у вільній боротьбі. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку конкретних рухових якостей які відповідають специфіці вільної боротьби (Данько, 2004; Рукавицын Б., & Рукавицын Д., 2004). В дитячому спорті першочергове завдання яке стоїть перед тренером, це всебічний розвиток малого спортсмена, метою виступає формування правильної постави, всебічний фізичний розвиток, розвиток спеціальних здібностей для оволодіння технічними діями (Юшков, & Савчук, 1985). За аналізом вітчизняної літератури, можна проаналізувати особливості техніко-тактичної майстерності провідних українських борців, яке підсилює про необхідність постійного пошуку і ретельного вивчення, аналізу й узагальнення досвіду фахівців у даній галузі, який був накопичений як у нас у країні, так і за кордоном (Лукіна, & Вороний, 2019).

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проведено достатньо наукових досліджень з багаторічного тренування борців, його етапи та зміст частково відображені у працях Абдулаев А. К., Латишев С. В., Первачук Р. В.; вдосконалення базової техніки боротьби (Лукіна, & Вороний, 2019; Первачук, 2016). На думку багатьох спеціалістів (Ананченко, & Щербина, 2014; Бойко, & Малинський, 2014; Яременко, 2014) досягнення високих результатів з вільної боротьби неможливі без максимально результату на початковому навчанні борців.

У спеціальній літературі недостатньо висвітлені більшість питань, які є важливими як для теорії так і практики спорту і свідчать про актуальність проблеми формування й удосконалювання спортивно-фізичної підготовки спортсменів, як однієї з ведучих складових загальної структури підготовленості борців. Актуальність і недостатня вивченість даної проблематики і визначили для нас напрям і тему дослідження.

Мета статті – підвищити рівень спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження експериментальної та контрольної груп продемонстровано у таблиці у таблиці 1.

Середні показники ($\bar{X} \pm m$) спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби на початку та в кінці педагогічного експерименту

Тести	Групи	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, %
Забігання навколо голови 10 разів, (с)	КГ	21,3	20,8	2,4
	ЕГ	21,4	20,2	5,8
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10), с	КГ	29,6	28,4	4,1
	ЕГ	29,8	28,2	5,5
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	КГ	17,9	17,5	2,3
	ЕГ	18,2	17,8	2,3
Вправа «прохід в ноги» 10 разів, с	КГ	31,5	31,1	1,2
	ЕГ	31,8	29,7	6,7
Гнучкість (борцівський міст), см	КГ	26,0	24,8	4,7
	ЕГ	25,8	24,6	4,7

За результатами педагогічного експерименту у показниках спеціальної фізичної підготовки борці на початку та в кінці педагогічного експерименту за середніми показниками виконання тесту «Забігання навколо голови 10 разів» видно, що на початку експерименту результат борців експериментальної групи становив 21,4 с, тоді як у борців контрольної групи – 21,3 с. Після впровадження в тренувальний процес елементів ігрового методу та спеціально фізичної підготовки у експериментальній групі показник тесту «Забігання навколо голови 10 разів» покращився на 5,8% і становив в середньому 20,2 с. Тоді як у контрольній групі борців показник виконання цього тесту покращився лише на 2,4 % і становив в середньому 20,8 с.

Тобто можна констатувати той факт, що експериментальна методика яка поднює ігровий метод з коловим методом, і позитивно вплинув на динаміку показників рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з вільної боротьби, саме за виконанням цього тесту.

За наступним тестом перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10)», виконання цієї вправи було здійснення з вихідного положення упор головою на килим обличчям до килима максимально швидко переворот на борцівський міст і повертається назад у в.п. у знову здійснює переворот у положення «борцівський міст» в інший бік. На початку експерименту ми отримали практично на одному рівні 29,8 с – ЕГ та 29,6 с – КГ. В кінці педагогічного експерименту тестувань покращення у показниках виконання цієї вправи у борців експериментальної групи становило 5,6% (в кінці експерименту – 28,2 с), а у борців контрольної групи – на 4,1% (28,4 с).

Наступним тестом зі спеціальної фізичної підготовки за яким ми будемо судити про значення ігрового методу у здійсненні фізичної підготовки борців була вправа «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів». В цілому можемо відмітити, що за період між обома тестуваннями ми не спостерігаємо певної тенденції кращої динаміки в жодній із груп обстежуваних. Так на початку експерименту тестування середній показник виконання цієї вправи у борців експериментальної групи становив 16,9 с, а у борців контрольної групи - 17,2 с. в кінці експерименту обстеження показники у обох групах покращилися на 2,4 % до 16,5 с у представників експериментальної групи та до 16.8 с у борців контрольної групи.

За тестом «прохід в ноги», де мінімальний час потрібно було зробити 10 проходів. Так, за вправою «прохід в ноги» у борців експериментальної групи показник був вищим в порівнянні з контрольною групою. Так в експериментальній групі покращився показник на 6,7%, тоді як у борців контрольної групи показник був набагато нижчим - 1,3%.

За останнім тестом на гнучкість «борцівський міст» де відстань від тулуба до килима має бути як найменшою. Після запровадження експериментальної програми ми спостерігаємо позитивну динаміку гнучкості як у експериментальній так і контрольній групі і показник знаходився на одному рівні – 4,7%, що свідчить про хорошу підготовку борців з даної вправи. За даним показником у експериментальній групі на початку експерименту він був у межах 25,8с а в кінці 24,6с. відповідно у контрольній групі на початку він становив 26с і відповідно в кінці 25-4,8с.

Отже, можна констатувати факт про ефективність експериментальної методики яка поєднувала ігровий та коловий метод для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби. За результатами педагогічного експерименту в експериментальній групі за більшістю показників спостерігалася позитивна динаміка, ніж у борців контрольної групи, які тренувались з вільної боротьби за виконанням тестів «Забігання навколо голови 10 разів», «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10)» та «Вправа «прохід в ноги» 10 разів». У експериментальній та контрольній групі за тестами «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів» та «Борцівський міст» спостерігався

лася однакове покращення показників в кінці педагогічного експерименту. Слід відмітити той факт що в спортсменів контрольної групи спостерігалась позитивна динаміка після педагогічного експерименту.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки борців ми застосовували експериментальну методіку в поєднанні ігрового методу з коловим методом, а у контрольній групі основним методом застосовувався лише коловий метод тренувань. Співвідношення показників до та після педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка як в експериментальній так і контрольній групах за більшою частиною тестів експериментальна група знаходилась на вищому рівні ніж контрольна це за тестом «Забігання навколо голови 10 разів», «Перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10)» та «Вправа «прохід в ноги» 10 разів».

Перспективи подальших досліджень полягає в розробці програми спеціальної фізичної підготовки борців на етапах вищих досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Абдулаев А. К., Ребар І. В. Теорія і методика вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь, 2018. 299 с.

Ананченко К. В., Щербина Р. О. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7–9 років у єдиноборствах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : ел. зб. тез VIII Міжн. наук.-метод. конф. Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. Вип. 8. С. 14–16.

Бойко В. Ф., Малинський І. І. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 4. С. 13–19.

Данько Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *Физическое воспитание студентов 42 творческих специальностей* / под ред. С. С. Ермакова. Харьков, 2004. № 3. С. 3–7.

Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика и др. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 800 с.

Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

Латишев С. В. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Львів, 2004. 19 с.

Лукіна О. В., Вороний В. О. Фізичний розвиток і фізична підготовленість борців грекоримського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 64–73.

Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. Москва : ВНИИФК, 2003. 208 с.

Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2016. 19 с.

Рукавицын Б. Н., Рукавицын Д. Б. Проблемы управления специальной подготовкой спортсменов-борцов. *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту* / Т. Д. Полякова и др. Минск, 2004. С. 117–119.

Юшков О. П., Савчук А. Н. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов. Теория и практика физической культуры. 1985. № 8. С. 23–24.

Яременко В. В. Формування техніки атаквальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.

REFERENCES

Abdulaev, A. K., & Rebar, I. V. (2018). *Teoriia i metodyka vilnoi borotby [Theory and methods of freestyle wrestling]*. Melitopol [in Ukrainian].

Ananchenko, K. V., & Shcherbyna, R. O. (2014). Rozvytok rivnovahy ta koordynatsiinykh zdbnostei yunakiv 7–9 rokov u yedynoborstvakh [Development of balance and coordination abilities of young men aged 7-9 in martial arts]. In *Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv [Actual problems of development of traditional and oriental martial arts]* : Proceedings of VIII International Conference (Vol. 8, pp. 14-16). Kharkiv: Akademiia VV MVS Ukrainy [in Ukrainian].

Boiko, V. F., & Malinskii, I. I. (2014). Sorevnovatelnaia deiatelnost vysokokvalifitsirovannykh bortcov volnogo stilia na sovremennom etape [Competitive activity of highly qualified freestyle wrestlers at the present stage]. *Physical Education of Students*, 4, 13-19 [in Russian].

Danko, G. V. (2004). Osobennosti kontroliia za sostoianiem spetsialnoi rabotosposobnosti bortcov na etape neposredstvennoi podgotovki k sorevnovaniiam [Features of monitoring the state of special performance of wrestlers at the stage of direct preparation for competitions]. In S. S. Ermakova (Ed.), *Fizicheskoe vospitanie studentov 42 tvorcheskikh spetsialnostei [Physical education of students of 42 creative specialties]* (No. 3, pp. 3-7). Kharkov [in Russian].

Iushkov, O. P., & Savchuk, A. N. (1985). Issledovanie vzaimosviasi tekhnicheskogo masterstva s urovнем razvitiia fizicheskikh kachestv iunyykh bortcov [Study of the relationship of technical skill with the level of development of physical qualities of young wrestlers]. *Theory and practice of physical culture*, 8, 23-24 [in Russian].

Latyshev, S. V. (2004). *Spetsialna sylova pidhotovka ta zasoby yii kontroliu u richnomu tsykli trenuvannia kvalifikovanykh bortsiv [Special strength training and control in the river cycle training of qualified wrestlers]*. (Extended abstract of Ddissertation). Lviv [in Ukrainian].

Latyshev, S. V. (2014). *Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizaii pidhotovky bortsiv [Scientific and methodological bases of individualization of wrestlers training]*. (Extended abstract of PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].

Lukina, O. V., & Voronyi, V. O. Fizychnyi rozvytok i fizychna pidhotovlenist bortsiv hrekorymskoho styliu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Physical development and physical fitness of Greco-Roman style fighters at the stage of

specialized basic training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 2, 64-73 [in Ukrainian].

Novikov, A. A. (2003). *Osnovy sportivnogo masterstva* [Fundamentals of sportsmanship]. Moskva: VNIIFK [in Russian].

Pervachuk, R. V. (2016). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh bortsiv vilnoho stylu z vykorystanniam spriamovanoho vplyvu na systemy enerhozabezpechennia* [Improving the physical training of skilled freestyle wrestlers using targeted impact on energy systems]. (Extended abstract of PhD dissertation). Lviv [in Ukrainian].

Rukavitsyn, B. N., & Rukavitsyn, D. B. (2004). Problemy upravleniia spetsialnoi podgotovkoi sportsmenov-bortcov [Problems of management of special training of athletes-wrestlers]. In T. D. Poliakova, T. P. Iushkevich, T. N. Buiko, E. I. Ivanchenko, M. E. Kobrinskii, G. P. Kosiachenko, E. A. Maslovskii, A. G. Furmanov, & A. M. Shakhla, *Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniia, sportivnoi trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoi kulture i sportu* [Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports] (pp. 117-119). Minsk [in Russian].

Shulika, Iu. A., Koblev, Ia. K., Nevzorov, V. M., & Skhaliakho, Iu. M. (2006). *Dziudo. Sistema i borba* [System and struggle]. Rostov-na-Donu: Feniks [in Russian].

Yaremenko, V. V. *Formuvannia tekhniki atakuvalnykh rukhovykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Formation of technique of offensive motor actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. (Extended abstract of PhD dissertation). Dnipropetrovsk [in Ukrainian].

IGOR VOVK

TAHIRLI RAMIK

RELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FREESTHETIC ATHLETES

The main goal is to increase the level of special physical training of athletes in wrestling by experimental methods, which combined the game and circuit method in the training process. To increase the level of special physical training of wrestlers, we used the experimental method in combination with the game method with the circuit method, and in the control group the main method was used only the circuit method of training. The ratio of indicators before and after the pedagogical experiment is positive dynamics in both experimental and control groups for most tests, the experimental group was at a higher level than the control for the test «Running around the head 10 times», «Coups from head to toe on the carpet «(10-10-10)» and «Exercise» passage to the feet «10 times».

Key words: special physical training; athletes; freestyle wrestling.