

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО
СТИЛЮ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 2 курсу, групи 241
спеціальності:

017. Фізична культура і спорт

Освітня програма:

Фізична культура і спорт

Пасічник Ірина

Керівник: к.п.н., доцент Грабовський Ю.А.

Рецензент: к.п.н., доцент Шалар О.Г.

Херсон – 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	5
1.1. Загальні основи побудови тренувань юних спортсменів.....	5
1.2. Особливості етапу попередньої базової підготовки борців вільного стилю.....	8
1.3. Особливості фізичної підготовки у вільній боротьбі.....	12
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Методи дослідження спеціальної фізичної підготовленості....	24
2.4. Методи математичної статистики.....	26
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ	27
3.1. Результати кількісного співвідношення виконання нормативів із спеціальної фізичної підготовки борців.....	27
3.2. Зміни у показниках спеціальної фізичної підготовленості борців на I та II етапах обстеження.....	32
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Актуальність. У вільній боротьбі спеціальна фізична підготовленість її представників-спортсменів є однією з важливих складових частин їх підготовленості. Вона має забезпечувати досягнення ними високого спортивного результату, і має таке ж важливе значення як техніко-тактична, функціональна, психологічна підготовленість.

На сьогоднішній день постійно здійснюється вивчення різних сторін фізичної підготовленості, але ці роботи носять аналітичний характер. При цьому ці результати відбивають окремі сторони фізичного розвитку, прояв фізичних здібностей, показаний взаємозв'язок зі спеціальною працездатністю та технічною підготовленістю борців.

При всіх досягненнях аналітичних досліджень, що дозволили узагальнити величезну кількість експериментального матеріалу про рівень розвитку окремих рухових якостей у них недостатньо відбита структура спеціально фізичної підготовки спортсменів, рівня спеціальної фізичної працездатності борців різних вагових категорій, кваліфікації, віку і т.д.

При цьому відсутній науково обґрунтований підхід до диференційованого підбору засобів і методів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості залежно від рівня розвитку рухових якостей і рухових навичок у борців різних вагових категорій, кваліфікації, і т.д.

Недостатня освітленість більшості цих питань у літературі, важливість їх для теорії й практики спорту свідчать про актуальність проблеми формування й удосконалювання спортивно-фізичної підготовки, як однієї з ведучих складових загальної структури підготовленості борців.

Надзвичайна важливість і недостатня вивченість цієї проблеми визначили вибір напрямку й теми дослідження.

Мета роботи — вдосконалення процесу підготовки борців вільного стилю на основі підбору і застосування методів тренування та засобів зі спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес борців вільного стилю, що віднесені до групи попередньої базової підготовки.

Предметом дослідження є спеціальна фізична підготовка та підготовленість борців вільного стилю групи попередньої базової підготовки.

Завдання роботи:

1. За даними літературних джерел визначити найбільш значимі фактори структури спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації.

2. Дослідити рівень спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю групи попередньої базової підготовки згідно встановленим нормативам.

3. Здійснити порівняльну характеристику середніх показників спеціальної фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп борців вільного стилю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування спеціальної фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практичне значення роботи. Матеріал, що викладений в роботі, можна використовувати тренерами з вільної боротьби при організації навчально-тренувального процесу спортсменів з врахуванням показників їх спеціальної фізичної підготовленості і планування тренувального процесу борців вільного стилю на різних етапах їх підготовки.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, додатку. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках друкованого тексту, містить 4 таблиці та ілюстрований 7 рисунками. Список використаних джерел включає 39 найменувань (бібліографія на стор. 41-45).

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

1.1. Загальні основи побудови тренувань юних спортсменів

Навчально-тренувальний процес з юними спортсменами суттєво відрізняється від навчально-тренувального процесу з дорослими. Тому розглянемо деякі особливості методики тренувань юних спортсменів.

За останні роки на етапі початкової спортивної спеціалізації і особливо поглибленої спеціалізації у обраному виді спорту структура тренувального процесу значно змінилась. Це зумовлено такими факторами, як циклічність стану тренуваності, розширення педагогічних уявлень про суть процесу тренування (Н.Г.Озолін, 2002; В. М. Платонов, 1995 та ін.), поглиблення знань про фізичні, функціональні і психічні можливості спортсмена, збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень [16, 19].

Весь період тренувань (багаторічної підготовки) юних спортсменів ділять на три етапи: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації і поглибленого тренування у вибраному виді спорту [5, 14].

Річний цикл тренувань спортсменів складається з трьох періодів: підготовчого, основного (змагального) і перехідного [18].

Загальними специфічними принципами спортивного тренування керуються у юнацькому спорті, зокрема: спрямованістю до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації; єдності загальної і спеціальної підготовки спортсмена; безперервності тренувального процесу; взаємозв'язку поступовості навантажень і тенденції до "межових" навантажень; хвилеподібністю динаміки навантажень; циклічністю тренувального процесу [33]. Але до цих принципів, до їх застосування, є певні застереження.

Зазвичай навчально-тренувальні заняття з дітьми, підлітками не повинні бути орієнтовані на досягнення вищих спортивних досягнень на перших етапах багаторічного тренувального процесу, тому що досягнення рекордних результатів є віддаленим завданням.

Індивідуалізація у дозуванні і підборі вправ (принцип індивідуалізації тренер зобов'язаний дотримуватись в своїй роботі з юними спортсменами) тісно пов'язана з такими показниками, як стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість [35].

Всі нормативні вимоги у фізичному вихованні і спорті ґрунтуються на паспортному віці. Поруч з тим очевидно, що основне значення має вік біологічний. В 30-х роках був запропонований термін "акселерація", що означає прискорення росту та індивідуального розвитку дитини. Якщо в цілому явище акселерації слід розцінювати позитивно, все ж прискорення росту може створювати дисгармонію фізичного розвитку, а саме, відставання в розвитку внутрішніх органів, в першу чергу серцево-судинної і дихальної систем.

Важливими вимогами до методики виховання фізичних якостей в під час розвитку організму є: всебічність впливів, відповідність навантажень і функціональних можливостей організму, який росте, відповідність факторів впливу особливостям етапів вікового розвитку.

З теорії та методики спортивних тренувань до специфічних задач груп початкової підготовки відносять: виховання активного інтересу до занять спортом, комплексний розвиток фізичних якостей юних спортсменів [20].

Важливу роль відводиться наявності чутливих (сенситивних) періодів у розвитку тієї чи іншої рухової якості. Адже наявність сенситивного періоду в розвитку певної якості дозволяє збільшити об'єм педагогічного впливу на розвиток її.

Фізичні навантаження принесуть користь лише при дотриманні певних принципів:

- принцип індивідуалізації - слід підбирати для кожної дитини таке фізичне навантаження, яке найбільш відповідає її можливостям;
- принцип прогресування фізичних навантажень – для підвищення рівня розвитку фізичних якостей потрібно підвищувати тренувальні навантаження;
- принцип систематичності;
- принцип поступовості – тільки поступове нарощування фізичних навантажень сприяє росту функціональних резервів організму, формування навантажень призводить до зривів адаптаційних можливостей;
- принцип всебічності.

Для того щоб тренувальний процес сприяв не тільки розвитку спортсмена, а й росту його спортивної майстерності тренер повинен знати наступне:

- допускати до занять лише тих юних спортсменів, які пройшли медичний огляд і отримали дозвіл займатись даним видом спорту;
- вести заняття за планом, дотримуючись поступовості збільшення навантаження; слідкувати за відвідуванням, особливо недостатньо підготовлених дітей;
- диференціювати навантаження в залежності від індивідуальних особливостей (за віком, статтю, рівнем статевого дозрівання, фізичного розвитку);
- виховувати у юних спортсменів особливо важливі для здоров'я навички дихання у поєднанні з рухами, правильною поставою і т.д.;
- слідкувати за дотриманням правил безпеки на заняттях;
- підтримувати оптимальний ступінь навантаження в занятті (за щільністю, інтенсивністю, енергетичним втратам).

Заняття фізичною культурою і спортом повинні проводитись під постійним лікарським контролем фахівця, що знає особливості спортивного тренування, рекомендовано спеціаліста із спортивної медицини [18].

Отже, навчально-тренувальні заняття з дітьми, підлітками не повинні бути орієнтовані на досягнення вищих спортивних досягнень на перших етапах багаторічного тренувального процесу, тому, що досягнення рекордних результатів є віддаленою ціллю.

1.2. Особливості етапу попередньої базової підготовки борців вільного стилю

Як вказує Хіменес Х. Р., до основних завдань спортивної підготовки на етапі попередньої базової підготовки є всебічний розвиток фізичних спроможностей організму. При цьому має забезпечуватися зміцнення здоров'я юних спортсменів, зникнення недоліків в їх фізичному розвитку. Підвищення їх фізичної підготовленості, вдосконалення рухового потенціалу, що в свою чергу, передбачає засвоєння різних рухових навичок (наприклад, тих, які б відповідали специфічним особливостям спортивної спеціалізації) [34].

Важливе значення належить під час здійснення підготовки юних спортсменів формуванню в них стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного постійного спортивного вдосконалення. Всебічна підготовка на різних етапах, зокрема на початковому етапі повинна сприяти подальшому спортивному вдосконаленню. І це вдосконалення повинно бути в більшій мірі проявлене, ніж при спеціалізованому тренуванні. Ряд вчених, зокрема А. А. Гужаловський, Л. В. Волков та інші привертають увагу на те, що різке намагання збільшити обсяг спеціально підготовчих вправ [7, 34], намагання швидко досягти значних і ранніх розрядних нормативів може призводити і до шкоди. Що може проявитися в досить швидкому зростанні перших результатів в підлітковому віці, але із затримкою спортивного росту у наступні вікові періоди, коли має здійснюватися становлення спортивної майстерності.

Багато тренерів у погоні за спортивними результатами своїх вихованців, не враховують їх вікові та індивідуальні особливості, темпи біологічного розвитку. Вони намагаються застосовуючи значні, і в більшій мірі не посильні фізичні навантаження, використовуючи залучення дітей до активної змагальної діяльності намагаються від отримати результат вже сьогодні і швидко. Ці явищі нерационального підходу до тренувального процесу призводить до зриву адаптації, а це в свою чергу виснажує організм дітей та підлітків, і знижує можливості їх спортивного вдосконалення.

Також необхідно наголосити, що в тих видах спорту, які пов'язані з проявом витривалості існує чіткий взаємозв'язок між спортивними результатами у дитячому та юнацькому віці та обов'язковими майбутніми їх і подальшими досягненнями [34].

Визначення вікових меж і періодів у виборі спортивної спеціалізації, ефективного застосування спортивної підготовки на сьогодні є однією із ключовим проблем, що стоїть перед дитячим і юнацьким спортом. Науковці та практики-тренери мають вирішують багато методичних завдань, що зуміти ефективно визначати особливості розвитку фізичних якостей, їх прояв конкретно до виду спорту, змагальної діяльності. Оптимальна побудова підготовки на різних етапах спортивного розвитку дітей, підлітків та представників більш старших вікових періодів залежить від раціонального поєднання різних видів роботи, динамікою і величиною навантажень тощо. І переходу від одного етапу до іншого має постійно змінюватися співвідношення різних складових частин фізичної підготовки.

Таким чином, етап попередньої базової підготовки обумовлюється зростанням, порівняно з попереднім етапом початкової підготовки, в першу частки допоміжної фізичної підготовки. Вона разом із загальною фізичною підготовкою має складати до 85-90% від загального об'єму роботи. Але поєднання різних видів фізичної підготовки має в достатній мірі змінюватися враховуючи специфіку того чи іншого виду спорту,

певних індивідуальних особливостей спортсменів, підбору складу тренувальних засобів та методів [6, 34].

На етапі попередньої підготовки можна спостерігати освоєння юними спортсменами техніки виконання спортивних вправ спеціалізованого і підготовчого характеру. Це проявляється також і на наступних етапах багаторічної підготовки. Відповідно до морфо функціональних особливостей юних спортсменів, цей підхід у спортивній підготовці сприятиме досить швидкому засвоєнню технічних елементів, зокрема й у вільній боротьбі. Цей підхід надалі сприяє тому, що спортсмен в змозі мобільно варіювати основними та додатковими параметрами технічної майстерності. Це може проявитися як під час тренувальних занять, так і вже безпосередньо у змагальній діяльності на різних її стадіях [34].

Однією із важливих компонент успішного здійснення спортивної підготовки у вільній боротьбі є створення певних комплексів тренувальних вправ, визначення методів їх досягнення, а це, свою чергу, сприятиме розвитку комплексної фізичної підготовленості.

На тренувальних заняттях важливо сформувати значну кількість рухових навичок під час виконання вправ, які якомога більше мали б нагадувати елементи близькі до специфіки змагальної діяльності у вільній боротьбі та й і у інших видах спорту.

Таким чином, переважаючий характер змісту фізичної підготовки в юних спортсменів цього віку не повинен містити лише елементи загальної фізичної підготовки, а в значній мірі не повинен відходити від специфіки виду спорту, тобто містити і елементи, а далі і переважаючий компонент, спеціальної фізичної підготовки. У вільній боротьбі важливе значення належить окрім спеціальної швидко-силової підготовки ще й прояву і високому рівню координаційних здібностей і гнучкості.

Раціональне планування різного характеру навантажень у процесі багаторічного тренування у значній мірі ускладнюється необхідністю врахувати вікові та індивідуальні особливості прояву природних задатків

юного спортсмена під час формування в нього різних сторін спортивної майстерності.

Таким чином, комплекси фізичних вправ з високою інтенсивністю та незначними перервами, не сприятимуть більш прояву природних задатків дитини чи підлітка, знизяться їх темпи приросту рухових якостей

Ми можемо також спостерігати, що надмірна інтенсивність, а пізніше і спеціалізація тренувального процесу у процесі роботи з юними спортсменами, які не досягнули необхідної вікового періоду для прояву високих досягнень, може призвести до втрат спортивних талантів. Запровадження під час тренування юними спортсменами найбільш значних тренувальних стимулів сприяє швидкій адаптації до їх впливу, а це може призвести до швидкого вичерпання адаптаційних можливостей їх організму. До причин, які обмежують перспективність юних спортсменів, що зазнають надто значних навантажень в у юному віці, можна віднести ще й підвищений травматизм внаслідок недостатньо сформованого скелету та розвитку м'язової системи.

Отже, суттєве значення для формування сприятливої довготривалої адаптації є раціональне планування тренувального процесу на різних етапах, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, і при врахуванні цієї адаптації специфічним вимогам змагальної діяльності [34].

Як відомо процес підготовки борців у групах попередньої базової підготовки повинен бути підпорядкований календарю змагань, що за термінами припадає на весь річний цикл підготовки. Різні тижневі міроцикли та їх розподіл залежить від матеріально-технічної бази дитячо-юнацької спортивної школи, кількості вихованців тощо. Важлива роль належить у побудові тренувальних занять поставленим завданням періодів тренування. Завдання повинні включати акробатичні вправи, ігри, заняття із засвоєнням якостей маневрування, підвищення властивостей уваги. Вирішення навчання і удосконалення захватів у партері та у стійці. Навчальний матеріал повинен містити розділи, що пов'язані з

спеціальними вправами, ігровими спеціальними комплексами, містити елементи техніки та тактики [4, 15, 23, 28].

Крім цього слід не забувати всебічну підготовку борців включаючи теоретичну, фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовки.

Фізична підготовка на етапі попередньої базової підготовки складається із загальної та спеціальної. Вона забезпечується на основі поєднання загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ, в основі яких перевага надається розвитку швидко-силовим якостям та витривалості.

Одним із найбільш ефективних методів у розвитку фізичних якостей борців є метод колового тренування. Перед самим початком тренувального заняття, де має застосовуватися колове тренування тренер визначає порядок проходження станцій вказуючи режими виконання, наявності інвентарю, належного місця спортивній залі тощо [6].

1.3. Особливості фізичної підготовки у вільній боротьбі

Останнім часом спостерігається популярність різних видів боротьби, зокрема вільної боротьби. Це можна спостерігати коли обмінюються спортивні делегації, тренери та науковцями. Спостерігається розширення та поглиблення наукових досліджень у вільній боротьбі, відбувається пошук більш доречних і ефективних засобів ведення сутички. Все підвищує вимоги до підготовки спортсменів-борців, зокрема більш суттєві вимоги до фізичної підготовки. Проблемою вивчення особливостей фізичної підготовки борців вільного стилю займалися багато вчених, зокрема К.В.Ананченко, 2004, В.Ф.Бойко. 2004, 2007, А.В.Коленков, 2005, А.А.Приймаков, 2006, А.А.Рузиев, 2001, Є.В.Ручка, 2016, В.Шандригось, 2004 та багато інших [1, 3, 4, 11, 22, 26, 27, 28, 36]. Аналізуючи дані цих вчених та враховуючи опис матеріалів у наукових та науково-методичних працях також В.Л. Волкова, 2000, Г.В.Данько, 2004, С.В.Латишева, 2004, А.І.Пістуна, 2008, С.А.Преображенського, 1989, Г.С.Туманяна, 2004 та

інших [8, 9, 12, 17, 21, 32], ми прийшли до узагальнення того, що процес здійснення фізичної підготовки борців вільного стилю є досить складним і широким процесом, який має свої закономірності. Далі базуючись на даних літературних джерел, розглянемо основні закономірності фізичної підготовки борців вільного стилю.

Структура фізичної підготовленості спортсменів

У процесі довготривалого адаптаційного процесу при напруженій м'язовій діяльності в сучасному борцівському спорті формується певна структура підготовленості спортсмена, основними складовими компонентами якої є п'ять самостійних сторін: технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна підготовка [17].

Склад і співвідношення цих компонентів, їх взаємозв'язки й взаємодії в загальній структурі підготовленості спортсмена залежать від специфіки конкретного виду боротьби, обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, націлених на досягнення кінцевого, специфічного для кожного виду спорту, тренувального або змагального результату.

Системний підхід у науці, теоретичну основу якого склала концепція " загальної теорії систем", конкретизований у педагогіці й біології у вигляді загальної теорії функціональних систем. Він є методологічною основою вивчення структури підготовленості спортсмена, оскільки основні його принципи припускають вивчення будь-якого об'єкта, як цілісної системи з урахуванням взаємозв'язків складових його компонентів, ієрархій, координації, субординації, механізмів організації в ціле.

Стосовно до рухової діяльності спортсмена-борця, системний підхід, реалізований у вигляді концепції побудови рухів, що розглядає будь-яку систему рухового регулювання в якості багаторівневої, багатокомпонентної, ієрархічно організованої системи з вертикальними й горизонтальними взаємозв'язками й взаємодіями [3, 6].

Із системних позицій кожний компонент системи, у свою чергу, сам може розглядатися як система для підсистем більш низького рівня, організованих для забезпечення основної функції системи, досягненню якої вони «взаємодіють».

Будучи методологічною основою досліджень у спорті, системний підхід припускає вивчення структури підготовленості спортсменів з визначенням співвідношень і взаємозв'язків її компонентів у процесі досягнення проміжних і кінцевих цілей у тренувальній і змагальній діяльності, при зміні рівня підготовленості спортсменів, їх кваліфікації, віку, статі і т.д., тобто, у ньому закладений динамічний аспект, аспект розвитку й удосконалювання спеціальної підготовки і її компонентів. На думку В.Н. Платонова [19], тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість різних сторін підготовленості спортсменів визначають підхід до характеристики структури й діагностики підготовленості у змагальній діяльності в різних видах спорту, методам і засобам удосконалювання різних складових спортивної майстерності, плануванню тренувального процесу.

Цілісний організм спортсмена, що є, з однієї сторони підсистемою виду, елементом тренувального процесу, а з іншої, - дуже складною імовірнісною системою, що полягає з безлічі взаємодіючих підсистем різного рівня, повинен розглядатися саме із цих позицій. І будь-який компонент спеціальної підготовки спортсмена, що характеризує його фізичну, технічну, психологічну підготовленість повинен розглядатися у всіх його зв'язках і спрямованих на забезпечення «кінцевого пристосувального результату» системи. У якості ж такого результату може бути спортивний результат, рівень спеціальної працездатності, результат у тестах, що характеризують рівень розвитку ведучих рухових якостей, що взаємопов'язані зі спортивним результатом і т.д. У якості системи може розглядатися й сам тренувальний процес, елементом якого є поведінкова діяльність спортсмена.

Існують різні методичні підходи до вивчення структури підготовленості борців. Більшість робіт присвячена вивченню окремих сторін підготовленості спортсменів, зокрема борців, без обліку їх взаємозв'язків з іншими сторонами підготовленості. При цьому, як правило, використовувалися різні методичні підходи: визначалися середні значення тих або інших показників у якості модельних – у процесі зміни рівня підготовленості, кваліфікації, віку, вагової категорії і т.д.; застосовувалися різні математичні методи дослідження для оцінки окремих компонентів спеціальної підготовки борців, серед яких в останні роки найбільша вагу здобувають методи дисперсійного, регресійного і факторного аналізу [20,38].

Одним із сучасних методів математичного аналізу рівня фізичної підготовленості є факторний аналіз. Ці методи дозволяють дати оцінку різних компонентів підготовленості й засобів підготовки спортсменів, взаємозалежних між собою: а) фізичної активності й вікової динаміки структури працездатності; б) структури тренувальних засобів кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки; в) структури тренувальних навантажень; г) структури технічної й фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації в багаторічному циклі тренування; д) структури спеціальної працездатності і функціонального стану спортсменів різних спеціалізацій; і ін.

Методи факторного аналізу використовувалися в ряді робіт з боротьби в якості інструмента для виявлення, як ведучих факторів загальної структури підготовленості борців, так і окремих сторін їх підготовленості.

Так, у роботах О.П. Юшкова [38] вивчалася мінливість структури підготовленості кваліфікованих борців під впливом *системи* керуючих впливів. При цьому автор як компоненти спортивної підготовки борців розглядав різні параметри технічної, фізичної, функціональної підготовленості.

Доречно застосовувати факторний аналіз використовував для характеристики функціональної, фізичної й психофізіологічної характеристик підготовленості борців вільного стилю на підставі обробки декілька десятків досліджуваних показників.

Незважаючи на різні підходи, застосування різних інструментальних і математичних методів дослідження, у більшості роботах представлений різномірний матеріал, що відбиває окремі сторони підготовленості борців: швидкісно-силову й силову підготовленість, витривалість, стан рухової функції, технічної і фізичної підготовленості [21, 45] і ін.

Незважаючи на те, що аналітичні дослідження, що висвітлюють окремі сторони підготовленості борців домінують у літературі, ряд інших присвячені вивченню інтегральних функцій у боротьбі, таких, як регуляція пози в боротьбі, керування цілісними руховими діями в боротьбі, співвідношення засобів ЗФП і СФП при вдосконалюванні спеціальної витривалості, взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей борців, удосконалювання комплексного контролю у видах єдиноборств, більшість із них не можна визнати системними. Пов'язано це з тим, що в них недостатньо висвітлена спеціальна підготовка борців з позицій співвідношення й взаємозв'язків, ієрархії різних компонентів системи організму (морфологічних, функціональних, психологічних і ін.) спортсмена в процесі досягнення «планованого результату» (спортивного результату, спеціальної працездатності, майстерності і т.д.).

У той час, у процесі природного систематичного тренувального процесу тільки через спільне вдосконалювання різних компонентів СП борців (фізичних, технічних, функціональних, психологічних) і забезпечується досягнення високого спортивного результату – кінцевого пристосувального результату всієї системи функціонуючого організму. Особливим при цьому є те, що в літературі недостатньо освітлена

парціальна роль і взаємодії кожного з факторів, що складаються, підготовленості спортсменів у загальній структурі їх підготовленості.

Недостатньо вивчене співвідношення компонентів структури підготовленості спортсменів у динаміці тренувального процесу, залежно від віку, кваліфікації спортсменів, вагової категорії, майстерності і т.д.

Фізична підготовленість ставиться до однієї з недостатньо висвітлених сторін підготовленості спортсменів із системних позицій.

Будучи важливою складовою підготовленості в спортивній боротьбі, фізична підготовка багатогранна по своєму складу, ієрархічно організована й, у теж час, тісно взаємозалежна з іншими компонентами спеціальної підготовки спортсменів: технічної, тактичної, психологічної, функціональної, інтегральної [6, 10, 31, 32].

Незважаючи на те, що фізична й технічна підготовка в спорті тісно взаємозалежні, а фізичні якості й елементи технічної майстерності проявляються в комплексі, проблема розвитку взаємозв'язків фізичних якостей і формування рухових навичок освітлена ще недостатньо.

Одержання таких даних становить значний інтерес для спортивної педагогіки й дозволяє здійснювати процес фізичної підготовки в єдності з удосконалюванням у спортивній техніці.

В.Н. Платонов [19] і інші вчені вважають за необхідність розвитку фізичних здібностей у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок. Так, вчені [3, 19] вважають, що формуванню рухових навичок повинна передувати робота, спрямована на розвиток тих фізичних якостей чи їх комплексу, які проявляються при їх виконанні. У процесі навчання й спортивного вдосконалювання слід досягати найбільшої відповідності між фізичною якістю й руховою навичкою. Сила, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність (координаційні можливості) специфічні в спортсменів високого класу й найбільше ефективно проявляються у взаємозв'язку в рамках виконуваного руху (специфічного для конкретного виду спорту), забезпечуючи його просторово-часове і силове поєднання.

Саме тому в останнє десятиліття у всіх видах спорту спостерігається тенденція до паралельного розвитку фізичних якостей і формуванні рухових навичок, що мають важливе значення для успішних виступів у вибраних видах спорту .

Існує оптимальний взаємозв'язок спортивно-технічної й фізичної підготовленості встановлюється при певній відповідності між рівнем розвитку фізичних якостей і ступенем формування основних рухових навичок.

У спортивній боротьбі мало робіт, у яких досліджувалися взаємозв'язки між руховими якостями й рівнем технічної майстерності спортсменів. Ще менше робіт, у яких аналізувалося б місце [парціальна роль] окремих рухових якостей у загальній структурі підготовленості борців [17].

Виходячи з вищевикладеного, цілком правомірно припустити, що багатофакторний характер отримання результату в спортивній боротьбі обумовлює не яку-небудь одну стандартну структуру її підготовленості, з певним співвідношенням компонентів, а скоріше динамічну імовірнісну структуру, багатоваріантність побудови якої визначається різними морфо-функціональними особливостями спортсменів, їх кваліфікацією, ваговою категорією, віком, рівнем підготовленості, періодом підготовки і т.д.

Аналізуючи проблему зв'язку між фізичними якостями й технікою рухів спортсменів, В.М.Заціорський справедливо відзначає, що «в обговорюваній галузі знань ми перебуваємо ще на самому початку шляху: у нас мало чітко документованих фактів; практично повністю відсутні оглядові роботи; система понять, якою ми користуємося, сформулювалася ще в донауковий період теорії спорту й багато в чому є часто інтуїтивна» (за даними Л.П.Матвєєва)[14].

Зі сказаного випливає, що досягнення високих спортивних результатів у багатьох видах спорту, у тому числі й у боротьбі, у значній мірі залежить від розвитку в оптимальному співвідношенні швидкості,

сили, швидкісно-силових якостей і рівня технічної підготовленості спортсменів, що рівень розвитку фізичних якостей значною мірою обумовлений кінематичними й динамічними характеристиками рухової навички.

Успішна спортивна підготовка значною мірою залежить від оптимального співвідношення рівнів розвитку фізичних якостей і ступенів формування рухової навички спортсмена. Рухова навичка формується на основі поступального розвитку фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху у вибраному виді спорту.

Сучасний борцівський двобій є високоінтенсивною змагальною справою. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки привели до істотного підвищення інтенсивності двобоїв, підвищило вимоги до спеціальної фізичної підготовленості борців [6, 12].

Дослідження останнього часу показали, що ключовими характеристиками підготовленості кваліфікованих борців є їхні швидкісно-силові можливості, спеціальна витривалість і здатність до подолання наростаючих труднощів у поєднанні з високим темпом сутички й збереження результативності технічних дій, збільшення діапазону використовуваних технічних дій [22, 26].

Найбільша ефективність у розвитку рухових здібностей борців, як відомо, досягається при оптимальній комбінації прояву рухових якостей, фізичної працездатності й морфофункціонального стану різних систем організму. Знання рівня й особливостей розвитку рухових якостей, фізичної працездатності у взаємозв'язку з технічною підготовленістю дає можливість тренерам цілеспрямовано впливати засобами фізичного виховання на досягнення оптимальних результатів у греко-римській, вільній боротьбі, самбо й дзюдо [2, 17, 39].

Формування СФП, як правило, здійснюється в тісному взаємозв'язку з формуванням інших компонентів СП спортсменів і, у першу чергу, –

технічної.

З одного боку, у процесі адаптації до напруженої м'язової діяльності формується певне співвідношення й взаємозв'язку рухових якостей, механізмів їх морфофункціонального забезпечення, а з іншого, – взаємозв'язок між руховими якостями і технічною майстерністю борців.

Установлення оптимальних взаємозв'язків між руховими якостями і технічною майстерністю борців — одна з найбільш насущних проблем спортивної науки по боротьбі [32].

Результати експериментальних спостережень ряду авторів свідчать про те, що в процесі підготовки юних борців надзвичайно важливе значення надається різносторонній фізичній підготовленості, гармонійному розвитку основних рухових якостей. Уважається, що чим вище рівень розвитку рухових якостей і різносторонніша фізична підготовленість борця, тим більшими потенційними можливостями володіє спортсмен у вивченні різноманітних й складних елементів техніки й тактики.

У роботах Ю.А. Юхно [37], відзначається, що в системі фізичної підготовки особлива увага повинна приділятися силовій підготовленості борців. Уточнення рівня силовій чи швидкісній підготовленості борців повинна бути важливою умовою для раціонального здійснення тренерської діяльності борців вільного стилю. силовій підготовленості борців. Важливою умовою є визначення основних м'язових груп, на які припадає основне функціональне навантаження під час здійснення основних рухових дій, і ті, по яким можна найбільше вірогідно визначати силову підготовленість борця. Врахування цих особливостей дозволить підібрати необхідні засоби та методи здійснення фізичної підготовки, зокрема силовій.

За останній час у теорії й практиці спорту процес удосконалення технічної майстерності спортсмена все частіше зв'язується з комплексним вихованням таких рухових здібностей, як сила, швидкість і спеціальна

витривалість. Багато дослідників, тренери, спортсмени доходять висновку, що високі результати багато в чому залежать від здібності атлета проявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час, здібності проводити високоінтенсивний двобій в умовах значного кисневого боргу, тобто, від здібності до прояву спеціальної витривалості [26].

Однак у роботах дослідників недостатньо освітлені взаємозв'язки параметрів фізичного розвитку, рухових якостей, спеціальної фізичної працездатності й спортивного результату, явища переносу у взаємозв'язках рухових якостей, структури надійності атакуючих, так і захисних тактико-тактичних дій у взаємозв'язку з рівнем ФП [26].

Висновки до 1 розділу

Сучасний борцівський двобій є високоінтенсивною змагальною вправою. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки привели до істотного підвищення інтенсивності двобоїв, підвищило вимоги до спеціальної фізичної підготовленості борців.

На етапі попередньої базової підготовки борців вільного стилю спеціальна фізична підготовка має важливе значення як елемент комплексної підготовки. Вона повинна відбуватися при оптимальному поєднанні як загально-підготовчих, так і спеціально-підготовчих вправ при цьому повинне спостерігатися переважання розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Загалом у дослідженні брали участь 18 борців вільного стилю віком від 13 до 15 років, які тренуються у дитячо-юнацькій спортивній школі №3 (м. Херсон) і входили до групи попередньої базової підготовки другого та третього року навчання вагової категорії 52-72 кг. В групі було 7 спортсменів I-го юнацького розряду та 11 - II-го юнацького розряду.

Для визначення ефективності впровадження ігрового методу у підвищенні рівня спеціальної фізичної підготовленості нами було створено однорідні за підготовленістю експериментальна (8 осіб) та контрольна (10 осіб) група

Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості у групі борців ми визначали двічі: на підготовчому етапі та на передзмагальному етапі річного циклу. Визначали рівень спеціальної фізичної підготовленості і порівнювали зі встановленими нормативами у всій групі борців, а також окремо у створеній експериментальній та контрольній групах борців.

На попередньому етапі підготовчого періоду нами було визначався науковий апарат дослідження. А саме мета, об'єкт та предмет дослідження. Опрацьовувалася література науково-методичного характеру. Крім цього нами підібрані необхідні методики дослідження спеціальної фізичної підготовленості враховуючи побажання, що прописані у навчальній програмі з вільної боротьби. Наступним було підібрати контингент дослідження. Ним були юні борці вільного стилю 13-15 років, що віднесені до групи попередньої базової підготовки.

З метою оцінки ролі ігрового методу тренувань під час здійснення спеціальної фізичної підготовки ми сформували не велику групу обстежуваних. Як відомо з літературних джерел та практики тренерів з вільної, застосування ігрового методу фізичної підготовки сприяє

швидкому засвоєнню основних елементів вільної боротьби. Спеціалізовані рухливі ігри підвищують живий інтерес дітей до тренувань.

Ігровий метод тренування передбачав застосування значної кількості спеціалізованих рухливих ігор, що спрямовані на різнобічний розвиток фізичних якостей, і забезпечують спеціальну фізичну підготовку. Зокрема застосовували гру в торкання, ігри, що блокують захоплення, атакуючі захоплення, гра в витіснення, гра в перетягуванні (канату, палиці тощо у вигляді парних чи групових форм), ігри з випередженням у боротьба за вихідне положення, ігри зі збереженням рівноваги, гра з проривом крізь стрій, коло).

Перед впровадженням у тренувальний процес застосування ігрового методу нами проведене попереднє дослідження рівня розвитку фізичних якостей борців вільного стилю.

На підсумковому етапі підготовчого періоду ми здійснювали аналіз отриманих результатів, опрацьовували їх за допомогою методів математичної статистики та узагальнення отриманих даних.

Дослідження проводилися у декілька етапів:

I етап (вересень-жовтень 2019 року) передбачав визначення визначалися вихідних показників рівня розвитку фізичних якостей борців вільного стилю. Формувалися групи обстеження. Розроблялася на удосконалювалася методика застосування ігрового методу тренувань у здійсненні спеціальної фізичної підготовки борців. В основній експериментальній групі основним метод тренувань передбачався – ігровий метод з елементами колового тренування., а в контрольній групі обстежуваних – основним методом був метод колового тренування.

II етап (жовтень 2019 року - лютий 2020 року) – включав в себе безпосереднє здійснення навчально-тренувального процесу у підготовці борців, включаючи звичайно і здійснення спеціальної фізичної підготовки у обох групах обстеження - формуючий експеримент.

III етап (березень-квітень 2020 року) – передбачав опрацювання отриманих результатів, опрацювання їх за допомогою методів математичної статистики, оформлення розділів роботи і закінчення у підготовці роботи.

2.2. Методики дослідження спеціальної фізичної підготовленості

Для оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей борців вільного стилю у відповідності до рекомендацій «Навчальної програми з вільної боротьби», було вибрано тести [6]. Далі дамо їх детальний опис.

а) Забігання навколо голови 10 разів.

Обладнання: набивний м'яч, електросекундомір.

Опис проведення тестування. Під час команди «На старт!», кожен учасник займає положення стоячи на «борцівському мосту» здійснює забігання 10 разів за якомога коротший час.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 забігань навколо голови.

б) Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10-10-10 разів.

Обладнання: електросекундомір.

Опис проведення тестування. Борець з положення стоячи упор головою на килим обличчям до килима максимально швидко здійснює переверот на борцівський міст. Далі повертається назад у в.п. у знову здійснює переверот у положення «борцівський міст» в інший бік.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 переверотів.

в) Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів.

Обладнання: електросекундомір.

Опис проведення тестування. Вправа починається з вихідного положення борцівський міст, при цьому руки перед собою, і з'єднані вони в захваті. Кожен обстежуваний борець повинен виконати 10 забігань.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 забігань.

з) Вправа «прохід в ноги».

Обладнання: електросекундомір.

Опис проведення тестування. Виконується з в.п. борцівська стійка, руки перед собою здійснити прохід в ноги партнеру. Борець виконує 10 проходів в ноги. *Результат.* Мінімальний час здійснення борцем 10 проходів в ноги.

д) Гнучкість (положення борцівський міст).

Опис проведення тестування. Виконується борцівський міст таким чином, щоб відстань між тулубом і килимом була мінімальна.

Результат. Критерієм оцінювання є висота моста (тулуба) від килима.

Нормативи виконання тестів з спеціальної фізичної підготовленості, згідно навчальної програми з вільної боротьби («Вільна боротьба: чоловіки, жінки»: [навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю]/ За ред. С.В.Латишев, В.І.Шандригось. - Київ: АСБУ, 2011.)[6], представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Нормативи із спеціальної фізичної підготовки борців групи попередньої базової підготовки (вагова категорія 52-72 кг)

№	Контрольна вправа	2-й рік підготовки				
		1	2	3	4	5
1	Забігання навколо голови 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
2	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0
3	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
4	Вправа «прохід в ноги», с	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0

Продовження таблиці 2.1.						
5	Гнучкість (положення борцівський міст), см	38	34	30	26	23
№	Контрольна вправа	3-й рік підготовки				
		1	2	3	4	5
1	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
2	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
3	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0
4	Вправа «прохід в ноги», с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
5	Гнучкість (положення борцівський міст), см	34	30	26	22	18

2.3. Методи математичної статистики

Після здійснення дослідження весь фактичний матеріал ми опрацювали найпростішими методами математичної статистики. Нами визначалися окремі параметри виконання тестувань, середні значення та відсоткове співвідношення приросту показників на другому етапі обстеження порівняно з першим етапом.

– X – значення окремого параметру (загальна сума показників, вірних відповідей, помилок, абсолютні значення показників функцій, що визначаються);

– $X_{\text{сер}}$ – середнє арифметичне значення, яке розраховується за допомогою формули:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{\sum X_i}{n}; \quad (1)$$

– де $X_1, X_2, X_3 \dots X_n$ - результати окремих спостережень;

– n - кількість спостережень;

– Σ - сума результатів всіх спостережень.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ

3.1. Результати кількісного співвідношення виконання нормативів із спеціальної фізичної підготовки борців

Спеціальну фізичну підготовленість у борців вільного стилю 13-15 років ми визначали двічі: перший раз у жовтні 2019 року на початку 2-3 року попередньої базової підготовки, а другий раз через 6-ти місяців тренувань (березень 2020 року). В цей час нами здійснювався формуючий експеримент.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості ми визначали за виконанням ряд тестів і порівнювали результати з і встановленими нормативами, що представлені у попередньому розділі. Градацією оцінки була 5-ти бальна шкала: де 1 бал – низький рівень; 2 бали – нижче від середнього рівень; 3 бали – середній рівень; 4 бали – вище від середнього рівень та 5 балів – високий рівень підготовки.

Результати оцінювання представлені у таблицях 3.1-3.2 та на рисунках 3.1-3.2.

Розглянемо спочатку оцінки виконання нормативів з виконання тесту «Забігання навколо голови 10 разів» у борців вільного стилю. З даних таблиці 3.1. видно, що на I етапі дослідження більшість виконали нормативи за цим тестом на середньому рівні, а саме 7 осіб, тобто 38,9%. Вищий від середнього рівень був характерний 5 борцям (27,8%), нижче від середнього трьом борцям (16,7%), високий ми виявили у двох спортсменів (11,1%), а низький лише у одного (5,5%).

Для порівняння на II етапі дослідження у цій групі борців високий рівень виконання тесту «Забігання навколо голови 10 разів» виявлено також у двох спортсменів, що становило 11,1% від загальної їх кількості, але вже не спостерігається жодного, хто б виконав завдання на низькому

рівні. Найбільше випадків виконання нормативу ми спостерігали як і на I етапі обстеження на середньому рівні – 7 спортсменів (38,9%), хоча скільки ж борців виконали норматив і на вище від середнього рівні (38,9%).

Таблиця 3.1.

Результати виконання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю (-вересень-жовтень 2019 р., n=18)

Вправа	Рівні виконання нормативу				
	Високий	Вищий від середнього	Середній	Нижчий від середнього	Низький
Забігання навколо голови 10 разів	2 (11,1%)	5 (27,8%)	7(38,9%)	3 (16,7%)	1 (5,5%)
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» 10-10-10	3 (16,7%)	5 (27,8%)	8(44,5%)	1 (5,5%)	1 (5,5%)
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів	1 (5,6%)	4 (22,2%)	6 (33,3%)	5 (27,8%)	2 (11,1%)
Вправа «прохід в ноги»	-	4 (22,2%)	4 (22,2%)	8 (44,5%)	2(11,1%)
Гнучкість	3 (16,7%)	7 (38,9%)	4 (22,2%)	3 (16,7%)	1(5,5%)

Проаналізуємо результати виконання борцями нормативу «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» 10-10-10». На етапі видно, що більшість виконали норматив на середньому рівні - 44,5%, тоді як на II етапі більшість виконували це завдання на вище від середнього рівні, а саме 38,9%. На II етапі кількість осіб, що виконали норматив на високому рівні зросла до 27,8%, тоді як на I етапі таких спортсменів було 16,7%. Не залишилося на II етапі дослідження жодного спортсмена, що виконав би норматив на низькому рівні, тоді як на першому етапі ми виявили низький рівень у одного борця вільного стилю. Як на I так і на II етапах дослідження відносно багато спортсменів виконали норматив на вище від середнього рівні. Так, на I етапі таких було

27,8%, а на II етапі 38,9% від загальної їх кількості. Нижче від середнього рівень спостерігався у 5,5% на I етапі та 11,1% спортсменів на II етапі обстеження.

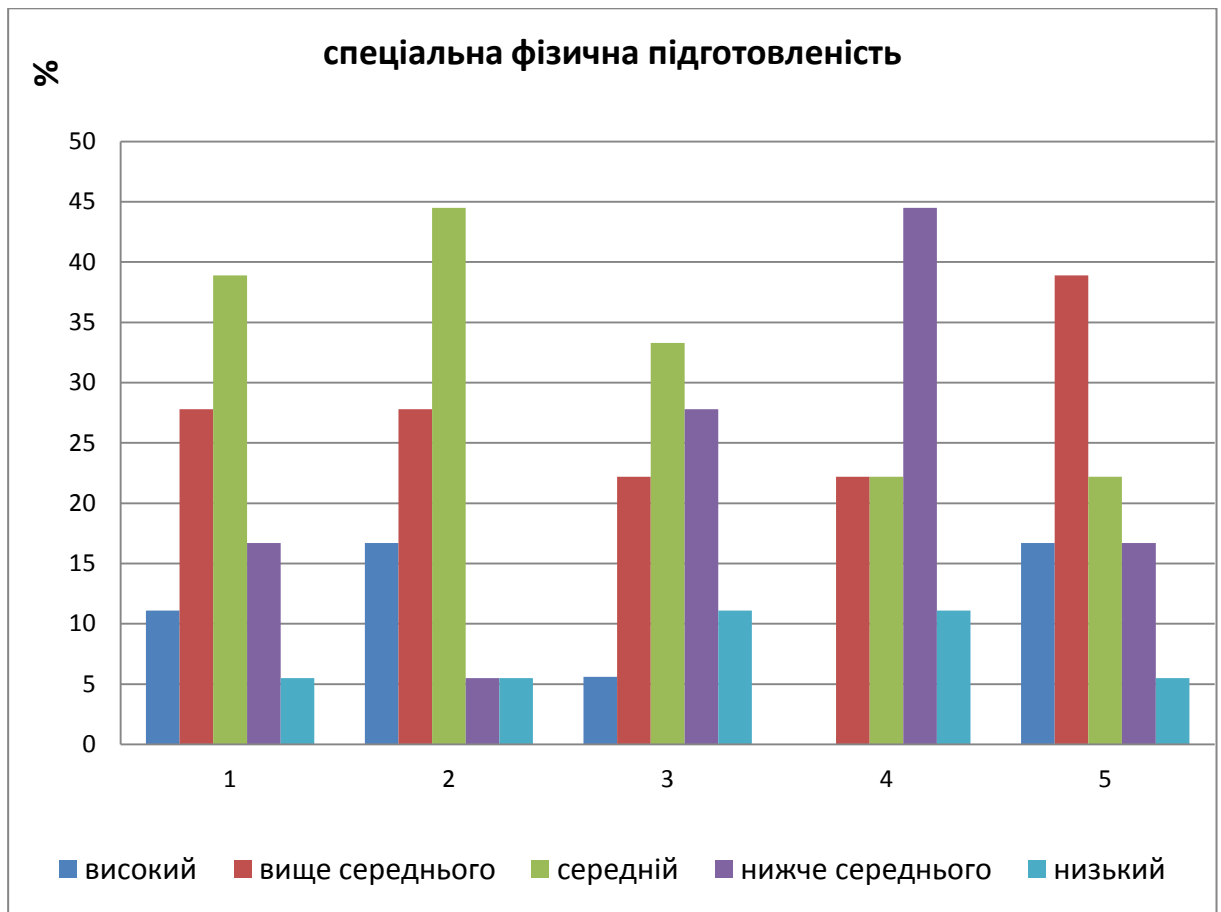


Рис 3.1. Відсоткове співвідношення кількості борців з різним рівнем виконання нормативів на I етапі дослідження

Примітка: 1 – забігання навколо голови; 2 – перевороти 10-10-10; 3 - забігання приставним кроком; 4 – «прохід в ноги»; 5 - гнучкість

Наступна вправа, за допомогою якої ми здійснювали аналіз спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю була вправа «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів». Виявлено, що на першому етапі дослідження один спортсмен або 5,6% від їх загальної кількості виконав норматив на високому рівні, 4 особи (22,2%) – на вище від середнього рівні, 6 осіб (33,3%) – на середньому рівні, 5 осіб (27,8%) – на нижче від середньому рівні та два спортсмени (11,1%) – на низькому рівні.

Таблиця 3.2.

**Результати виконання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки
борців вільного стилю (лютий 2020 р., n=18)**

Вправа	Рівні виконання нормативу				
	Високий	Вищий від середнього	Середній	Нижчий від середнього	Низький
Забігання навколо голови 10 разів	2 (11,1%)	7 (38,9%)	7(38,9%)	2 (11,1%)	-
Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» 10-10-10	5 (27,8%)	7 (38,9%)	4(22,2%)	2 (11,1%)	-
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів	1 (5,6%)	5 (27,8%)	7(38,9%)	4 (22,2%)	1 (5,5%)
Вправа «прохід в ноги»	1(5,6%)	6 (33,3%)	4 (22,2%)	6(33,3%)	1(11,1%)
Гнучкість	3 (16,7%)	9 (50,0%)	3 (16,7%)	3 (16,6%)	-

На II етапі тестування після піврічного циклу тренувань ми спостерігаємо наступну картину. Найбільше спортсменів виконали норматив на середньому рівні, а саме 38,9% від загальної кількості, 27,8% спортсменів виконали норматив на нижче від середньому рівні, 22,2% спортсменів виконали норматив на вище від середньому рівні, 11,1% спортсменів виконали норматив на низькому рівні і всього одна особа (5,6%) виконала норматив на високому рівні.

Інша вправа за якою ми оцінювали рівень спеціальної фізичної підготовленості, це вправа «прохід в ноги». Критерієм оцінки виконання цієї вправи був час протягом якого обстежуваний виконає 10 проходів в ноги.

Отримавши фактичний матеріал за виконанням цієї вправи ми як і в попередніх випадках порівняли його зі встановленими нормативами з навчальної програми з вільної боротьби. Отже, на I етапі обстеження жоден із спортсменів не виконав норматив на високому рівні, по 4 особи (по 22,2% від загальної кількості борців) виконали норматив на вище від

середнього та нижче від середнього рівні, два спортсмена виконали норматив на низькому рівні (11,1%). І найбільше серед всіх спортсменів виконали норматив на нижче від середнього рівні, таких виявилось 8 осіб, або 44,5% від загальної кількості борців вільного стилю.

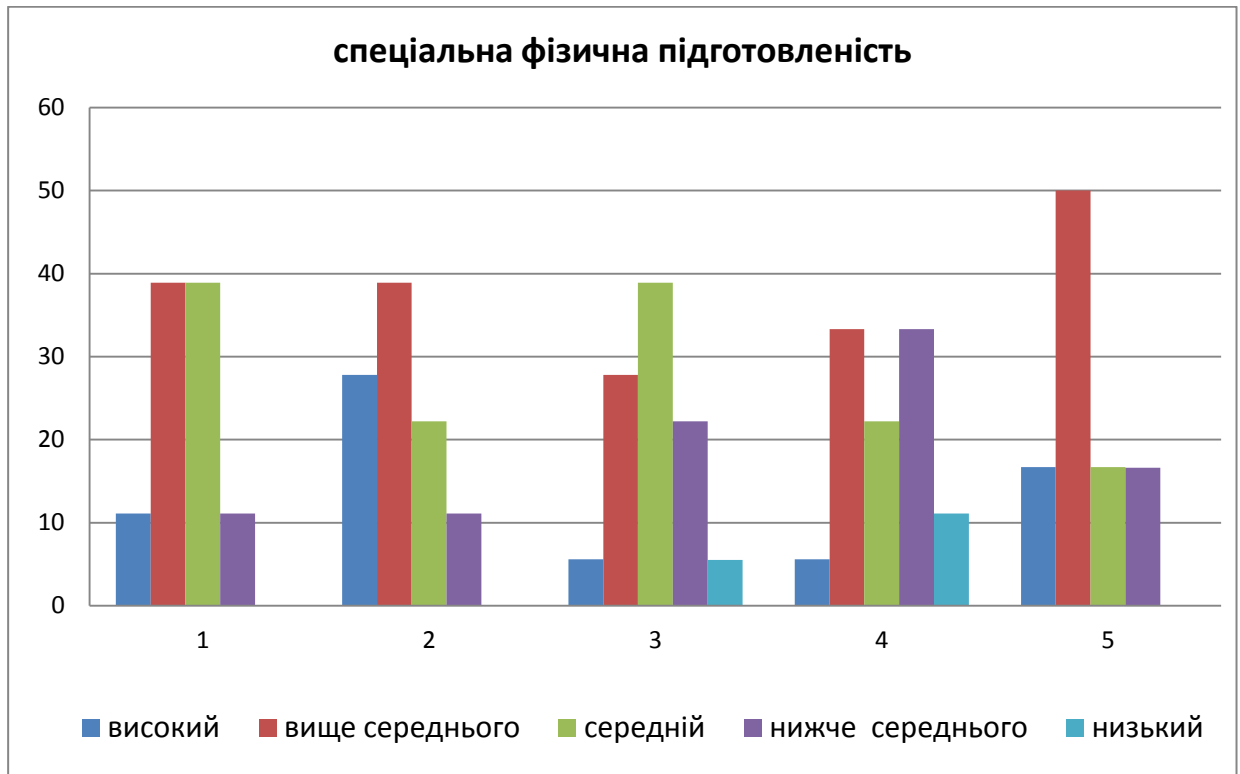


Рис 3.2. Відсоткове співвідношення кількості борців з різним рівнем виконання нормативів на II етапі дослідження

Примітка: 1 – забігання навколо голови; 2 – перевороти 10-10-10; 3 - забігання приставним кроком; 4 – «прохід в ноги»; 5 - гнучкість

На II етапі обстеження зменшилася кількість осіб з виконанням нормативу на нижче від середнього рівні, але все ще досить багато таких представників – 6 спортсменів (33,3% від загальної кількості). Також 33,3% борців виконали норматив на вище від середнього рівні. Чотири спортсмени виконали норматив на середньому рівні (22,2%) і по одному (5,5%) виконали норматив на високому та низькому рівні.

І останній тест, за допомогою якого ми вивчали рівень спеціальної фізичної підготовленості це тест на гнучкість - «виконання борцівського моста». На I етапі обстеження 16,7% виконали нормативна високому рівні,

38,9% на вище від середнього рівні, 22,2% на середньому рівні, 16,7% на нижче від середньому рівні і 5,5% на низькому рівні.

На II етапі обстеження не залишилися жодного, хто виконав би норматив на низькому рівні, збільшилася кількість на вище від середньому рівні до 50,0%. Зменшилася кількість спортсменів, що виконали норматив на середньому рівні з 22,2% на I етапі до 16,7% на II етапі. Без змін у відсотковому співвідношенні по кількості залишилися градації «високий» та «нижче від середнього» рівень – як на першому, так і на другому етапі спортсменів, що виконали нормативи цих рівнів виявилось по 16,7%.

3.2. Зміни у показниках спеціальної фізичної підготовленості борців на I та II етапах обстеження

Середні показники та їх різниці показано у борців експериментальної та контрольної груп у таблиці 3.3. та на рисунках 3.3-3.7.

Таблиця 3.3.

Середні показники ($X \pm m$) спеціальної фізичної підготовленості борців на першому (I) та другому (II) етапах обстеження

Групи/Тести	Жовтень 2019 року	Березень 2020 року	Різниця, %
Забігання навколо голови 10 разів, (с)			
ЕГ	20,4	19,2	+5,9
КГ	20,3	19,8	+2,5
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10), с			
ЕГ	28,8	27,2	+5,6
КГ	28,6	27,4	+4,2
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с			
ЕГ	16,9	16,5	+2,4
КГ	17,2	16,8	+2,4
Вправа «прохід в ноги» 10 разів, с			
ЕГ	30,8	28,7	+6,8
КГ	30,5	30,1	+1,3
Гнучкість (борцівський міст), см			
ЕГ	24,8	23,6	+4,8
КГ	25,0	23,8	+4,8

Розглянемо зміни у показниках спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на різних етапах обстеження.

З отриманих середніх показників виконання тесту «Забігання навколо голови 10 разів» видно, що на I етапі обстеження результат борців експериментальної групи становив 20,4 с, тоді як у борців контрольної групи – 20,3 с. Після впровадження елементів ігрового методу у комплексі тренувань та спеціально фізичної підготовки у експериментальній групі показник тесту «Забігання навколо голови 10 разів» покращився на 5,9% і становив в середньому 19,2 с. Тоді як у контрольній групі борців показник виконання цього тесту покращився лише на 2,5 % і становив в середньому 19,8 с (Табл. 3.3., Рис.3.3.).

Тобто можна стверджувати, що поєднання ігрового методу з коловим методом, що застосовувався більш позитивно вплинув на динаміку показників рівня спеціальної фізичної підготовленості борців, саме за виконанням цього тесту.

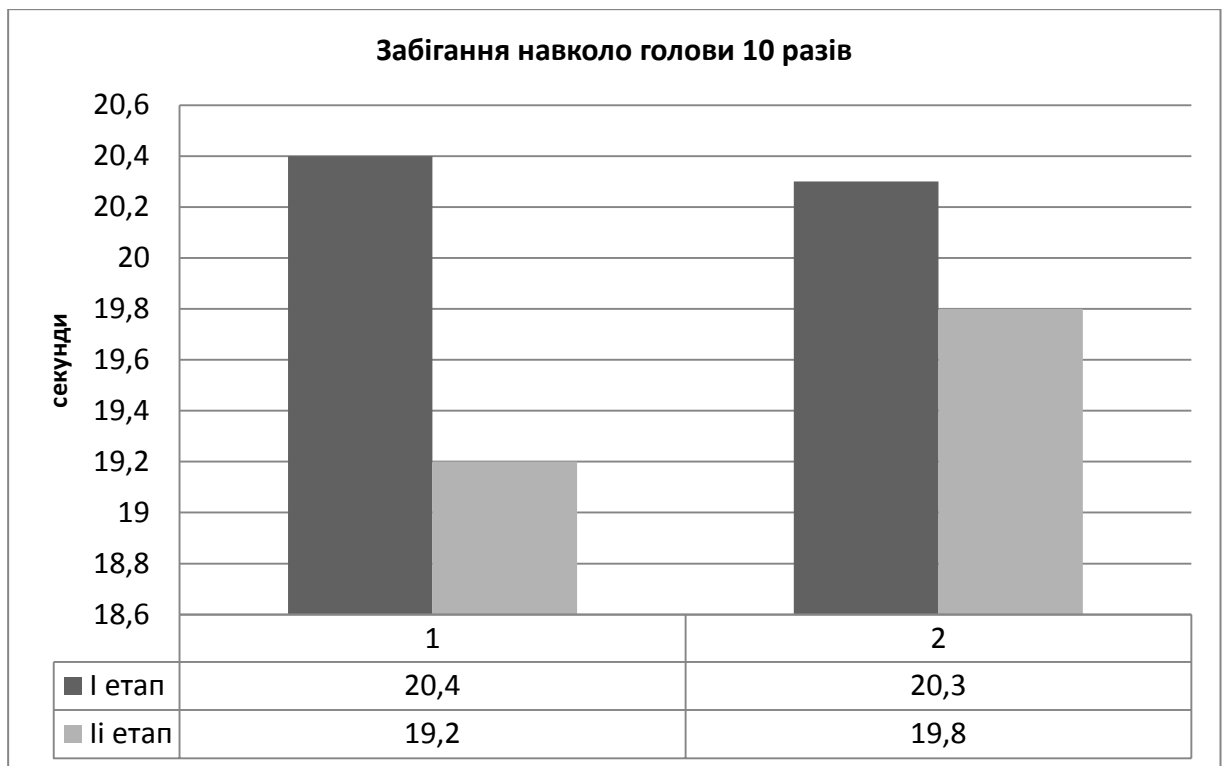


Рис. 3.3. Середні показники виконання тесту «Забігання навколо голови 10 разів» борцями вільного стилю

Примітка : 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група

Наступна вправа за якою ми вивчали динаміку змін спеціальної фізичної підготовленості борців обох груп обстеження була вправа 2 Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10)». Завданням виконання цієї вправи було здійснення з вихідного положення упор головою на килим обличчям до килима максимально швидко переверот на борцівський міст. Далі повертається назад у в.п. у знову здійснює переверот у положення «борцівський міст» в інший бік. На I етапі тестування ми отримали більш-менш однорідні показники виконання у обох групах обстеження: 28,8 с – ЕГ та 28,6 с – КГ. На II етапі тестувань покращення у показниках виконання цієї вправи у борців експериментальної групи становило 5,6% (показник на II етапі – 27,2 с), а у борців контрольної групи – на 4,2% (27,4 с) (Табл. 3.3., Рис. 3.4.).

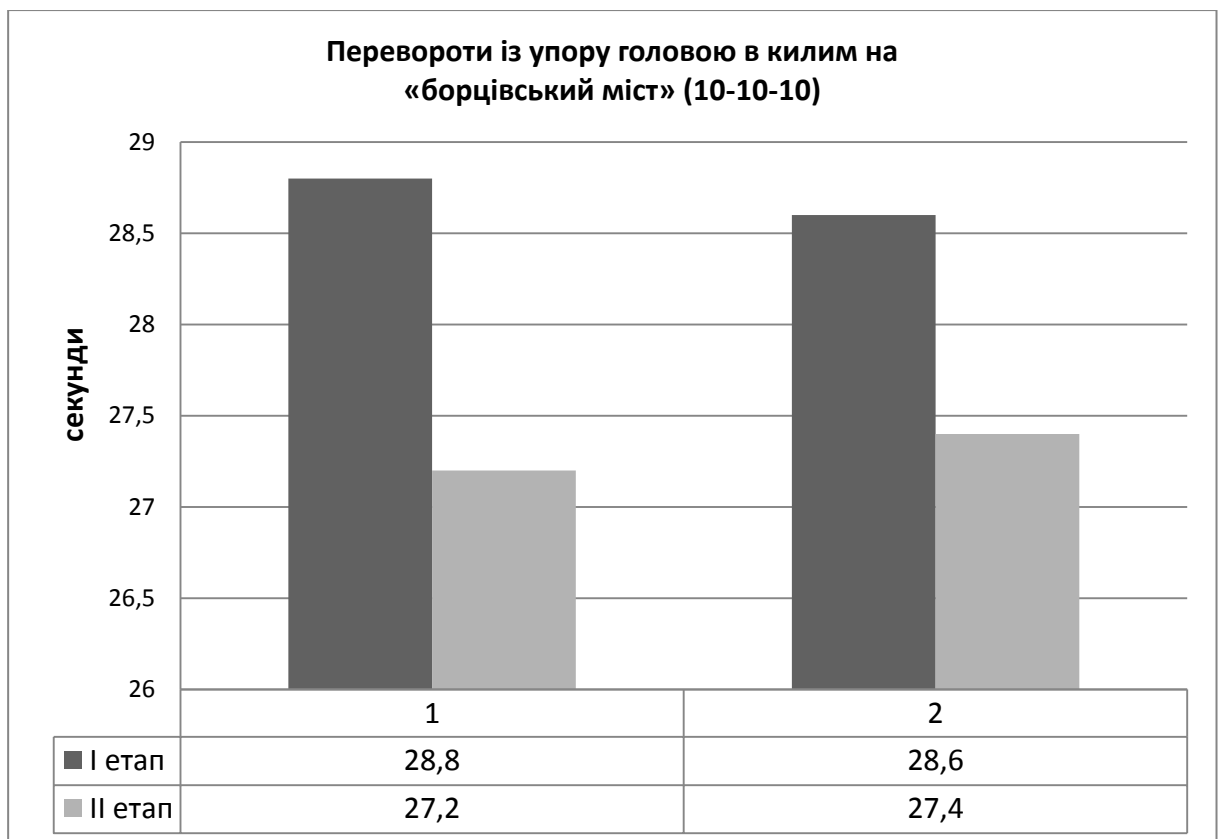


Рис. 3.4. Середні показники виконання тесту «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10)» борцями вільного стилю

Примітка : 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група

Наступним тестом зі спеціальної фізичної підготовленості за яким ми будемо судити про значення ігрового методу у здійсненні фізичної підготовки борців була вправа «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів». Вцілому можемо відмітити, що за період між обома тестуваннями ми не спостерігаємо певної тенденції кращої динаміки в жодній із груп обстежуваних. Так на I етапі тестування середній показник виконання цієї вправи у борців експериментальної групи становив 16,9 с, а у борців контрольної групи - 17,2 с. На II етапі 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 (Табл. 3.3., Рис. 3.5.).



Рис. 3.5. Середні показники виконання тесту «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів» борцями вільного стилю

Примітка : 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група

Ще за однією вправою з тестування спеціальної фізичної підготовленості ми намагалися спостерігати ефективність поєднання ігрового та колового методів тренувань у підготовці борців групи

попередньої базової підготовки. Це вправа «прохід в ноги», результатом тестування був мінімальний час за який обстежуваний здійснить 10 проходів. Можемо відмітити, що використання експериментальної методики спеціальної фізичної підготовки дозволило нам стверджувати про її ефективність. Так, середній показник виконання вправи «прохід в ноги» у борців експериментальної групи покращився на 6,8 % (на I етапі показник становив 30,8 с на II етапі – 28,7 с), тоді як у борців контрольної групи покращення спостерігалось всього на 1,3%. Середній показник у контрольній групі борців на I етапі становив 30,5 с, а на II етапі – 30,1 с (Табл. 3.3., Рис.3.6.).

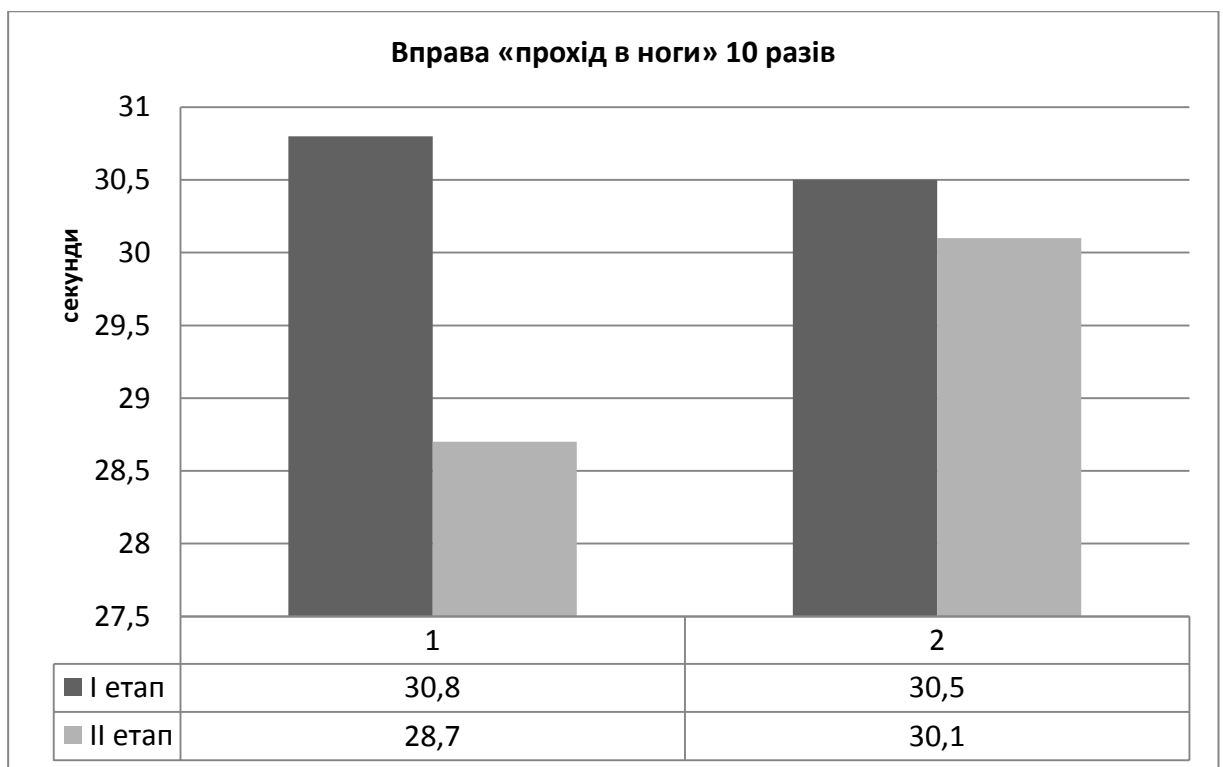


Рис. 3.6. Середні показники виконання тесту «Вправа «прохід в ноги» 10 разів» борцями вільного стилю

Примітка : 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група

І остання тест випробування за яким ми судили про ефективність методики спеціальної фізичної підготовки це вправа на гнучкість, що передбачає вихід у «борцівський міст» при цьому відстань від тулуба до килима має бути якнайменшою.

Може відмітити, що ми спостерігали позитивну динаміку у показниках виконання цієї вправи у обох групах обстеження, і при цьому показник покращення виявився однаковим в цих групах – на 4,8 %. Середній показник вправи на гнучкість на I етапі становив у борців експериментальної групи – 24,8 с, а у борців контрольної групи – 25,0 с. На II етапі тестування середній показник становив у борців експериментальної групи – 23,6 с, а у борців контрольної групи – 23,8 с (Табл. 3.3., Рис.3.7.).

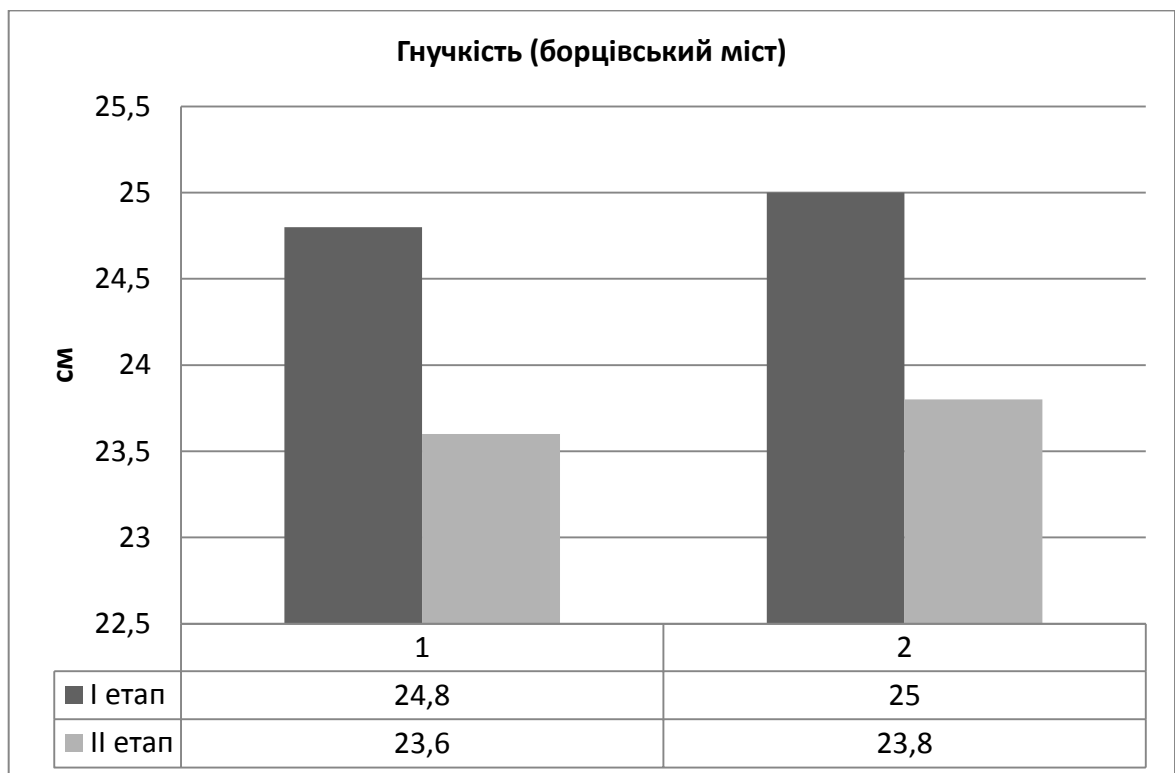


Рис. 3.7. Середні показники виконання тесту «Гнучкість (борцівський міст)» борцями вільного стилю

Примітка : 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група

Таким чином можемо стверджувати про ефективність застосування в якості поєднання ігрового та колового методів у здійсненні спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю групи попередньо базової підготовки. Ми спостерігали більш позитивну динаміку у експериментальній групі борців, ніж у борців контрольної групи 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». А за виконанням тестів «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів» та «Борцівський міст» подібної тенденції ми не спостерігали. В обох групах обстежуваних за виконанням цих тестів спостерігалася однакове покращення показників на другому етапі тестування. Слід також відмітити, що у борців контрольної групи ми спостерігали лише позитивну динаміку у середніх показниках спеціальної фізичної підготовленості на II етапі обстеження.

ВИСНОВКИ

1. За допомогою аналізу науково-методичної літератури ми визначили, що на етапі попередньої базової підготовки борців вільного стилю спеціальна фізична підготовка має важливе значення як елемент комплексної підготовки. Вона повинна відбуватися при оптимальному поєднанні як загально-підготовчих, так і спеціально-підготовчих вправ при цьому повинне спостерігатися переважання розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості.

2. В основі тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості нами застосовані встановлені нормативними документами тести: «Забігання навколо голови 10 разів», «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів», «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів», «Вправа «прохід в ноги»» та «борцівський міст».

Здійснивши співставлення отриманих результатів тестування спеціальної фізичної підготовленості встановлено, що на I етапі обстеження більшість борців вільного стилю виконали нормативи тестів «Забігання навколо голови 10 разів» (38,9%), Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (44,5%) та «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів» (33,3%) на середньому рівні, тест «Вправа «прохід в ноги»» на нижче від середнього рівні (44,5%), а тест «Борцівський міст» на вище від середнього рівні (38,9%).

На другому етапі тестування ми спостерігаємо збільшення кількості випадків виконання нормативів на більш високих рівнях і зменшення на низькому рівні. Так не залишилося жодного борці вільного стилю, що виконав би тести «Забігання навколо голови 10 разів», «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» та «Борцівський міст». Вцілому за всіма тестами більшість борців виконали нормативи на вище від середнього рівні (33,3%-50,0%), окрім тесту «Забігання приставним

кроком навколо рук 10 разів», де найбільше виявилось спортсменів з виконанням нормативу на середньому рівні (38,9%).

3. З метою підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки борців нами у експериментальній групі застосовувалося поєднання ігрового методу з коловим методом, а у контрольній групі основним методом застосовувався лише коловий метод тренувань. Здійснивши порівняльну характеристику отриманих середніх показників спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю можемо відмітити, що за всіма тестами у обох групах обстеження спостерігається позитивна динаміка змін показників. Слід відмітити, що за середні показники 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» борців експериментальної групи покращилися більш суттєво, ніж аналогічні показники борців контрольної групи.

На нашу думку, поєднання ігрового методу з коловим методом тренувань у борців групи попередньої базової підготовки, що припадає на 13-15 років є більш оптимальним для забезпечення спеціальної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К.В. Пути совершенствования специальной выносливости борцов высокого класса /К.В.Ананченко. // Спортивные единоборства: Теория, практика и перспективы развития: Электронная научная конференция. – Харьков, 2004. – С. 8-10.
2. Астахов А.М. Возрастная преемственность в многолетней подготовке самбистов /А.М.Астахов, А.П.Исаев А.П // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.29-31.
3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов./ В.Ф.Бойко, Г.В.Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 225 с.
4. Бойко В. Ф. Сучасні аспекти індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю. / В.Ф.Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. 2007. – Вип. 10. - 17 с
5. Бомпа Т.А.Подготовка юных чемпионов / Т.А. Бомпа – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 228 с.
6. Вільна боротьба: чоловіки, жінки: [навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю]/ За ред. С.В.Латишев, В.І.Шандригось. - Київ: АСБУ, 2011. - 95 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. / Л.В.Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 284 с.
8. Волков В.Л. Комплексный контроль базовой подготовленности юных борцов вольного стиля /В.Л.Волков //Дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту. – 24.00.01. – Киев, 2000. – 176 с.
9. Данько Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям /Г.В.Данько // Физическое воспитание студентов

творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - №3. – С. 3-7.

10. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. / А.А.Карелин – Новосибирск, 2002. – 479 с.

11. Коленков А.В. Взаимосвязи компонентов структуры физической подготовленности борцов высшей квалификации /А.В.Коленков. // IX міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2005. – С. 367.

12. 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. - ЛДІФК. - Львів, 2004. - 19 с.

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

14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. /Л.П.Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

15. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. / Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялов. – Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. – 213 с.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г.Озолин. - М.:ООО "Из-дво АСТ", 2002. - 864 с.

17. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І.Пістун – Львів: Тріада плюс, 2008. – 862 с.

18. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. / В.Н.Платонов, К.П.Сахновский. - К.: Рад. школа, 1988. – 288 с.

19. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.М.Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.

20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера

высшей квалификации / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

21. Преображенский С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 127 с.

22. Приймаков А.А. Модельные характеристики зависимости уровня специальной работоспособности от квалификации и весовой категории борцов /А.А.Приймаков, А.В.Коленков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. - №5. – С. 51-60.

23. Прозар М. Зміна показників фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки / М.Прозар, І. Стасюк, А. Петров, М. Чобітько – Режим доступу : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/183364>

24. Рогозин В.А. Методика развития силы нетрадиционными средствами и методами /В.А,Рогозин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 2. - С. 33-37. – Режим доступу: <http://Lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003N2/p33-37.htm>

25. Рудницкий В.И. Современные тенденции соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов /В.И.Рудницкий // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004.- С. 119-120.

26. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов /А.А.Рузиев // Теория и практика физической культуры. — 2001. — №8. – С. 37 - 40.

27. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] : наукова стаття / Є. В. Ручка // Траектория науки. – 2016. – № 2(7). – Режим доступу

: <https://cyberleninka.ru/article/n/udoskonalennya-pidgotovki-yunih-bortsiv-v-umovah-dinamichnogo-rozvitku-vilnoyi-borotbi>

28. Ручка Є. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю / Є. Ручка // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2016. - № 6. - С. 100-104. – Режим доступу: [ournals.uran.ua > article > download](https://journals.uran.ua/article/download)

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

30. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы /Б.И.Тараканов // Теория и практика физической культуры. — 2000. — №6. – С. 28 — 32.

31. Туманян Г.С. Совершенствование физической подготовки борцов: Метод. разработка. /Г.С.Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 40 с.

32. Туманян Г.С. Спортивная борьба, теория и методика организации тренировки. /Г.С.Туманян. – М.:Просвящение, 2004. – 480 с.

33. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. // Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

34. Хіменес Х.Р. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. - Режим доступу: <https://docplayer.net/55048671-Lvivskiy-derzhavniy-universitet-fizichnoyi-kulturi-kafedra-olimpiyskogo-profesiynogo-ta-adaptivnogo-sportu-himenes-h-r.html>

35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 480 с.

36. Шандригось В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю / В. Шандригось, В. Кобилянський. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40 с.

37. Южно Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде /Ю.А.Южно // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 1998. - №9. – С. 3-7.

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

39. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов /В.Ягелло - Warszawa – Киев, 2002. – 351 с.