

## Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців

Стрикаленко Є.А. <sup>1</sup>, Шалар О.Г. <sup>1</sup>, Гузар В.М. <sup>2</sup>

*Херсонський державний аграрно-економічний університет <sup>1</sup>*

*Херсонська державна морська академія <sup>2</sup>*

**Анотація.** В статті представлені темпи приросту загальної та спеціально фізичної підготовленості борців вільного стилю. Встановлено, що використання в тренувальному процесі спеціальних комплексів вправ спрямованих на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості дозволяє значно покращити рівень майстерності кваліфікованих борців вільного стилю.

**Ключові слова:** борці; тренування; тести; фізична підготовленість; приріст результатів.

**Вступ.** Сучасна змагальна діяльність вказує на гостру потребу комплексного підходу до побудови тренувального процесу. Здебільшого саме нераціональна структура та принципи організації тренувальної діяльності найчастіше призводять до низької результативності та відсутності можливості перемоги на змаганнях найвищого рівня.

На жаль в українській вільній боротьбі трапляються непоодинокі випадки коли спортсмени вдало виступають на змаганнях серед юніорів, кадетів, а потім зникають з спортивної еліти не маючи можливості гідно виступати на дорослому рівні. Цьому є доволі велика низка обґрунтованих відповідей, проте найбільш об'єктивним є нераціональна побудова тренувального процесу та форсування результатів в юнацькому віці (Стрикаленко, Шалар, & Гузар, 2019; Стрикаленко, Гузар, & Шалар, 2019; Шалар, Савченко-Марущак, & Стрикаленко, 2018; Шалар, Стрикаленко, & Савченко-Марущак, 2018).

За даними провідних науковців в галузі спорту процес підготовки до головних змагань передбачає досягнення високого рівня різних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної інтегральної, тощо) (Бойченко, & Сушко, 2011; Latyshev, Latyshev, Korobeynikov, Kvasnytsya, Shandrygos, & Dutchak, 2020; Rutkowska, Gierczuk, & Buszta 2020; Shalar, Huzar, Strykalenko, Yuskiv, Homenko, & Novokshanova, 2019). Проте найголовнішою стороною, яка є фундаментом для ефективної розбудови інших сторін, є фізична підготовка. Не зважаючи на тенденцію провідних світових шкіл боротьби до підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, фізична підготовка залишається провідною та найбільш впливовою поміж інших сторін підготовки.

За даними А. Горюнова, В. Платонова, М. Булатової, фізична підготовка - це процес розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних систем

організму та формування адаптаційних процесів в організмі спортсмена (Горюнов, 2006; Платонов, & Булатова, 1995).

Обсяг фізичної підготовки в процесі багаторічного тренування поступово збільшується. У річному циклі підготовки фізична підготовка повинна проводитися протягом всього року з диференціюванням її від загальної до спеціальної (Тропин, & Бойченко, 2014; Шалар, Кедровський, & Іздебський, 2015; Strykalenko, Shalar, Huzar, Andrieieva, Zhosan, & Bazylyev, 2019; Strykalenko, Shalar, Huzar, Voloshynov, Homenko, & Bazylyev, 2020). В спортивних одноборствах фізична підготовка тісно пов'язана з календарем змагань та строками проведення головних змагань. У кваліфікованих борців фізична підготовка займає одне з головних місць під час підготовчого періоду на різних його етапах (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Бавыкин, & Коростелев, 2017; Голоха, 2017; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Тропин, & Бойченко, 2017).

Все вище викладене безперечно доводить актуальність та необхідність дослідження та пошуку сучасних шляхів розвитку фізичних якостей борців вільного стилю.

**Мета роботи:** дослідити ефективність загальної та спеціальної підготовки кваліфікованих борців.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; методи математичної статистики.

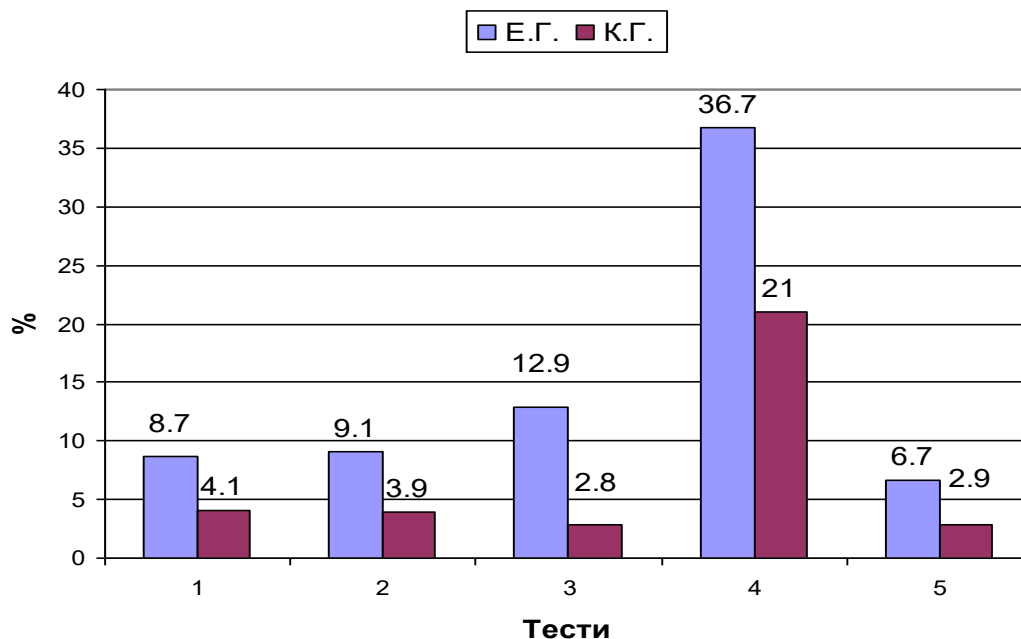
**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до поставленої мети дослідження, в ході проведення експериментальної частини роботи, були досліджені вихідні дані загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю Херсонського вищого училища фізичної культури у кількості 20 спортсменів.

В подальшому в тренувальний процес були впроваджені методики загальної та спеціальної фізичної підготовки, які використовувались під час тренувального процесу, як додатковий фактор навантаження (Кадиров, Стрикаленко, & Шалар, 2020). Застосування методи проходило в два етапи. Це пов'язано з ситуацією карантину, яка склалась в нашій країні. Перший етап проводився в дистанційному форматі коли спортсмени виконували плани тренувальної роботи, запропоновані тренером без додаткового догляду самостійно. Другий етап проводився, після зняття обмежень на групові заняття в спортивних залах, на свіжому повітрі та в спеціалізованих спортивних приміщеннях. По завершенню експерименту ми провели повторний зріз результатів загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців.

Відповідно до поставлених завдань дослідження, після визначення абсолютних розходжень в показниках рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців та порівняння їх з нормативами програми, ми визначили рівень приросту по кожному з тестів в контрольній та експериментальній групах. Визначення темпів приросту дозволить визначити

реальну ефективність від використання спеціальних комплексів в тренувальній діяльності борців експериментальної групи.

Розрахунки відсоткового приросту результатів загальної фізичної підготовленості в контрольній та експериментальній групах представлені на рисунку 1.



1 – біг на 10 м.; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – човниковий біг 4 x 9 м.;  
4 – підтягування; 5 – лазіння по канату

*Рис. 1.* Темпи приросту показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю

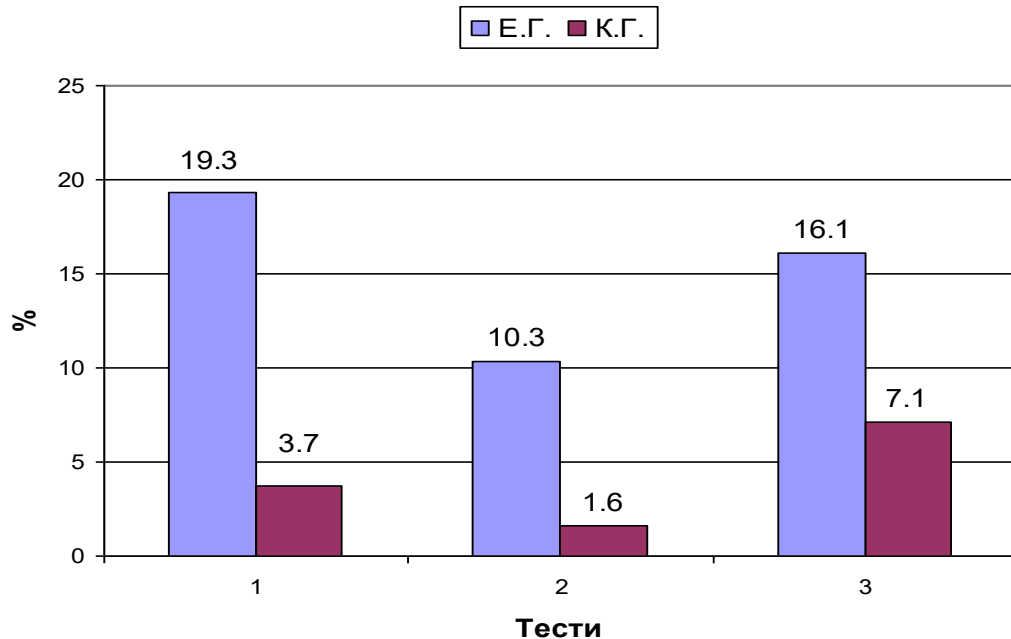
Аналізуючи отримані результати видно, що абсолютно за всіма тестами більший відсоток приросту спостерігається у представників експериментальної групи. Різниця між темпами приросту становила в два й більше разів. В середньому відсоток приросту в контрольній групі дорівнював 7 %, а в експериментальній групі 14,82 %.

Серед всіх тесових завдань найбільший приріст в обох групах встановлено за тестом підтягування на перекладині (36,7 % та 21 % відповідно). Найменші зміни відмічені в контрольній групі за тестами човниковий біг 4 x 9 м. та лазіння по канату (2,9 %), а в експериментальній за тестом лазіння по канату (6,7 %).

Підсумовуючи показники темпів приросту в обох групах зазначимо, що в цілому відсоток змін не є доволі високим. На нашу думку, це пов'язано з тим, що по-перше рівень підготовленості кваліфікованих борців доволі високий і досягнення навіть незначних змін є доволі складно; по-друге в деяких тестах результати доволі щільні і досягнення змін в 0,1 вимагає значних зусиль і є об'єктивно високим. Враховуючи все вище зазначене видно, що в експериментальній групі відсоток приросту значно вищий, а це переконливо

доводить ефективність використання впровадженої методики загальної фізичної підготовки в тренувальний процес кваліфікованих борців вільного стилю.

Після визначення темпів приросту в тестах, що визначають рівень загальної фізичної підготовленості ми дослідили темпи приросту в показниках спеціальної фізичної підготовленості. Розрахунки відсоткового приросту в обох групах представлені на рисунку 2.



1 – «борцівський міст; 2 – забігання навколо голови; 3 – переворот з упору головою

Рис. 2. Темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю

Порівнюючи відсоток приросту по тестах, що визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості, встановлено, що вони також більш суттєві в експериментальній групі (середній відсоток приросту за сумою всіх тестів становить 15,2 %). В контрольній групі в середньому результати підвищились на 4 %. Максимальні зрушення в контрольній групі спостерігались за тестом переворот з упору головою (7,1 %), а найменші за тестом забігання навколо голови (1,6 %). В експериментальній групі краще всіх змінились показники тесту «борцівський міст» (19,3 %), мінімальний приріст показників тесту забігання навколо голови (10,3 %).

Природно, що у кваліфікованих борців більш значні зміни спостерігаються в показниках спеціальної фізичної підготовленості. Рівень загальної фізичної підготовленості в даній категорії спортсменів вже відповідає максимальним вимогам і значних змін очікувати доволі складно.

**Висновок.** Таким чином за результатами проведеного дослідження нами встановлено, що використання в тренувальному процесі експериментальної групи борців спеціальних комплексів вправ спрямованих на підвищення

загальної та спеціальної фізичної підготовленості дозволяє значно покращити рівень майстерності та психологічну впевненість власних дій кваліфікованих борців вільного стилю.

## Література:

- Бавыкин, Е.А., & Коростелев, Е.Н. (2017). Физическая подготовка в единоборствах. *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации*, 152-155.
- Бойченко, Н.В., & Сушко, Ю.П. (2011). Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 85-88.
- Бойченко, Н.В., Станкевич, Б., & Дрозд, М.С. (2014). Контроль за станом підготовленості борця. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Голоха, В.Л. (2017). Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 56-60.
- Горюнов А.И. (2006). *Особенности становления спортивного мастерства в спортивных единоборствах*. Прометей, 285. Киев.
- Ермаков, С.С., Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*, 20-22.
- Кадиров М., Стрикаленко Є., Шалар О. (2020). Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*, 65, 259-263
- Платонов В.Н., Булатова М.М. (1995). *Физическая подготовка спортсмена*. Олимпийская литература, 320. Киев.
- Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. (2019). Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*, 3 (13), 65-73. DOI:10.15391/ed.2019.08
- Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.Н. (2019). Використання інтегральних вправ у фізичній підготовці спортсменів-айкідистів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 1, 126-131. DOI: <https://doi.org/10.34142/ZSR.2019.05.01.14>
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1), 84-90.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*, 79-83.
- Шалар О., Кедровський Б., Издебський І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць*, 3 (31), 239-242.
- Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Є.А. (2018). Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. *Єдиноборства*, №3 (9), 77-85. DOI:10.5281/zenodo.1255702
- Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Марущак М.С. (2018). Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Єдиноборства*, №2 (8), 104-115.
- Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 400-410. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>
- Rutkowska K., Gierczuk D., Buszta M. (2020). Selected psychological factors in elite Greco-Roman wrestlers at various levels of competition. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 3), Art 306, pp 2277 – 2282, DOI:10.7752/jpes.2020.s3306

- Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>

### Відомості про авторів:

#### **Стрикаленко Євгеній Андрійович** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри загальнооекономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: [strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com)

*Херсонський державний аграрно-економічного університет*

#### **Шалар Олег Григорович** –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальнооекономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: [shalaroleg1952@gmail.com](mailto:shalaroleg1952@gmail.com)

*Херсонський державний аграрно-економічного університет*

#### **Гузар Віктор Миколайович** –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки

<http://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: [guzarv59@gmail.com](mailto:guzarv59@gmail.com)

*Херсонська державна морська академія*

*Надійшла до редакції 10.01.2022 р.*