

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до кваліфікаційної роботи  
другий (магістерський) рівень  
(ступінь вищої освіти)

на тему: УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ЕТАПІ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконала: студент 2-го курсу магістратури,  
групи УФКСз-112м  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

МУКУШЕВ М.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ЗАХАРІНА Є.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**МУКУШЕВА Миколи Володимировича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Удосконалення фізичної підготовки борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.керівник кваліфікаційної роботи: ЗАХАРІНА Є.А., д.п.н., професор,

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 р. № 429.

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: Мета дослідження – узагальнення та систематизація теоретичних відомостей про процес спеціальної фізичної підготовки борців, розробка авторської програми з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців на етапі підготовки до вищих досягнень.Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес борців.Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка висококваліфікованих борців греко-римського стилю.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю.2. Встановити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю.

3. Розробити та перевірити ефективність авторської програми з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців на спеціалізованій базовій підготовки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
Робота містить 7 таблиць..

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ЗАХАРІНА Є.А., професор, каф. УФКС		
Другий	ЗАХАРІНА Є.А., професор, каф. УФКС		
Третій	ЗАХАРІНА Є.А., професор, каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	01.11.2022	виконано
2	Організація дослідження, його проведення	15.11.2022	виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	01.12.2022	виконано
4	Виконання першого розділу	01.02.2023	виконано
5	Виконання другого розділу	01.06.2023	виконано
6	Виконання третього розділу	01.09.2023	виконано
7	Формування висновків та рекомендацій	01.11.2023	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи	10.11.2023	виконано
9	Перевірка роботи на плагіат	15.11.2023	виконано
10	Перевірка роботи керівником	20.11.2023	виконано
11	Одержання відгуку та рецензії	25.11.2023	виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент \_\_\_\_\_  
( підпис )

Микола МУКУШЕВ  
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_  
( підпис )

Євгенія ЗАХАРІНА  
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 65 сторінок, 7 таблиць, список літератури з 59 найменувань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес борців.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка висококваліфікованих борців греко-римського стилю.

Мета дослідження – узагальнення та систематизація теоретичних відомостей про процес спеціальної фізичної підготовки борців, розробка авторської програми з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю.

2. Встановити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю.

3. Розробити та перевірити ефективність авторської програми з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців на спеціалізованій базовій підготовці.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що доповнено і розширено зміст тренування борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки, визначено зв'язок між використанням програми занять та рівнем фізичної підготовленості спортсменів.

Практичне значення роботи: Результати дослідження впроваджено у тренувальний процес Криворізької міської федерації з рукопашного бою. Отримані результати можуть використані під час викладання дисципліни «Єдиноборства» у закладах вищої освіти фізкультурного профілю, а також у процесі підготовки спортсменів у ДЮСШ, клубах та секціях з греко-римської боротьби.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розглянуто сучасні підходи до удосконалення фізичної підготовки борців греко-римського стилю. Проаналізовано витoki і розвиток греко-римської боротьби. Надана характеристика загальній та спеціальній фізичній підготовці у боротьбі. З'ясовано особливості фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю із врахуванням індивідуальних характеристик.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: аналіз науково-методичної літератури; порівняння; метод педагогічного спостереження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

У третьому розділі представлено обґрунтування та перевірка ефективності програми з удосконалення фізичної підготовки борців. Надано зміст авторської програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю. Проаналізовано результати та узагальнено дослідження.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ЕТАП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТЕСТУВАННЯ, ПРОГРАМА

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

в.п. – вихідне положення

ГП – група порівняння

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЗФП – загальна фізична підготовка

КТ – контрольні тести

МОК – Міжнародний Олімпійський комітет

ОГ – основна група

ПЕ – педагогічний експеримент

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТТД – техніко-тактичні дії

ЧСС – частота серцевих скорочень

UWW – United World Wrestling (об'єднаний світ боротьби)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ .....	11
1.1. Витоки і розвиток греко-римської боротьби .....	11
1.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка у боротьбі .....	21
1.3. Фізична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю із врахуванням індивідуальних характеристик .....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ .....	43
2.1. Методи досліджень .....	43
2.2. Організація дослідження .....	45
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ З УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ .....	47
3.1. Зміст авторської програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю .....	47
3.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження .....	53
ВИСНОВКИ .....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	58
ДОДАТКИ .....	65

## ВСТУП

Актуальність даної роботи визначається тим, що для досягнення високих результатів у сучасних умовах спортивної конкуренції важливо постійно вдосконалювати фізичну підготовку борців. Останнім часом велику увагу дослідників і тренерів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які суттєво впливають на результативність спортсменів.

Фізична, психологічна і теоретична підготовка борців виявляється у їхній техніці, від якої залежить успіх у змаганнях. Досліджується взаємозв'язок надійності наступальних дій і здатності борців використовувати значні м'язові зусилля в найкоротший час.

В останні роки Міжнародна федерація боротьби (UWW) активно працює над удосконаленням видовищності, динамічності та інтенсивності змагань у зв'язку з ризиком виключення боротьби з програми Олімпійських ігор. Цей ризик виник після XXX Олімпіади (Лондон, 2012 р.).

Зміни в правилах змагань були кардинальними, включаючи перетворення структури поєдинків та методики оцінювання технічних дій. Також відбулися зміни в тривалості та щільності між сутичками. Ці зміни призвели до збільшення значення помилок, що в свою чергу стимулює загострення та агресивне ведення боротьби, збільшуючи інтенсивність та напруженість подій.

Це піднімає вимоги до фізичної підготовки, технічного та тактичного вміння борців, вимагаючи постійного удосконалення тренувального процесу. Для висококваліфікованих борців це стає необхідністю, пов'язаною з їхнім унікальним підходом до сутичок та вираженим фізичними здібностями, які виявляються в умовах змагального періоду.

У спортивному тренуванні борців велике значення приділяється фізичній підготовці. Ця складова передбачає розвиток та вдосконалення різноманітних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість,

спритність, гнучкість та координація. Окрім того, фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у борців.

Для ефективного керування навчально-тренувальним процесом та вчасного внесення коректив тренерам зі спортивної боротьби необхідно вести контроль за руховою підготовленістю та фізичною працездатністю спортсменів. Вивчення рухової підготовленості є важливою передумовою для правильної організації навчально-тренувальних занять з боротьби, особливо в роботі з юнаками.

Найбільш ефективний розвиток рухових здібностей борців досягається через комплексне врахування рухових якостей, фізичної працездатності та функціонального стану різних систем організму. Такий підхід дозволяє забезпечити оптимальні умови для досягнення високих результатів у спортивній боротьбі.

Кваліфікаційна робота присвячена глибокому дослідженню особливостей фізичної підготовки борців та вивченню можливостей покращення існуючих методик тренувань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес борців.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка висококваліфікованих борців греко-римського стилю.

Мета дослідження – узагальнення та систематизація теоретичних відомостей про процес спеціальної фізичної підготовки борців, розробка авторської програми з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю.

2. Встановити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю.

3. Розробити та перевірити ефективність авторської програми з удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців на спеціалізованій базовій підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових джерел, метод узагальнення експериментальних даних; метод педагогічного спостереження; метод педагогічного експерименту; метод анкетування та математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що доповнено і розширено зміст тренування борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки, визначено зв'язок між використанням програми занять та рівнем фізичної підготовленості спортсменів.

Практичне значення роботи: Результати дослідження впроваджено у тренувальний процес Криворізької міської федерації з рукопашного бою. Отримані результати можуть використані під час викладання дисципліни «Єдиноборства» у закладах вищої освіти фізкультурного профілю, а також у процесі підготовки спортсменів у ДЮСШ, клубах та секціях з греко-римської боротьби.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 65 сторінках комп'ютерної верстки, ілюстрована 7 таблицями. Список використаних джерел включає 59 найменувань.

## РОЗДІЛ 1.

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

#### 1.1. Витоки і розвиток греко-римської боротьби

Боротьба, як вид спорту, представляє собою групу єдиноборств, де партнери взаємодіють між собою з метою виведення суперника з рівноваги, і це досягається без застосування ударних дій. Основною метою боротьби є перемога, яка може бути досягнута шляхом приведення суперника в таке положення, де він втрачає здатність чинити опір. Також, у деяких виданнях боротьби, таких як дзюдо, перемога може бути отримана через виконання успішного кидка з повною амплітудою польоту.

Важливо відзначити, що в боротьбі використовується тактика та техніка для досягнення стратегічних переваг над суперником. Вибір правильного моменту для впровадження техніки, вміння використовувати вагові переваги та знання тактичних прийомів грають ключову роль у досягненні успіху в боротьбі.

Боротьба – це один із найстародавніших видів єдиноборств, історія якого налічує тисячоліття. Існують відомості про появу та змагання в боротьбі практично у всіх народів Землі з самого початку історії. Відзначається тим, що боротьба завжди відігравала значущу роль у фізичному вихованні молодого покоління та була неодмінною частиною військової підготовки.

Незважаючи на відмінності у правилах проведення поєдинків в різних культурах та народах, боротьба завжди користувалася великим авторитетом та визнанням. Вона входила в різноманітні засоби фізичного виховання, сприяючи розвитку міцності, витривалості, гнучкості та стратегічного мислення.

Боротьба також завжди відігравала ключову роль у військовій підготовці, де навички цього єдиноборства використовувалися для тренування воїнів у тактиці та бойовому мистецтві. Такий широкий розповсюджений і важливий характер боротьби свідчить про її універсальність та значення в різних аспектах життя різних культур та спільнот.

Археологічні дослідження, проведені в ХІХ сторіччі в Єгипті, вказують на те, що боротьба мала велике значення в системі фізичного виховання єгиптян ще 4000 років тому. Знайдені малюнки на стінах гробниці вельможі поблизу селища Бені-Гасан свідчать про те, що борці виконували різні прийоми в стійці та на землі, а також використовували захопи ніг і дії ногами, що є характерними для сучасної боротьби.

Малюнки на стінах храмів і гробниць різних епох Стародавніх Царств вказують на те, що боротьба викликала живий інтерес серед давніх єгиптян і її використання не обмежувалося лише фізичним вихованням, але також входило в спортивні заходи та урочисті події в державі. Ці змагання були частиною традиційних релігійних свят, а на малюнках видно сцени боротьби, де перемогу отримував той, хто кидав свого суперника на землю спиною вниз.

Навіть ім'я одного з фараонів, Аті, перекладається як "Борець", що свідчить про важливе становище боротьби в культурі та житті стародавнього Єгипту. Такі дослідження свідчать про глибокий історичний корінь цього виду спорту та його вплив на різні аспекти життя та культури цивілізації.

Культурні традиції стародавнього Єгипту мали значний вплив на сусідні нації, зокрема на стародавніх греків, і цей обмін включав також мистецтво боротьби. Греки, утримуючи тісні зв'язки з Єгиптом протягом багатьох століть, вивчали та усвоювали елементи єгипетської культури, включаючи традиції боротьби.

Мистецтво боротьби в Єгипті зацікавило греків і стало не тільки частиною їхнього фізичного виховання, але й викликало особливий інтерес.

У епічних творах, таких як "Іліада" Гомера, боротьба визнавалася як важлива частина ритуальних святкувань, приурочених до легендарних героїв. Боротьба також стала невід'ємною частиною традиційних змагань в різних містах Стародавньої Еллади. Переможці в боротьбі в таких змаганнях набували великої слави, і їхні здобутки вшановувалися в віршах та піснях.

В 708 році до н.е. на XVIII Олімпійських іграх, які проводилися кожні чотири роки і тривали впродовж 1166 років (від 776 р. до н.е. до 390 р. н.е.), боротьба стала важливою складовою програми змагань. Вона була визнана окремим видом спорту та включена в фінальний етап змагань з п'ятиборства, яке включало в себе біг, стрибки в довжину, метання диска і списа, а також боротьбу.

Легендарним олімпіоніком в цьому виді спорту став Мілон з Кротону. Його ім'я стало символом надзвичайних досягнень, оскільки він здобував перемогу на сьомих Олімпійських іграх поспіль. Мілон славився своєю фізичною силою та витривалістю, що робило його визнаним чемпіоном в боротьбі.

Його успіхи стали легендарними, а його ім'я залишилося в історії як символ величчя та неперевершеної вправності в боротьбі на Олімпійських іграх.

У I столітті н.е., після завоювання Греції Римом, громадяни Риму почали допускатися до участі в Олімпійських іграх. Це було частково пов'язано зі змінами в політичній структурі та владі над Грецією.

Ці зміни дозволили римлянам брати участь в спортивних змаганнях, зокрема в боротьбі на Олімпійських іграх. Навіть імператор Нерон, відомий своєю жорстокістю, взяв участь у боротьбі на Олімпіаді. За легендою, він став переможцем, оскільки атлети не осмілилися протистояти імператорові Риму, і жоден з них не наважився кинути його на землю.

Цей епізод став своєрідним символом влади Римської імперії та підкреслив неперевершеність імператора навіть у спортивних змаганнях. Участь Нерона в боротьбі на Олімпіаді свідчить про широкий вплив римської

культури на спорт і олімпійські ідеали в період римського панування над Грецією.

Після заборони Олімпійських ігор у 394 році імператором Феодосієм I, подальший розвиток цих змагань в середньовіччі був зупинений. Заборона була пов'язана з поглядами християнської Візантії на Олімпійські ігри як на поганські заходи, несумісні з християнським світоглядом. Крім того, руйнування Олімпії внаслідок війн і землетрусів призвело до того, що ці змагання припинили свій існування протягом багатьох століть.

Протягом двох століть Олімпійські ігри існували тільки у легендах та згадках, і їх традиції зберігалися лише в усній та письмовій спадщині. Саме у такому стані залишалася спадщина Олімпіад до 1824 року.

Ідея відновлення Стародавніх Олімпіад отримала втілення завдяки ентузіастам, зокрема майбутньому президентові Міжнародного олімпійського комітету (МОК) П'єру де Кубертену. У 1896 році в грецькій столиці Афінах були проведені Перші літні Олімпійські ігри сучасності, які визначили початок нової ери в олімпійському русі. Боротьба, у формі греко-римського стилю, була включена до програми цих ігор.

У середні віки боротьба залишалася популярним видом спорту в усіх країнах Європи, займаючи важливе місце серед селян, ремісників, а також вищих верств населення, включаючи лицарство та навіть монархів. В різних хроніках, літописах і скандинавських сагах, таких як "Хроніки", "Літописи", "Молодший Едда", "Старший Едда", "Сага о Нібілунгах", описано безліч епізодів боротьби, яка займала важливе місце серед багатой спортивної традиції того часу.

У середньовіччі боротьба була популярною і часто залучала великих і впливових особистостей того часу, включаючи королів та великих володарів. Ричард I "Леве Серце" і Генріх VIII Англії взяли участь у боротьбі, а Леонардо да Вінчі, відомий своїм генієм в різних сферах, також виявився видатним борцем.

В слов'янських літописах описано випадки, коли воєнні суперечки вирішувались боротьбою один на один, голіруч між представниками різних військових формувань. Наприклад, в 993 році Ян Усмарь з війська князя Володимира Великого переміг печенізького богатиря перед печенізьким військом. Також, в 1022 році, Мстислав Чермний, князь чернігівський, здолав кossaжського князя – велетня Редедю.

У той час існувало кілька видів боротьби, таких як "в захоп", "на поясах", "мисливська". У мисливській боротьбі дозволялися дії ногами на ноги суперника, такі як підніжки, підсічки та зачіпи. Боротьба відіграла важливу роль в культурі та історії того часу, зберігаючи свою популярність та значення.

Ці форми боротьби існують й до наших днів. Наш земляк, видатний спортсмен Іван Піддубний, розпочав свій шлях як борець на поясах і лише у віці 30 років оволодів французькою боротьбою. У той час у різних країнах з'являлися професійні атлети, які запрошувалися для поєдинків на урочистих заходах перед вельможами та монархами, причому правила боротьби встановлювалися самими організаторами, які іноді також випробовували свої сили та вправність проти професіоналів.

Будь-яка фізична чи розумова діяльність людини може стати видом спорту, якщо в ній існують загальні для всіх учасників "Правила змагань". Ці правила визначають порядок проведення змагань та визначення переможців.

Яскравим прикладом цього є розвиток сучасної греко-римської боротьби. Зародження цього виду боротьби пов'язане з історією Франції, де після тривалого періоду війн з'явилося значно кількість професійних атлетів. Вони, за гонорар, демонстрували вміння боротьби перед публікою у цирках та на відкритих аренах. У першій половині XIX століття саме ці атлети встановили єдині та зрозумілі для глядачів "Правила змагань". Сюди входило ведення поєдинків та умови визначення переможців за допомогою суддів.

Згідно з цими правилами, борцям було заборонено захоплювати своїх суперників нижче поясу, виконувати дії ногами (такі як підніжки, зачепи,

підсічки), застосовувати больові та удушаючі прийоми, а також кидати партнера вниз на голову. Цей вид боротьби отримав назву "французька боротьба" за місцем свого походження.

Виключення травмонебезпечних дій зробило цей вид спорту привабливим для багатьох, а реклама численних чемпіонатів професійних борців, які виступали як циркові вистави, збільшила інтерес глядачів. Це призвело до повного збору на циркових аренах, театрах і спортивних майданчиках, де виступали не лише окремі атлети, але і цілі групи борців.

У другій половині XIX століття популярність французької боротьби виходила за межі Франції, охоплюючи всю Європу від Російської імперії на сході до меж Африки на південному заході. По всій тодішній Європі мало бути людини, яка не знала цього виду боротьби, оскільки в багатьох країнах формувалися групи місцевих професіоналів, організовуючи свої чемпіонати та виступи.

У всіх країнах ентузіасти, особливо молодь, створювали гуртки та секції для занять французькою боротьбою. Спортивні меценати відшукували серед них обдарованих та фізично розвинутих осіб, запрошуючи їх для тренувань у свої клуби під керівництвом тренерів, які часто були колишніми професіоналами. Також формувалися гуртки і секції, в яких займалися жінки.

На початку професійних змагань не існувало розділу спортсменів за ваговими категоріями і часом поєдинку. Змагання закінчувались або перемогою - коли суперник був притиснутий лопатками до килима, або відмовою від продовження поєдинку.

У початковому етапі аматорської боротьби також не існувало вагових категорій, що означало допуск борців будь-якої ваги до змагань. Проте для перемоги достатньо було тільки торкнутися лопатками килима.

За цими правилами був проведений I чемпіонат Європи у 1898 році у Відні. Переможцем цього турніру став 20-річний естонець Георг Гаккеншмидт, вихованець петербурзького "кружка любителів атлетики",

заснованого у 1885 році доктором Владиславом Францевичем Краєвським. Цей клуб почав займатися боротьбою у 1895 році, і Гаккеншмидт у своїх чотирьох поєдинках витратив лише 3 хвилини 15 секунд.

Перший Чемпіонат Світу серед аматорів відбувся у Відні через 6 років, у 1904 році. На цьому турнірі вже було введено дві вагові категорії: легку (до 80 кг) і важку (вище 80 кг). Першим чемпіоном світу серед аматорів у легкій категорії став датчанин С. Альтвист, а у важкій – австрієць Б. Арнольд.

У 1896 році в Росії з'явилась друга організація - "Петербурзьке атлетичне товариство", керівником якого став граф Рибоп'єр, перший голова Олімпійського комітету Росії. У той самий час аналогічні організації спортсменів-аматорів виникали в Москві.

У лютому 1885 року в Києві лікар і ентузіаст фізичного виховання Євген Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Активними помічниками в його створенні були відомий борець-професіонал Владислав Питлясинський, інженер-механік, автор першого підручника з французької боротьби у 1896 році, професори С. Томашевський, М. Шпаков, інженери Б.Селяка, М. Яськевич. У 1899 році був затверджений Статут Київського атлетичного товариства, головою якого був обраний Є.Ф. Гарнич-Гарницький. Під його керівництвом виховано численних відмінних атлетів, таких як К. Павленко, Ф. Григоренко (чемпіон середньої ваги на VI Чемпіонаті Російської імперії з греко-римської боротьби в Петербурзі 1915 року), С. Тонкопей, М. Урицький.

У 1906 році у Одесі Владиславом Питлясинським було засновано Атлетичний гурток (Інститут фізичного розвитку). Аналогічні організації з'явилися в той час у Маріуполі, Сумах, Чернігові та на Донбасі.

Перші Олімпійські ігри, на які допускалися тільки спортсмени-аматори, включали боротьбу під назвою "греко-римська", а за правилами "французької" боротьби було включено на ініціативу секретаря Міжнародного олімпійського комітету П'єра де Кубертена. Кубертен вважав боротьбу обов'язковим видом спорту в програмі Олімпіад, і це лишається

фактом на протязі всієї історії сучасних Олімпійських ігор, за винятком II Олімпійських ігор у Парижі 1900 року.

В перших Олімпійських змаганнях борців взяло участь всього п'ять спортсменів. Переможцем, поклавши всіх суперників на лопатки, став Карл Шуман з Німеччини, який був найлегшим серед учасників. Цитос Єориос та Христулуос Стефанос з Греції зайняли 2 і 3 місця відповідно. Карл Шуман також завоював дві золоті медалі в гімнастиці на цих іграх.

На V Олімпіаді 1912 року в Стокгольмі в команді Росії, що виступала вперше, не було представників-борців з України. У цих змаганнях був зафіксований найдовший за часом поєдинок усіх видів боротьби. У важкій ваговій категорії петербуржець Макс Клейн відборов 10-годинний інтенсивний бій із фіном Альфредом Айсіпайненом. Внаслідок виснаження Клейн поступився у фіналі, здобувши друге місце.

На перших Олімпійських іграх, де виступала команда Радянського Союзу, у складі команди борців греко-римського стилю представник України, запорожець Яков Пункін, здобув першу олімпійську нагороду у вазі до 62 кг на XV Олімпійських іграх у 1952 році в Хельсінкі, Фінляндія. Через 8 років на XVII Олімпійських іграх у Римі 1960 році у важкій вазі таку ж золоту нагороду завоював Іван Богдан з Києва. Через 4 роки, у 1964 році, на XVIII Олімпійських іграх в Токіо, Японія, киянин Владлен Тростянський виграв срібну медаль.

На XXI Олімпійських іграх у 1976 році в Монреалі киянин Олександр Колчинський виборов свою першу золоту медаль у важкій вазовій категорії. Другу золоту медаль він привіз на Україну з наступних Московських XXII Олімпійських ігор у 1980 році.

У 1988 році на XXIV Олімпійських іграх у Сеулі, Південна Корея, в вазі до 82 кг золото виборов вихованець Української школи боротьби, а тоді вже москвич Михайло Міміашвілі.

На наступних Олімпійських іграх (XXV) у 1992 році в Барселоні, Іспанія, єдиним представником України в збірній команді греко-римської

боротьби Співдружності Незалежних Країн (СНД), яка представляла колишній СРСР до 1991 року, був Олександр Кучеренко з м. Луганська. Він завоював золоту медаль у вазі до 48 кг.

Вперше на літній Олімпіаді (XXVI) в Атланті (США) у 1996 році виступала національна команда незалежної держави України у складі 8 атлетів, які вибороли це право у рейтингових змаганнях олімпійського циклу в 10 вагових категоріях. Донеччанин В'ячеслав Олійник виборов золоту нагороду у вазі до 90 кг, а киянин Андрій Калашников здобув бронзову медаль у вазі до 52 кг.

У 2000 році на XXVII Олімпійських іграх у Сіднеї, Австралія, українські борці не змогли підвищити свої результати, і лише Андрій Калашников здобув другу бронзову медаль у своїй вазі (до 52 кг).

Армен Варданян став бронзовим призером Олімпійських ігор в Пекіні 2008 року.

Особливу роль у пропаганді і розвитку греко-римської боротьби на Україні і в Російській імперії відіграли борці-силачі професіонали, які разом із гастролуючими цирками Шапіто подорожували по всім містам, губерніям тодішньої імперії.

Іван Піддубний, наш земляк, очолював групу професіоналів в Росії. Почавши кар'єру в Києві у цирку братів Нікітіних ще у 1892 році як борець із боротьби "на поясах", схожої за правилами до французької боротьби, він виявив зацікавленість молоді у цьому виді спорту. Техніка, правила та організація стали вже тоді широко популярними серед аматорів, і в 1896 році в Петербурзі відбувся перший чемпіонат Росії з французької боротьби.

Професіональна "поясна боротьба", яку вже вважали застарілою, потребувала від спортсменів навчання у аматорів французької боротьби. Так, у віці 30 років, Піддубний приєднався до "Петербурзького атлетичного общества", під керівництвом графа Рибоп'єра, який підготував його для участі у Чемпіонаті Світу в 1898 році в Парижі. Цей турнір, який відбувався

до остаточної перемоги без урахування часу і вагових категорій, приймав всіх борців, аматорів та професіоналів, які вносили значні застави.

Піддубний вирушив на Чемпіонат у 1903 році, тренуючись під керівництвом французького тренера за кошти графа Рибоп'єра. Хоча він зайняв третє місце у своєму першому міжнародному турнірі, він подолав цю трудність і став Чемпіоном у 1904, 1905, та 1906 роках. Таким чином, Іван Піддубний здобував перемоги на турнірах, де збиралися професіонали з різних країн, підтверджуючи свій великий талант і високий рівень підготовки.

Іван Піддубний продовжував боротьбу на вигідних умовах, викликаючи інтерес в усій Європі. Він зустрічався з найсильнішими професіоналами того часу, включаючи братів Циганкевичів, естонця Абата та інших. Своєю славою і успіхами він виправдовував велике сподівання та підтримку зі сторони графа Рибоп'єра, який отримував відсотки від призових грошей за контрактом до 1908 року.

Піддубний отримав визнання за свої спортивні досягнення від Радянського уряду і став одним із перших спортсменів, нагороджених орденом Трудового Червоного Прапора. Ще й донині, на протязі останніх 30 років, проводиться Міжнародний турнір в Москві, присвячений пам'яті Івана Піддубного.

У Радянському Союзі греко-римська боротьба отримала назву "класична" і була єдиним видом боротьби до 1935 року. Потім почали проводити змагання із боротьби SAMBO, спортивної версії бойового SAMBO. Борці класичного стилю також приймали участь у цих змаганнях, і на Чемпіонаті СРСР у 1940 році у п'яти вагових категоріях "класики" вибороли п'ять перемог. Українські борці класичного стилю завжди були лідерами на всесоюзних змаганнях до і після Великої Вітчизняної війни. Наприклад, на першому Чемпіонаті СРСР у 1924 році в Києві два киянина, Петро Махницький та Микола Сажко, стали чемпіонами СРСР у своїх вагових категоріях.

Чемпіонат СРСР у 1941 році, на жаль, не був повністю завершений через початок Другої Світової війни. Тим не менше, киянин Г. Баєв став чемпіоном у своїй ваговій категорії. Українські борці в ті часи конкурували на рівні з атлетами з інших республік та міст, надаючи гідну боротьбу спортсменам з Москви, Ленінграда та інших областей.

Багато українських спортсменів того часу, таких як Арам Ялтирян, Василь Рибалко, Сергій Спірідонов, Валентин Трубганінов, Василь Бровченко, Сиротин Андрій та інші, стали не тільки чемпіонами і призерами великих змагань, але й видатними тренерами. Вони надавали свої знання та досвід наступним поколінням борців, роблячи важливий внесок у розвиток греко-римської боротьби в Україні.

У довоєнні роки українські борці не мали можливості брати участь у великих міжнародних змаганнях через те, що СРСР не був членом жодної міжнародної спортивної федерації. Проте вони здобували досвід участі у командних товариських зустрічах, запрошуючи команди з інших європейських країн.

Міжнародна федерація любителів боротьби (FILA), яка була створена в 1912 році, здійснює керівництво та організацію міжнародних змагань з греко-римської і вільної боротьби. Штаб-квартира FILA знаходиться в Лозанні, Швейцарія. Федерація відповідає за розвиток та координацію боротьби в різних країнах, їхніх національних федераціях, і взаємодіє з Олімпійським комітетом та іншими спортивними організаціями.

Важливим аспектом є те, що членство в FILA дозволяє країнам брати участь у міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх з боротьби. Україна та інші країни бувшого СРСР стали членами FILA після розпаду СРСР в 1991-1992 роках, підтверджуючи своє членство до участі у міжнародних змаганнях.

Боротьба залишається однією з найдавніших та найпопулярніших спортивних дисциплін у світі, і FILA відіграє важливу роль у розвитку та популяризації цього виду спорту на міжнародному рівні.

## 1.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка у боротьбі

Фізична підготовка в спорті є фундаментальною складовою, яка визначає успішність спортсмена на різних етапах його кар'єри. Основні цілі фізичної підготовки включають:

Розвиток м'язової системи. Це важливо для підвищення сили, витривалості та загальної фізичної витривалості.

Загальна і спеціальна витривалість. Розвиток здатності організму тримати високі та тривалі фізичні навантаження, які часто зустрічаються у видах спорту.

Координація та точність рухів. Фізична підготовка сприяє вдосконаленню рухової координації та точності виконання технічних елементів.

Розвиток відчуття рівноваги. Важливий аспект для забезпечення стабільності та координації рухів під час виконання спортивних завдань.

Швидкість та відновлення. Розвиток швидкості допомагає спортсмену ефективно використовувати свої можливості, а регенерація сприяє швидкому відновленню після тренувань та змагань.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є важливою складовою тренувального процесу та має широкий спектр завдань для досягнення оптимальної фізичної форми та результатів. До основних завдань ЗФП відносяться:

- Зміцнення здоров'я та нервової системи. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню роботи легенів та зменшенню стресу на нервову систему.

- Підвищення функціональних можливостей організму. ЗФП сприяє розвитку і підтримці основних органів та систем, забезпечуючи їм оптимальну працездатність.

- Підвищення фізичних якостей. ЗФП дозволяє розвивати різноманітні фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

- Усунення недоліків у розвитку. ЗФП допомагає вирішувати проблеми з розвитком м'язів, суглобів, а також компенсувати інші недоліки у фізичному розвитку.

- Навчання та вдосконалення рухових навичок. ЗФП включає в себе різноманітні рухові вправи, що допомагають вивчати нові рухові навички та вдосконалювати вже наявні.

- Підвищення і відновлення працездатності. Фізичні вправи сприяють підвищенню енергетичного рівня та відновленню організму після тренувань та змагань.

- Розвиток різних фізичних якостей. ЗФП дозволяє розвивати та удосконалювати різноманітні фізичні якості, необхідні для успішної діяльності у конкретному виді спорту.

- Активний відпочинок для ЦНС. Фізична активність сприяє відпочинку та відновленню центральної нервової системи, зменшує стрес та покращує психічний стан.

- Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

У процесі фізичної підготовки застосовують різноманітні види вправ, серед яких можна виділити:

- Спрямовані вправи. Стройові вправи, спрямовані на коректне положення тіла. Загальнорозвивальні вправи, які включають рухи як на місці, так і в русі, а також стрибки та вправи для різних груп м'язів.

- Вправи з використанням предметів. Використання різноманітних предметів, таких як скакалка, гімнастична палка, тенісний м'яч, набивний м'яч, гирі та інші обтяження для підвищення інтенсивності тренувань.

- Рухливі ігри та естафети. Впровадження рухливих ігор і естафет для розвитку координації, швидкості та командної взаємодії.

- Вправи з інших видів спорту. Використання елементів спортивної гімнастики, акробатики, вправ на батуті, легкої атлетики, а також спортивних ігор, плавання та важкої атлетики для забезпечення різноманітності та повноти тренувань.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) має за мету вирішення ряду важливих завдань, спрямованих на комплексне покращення фізичних та функціональних характеристик спортсменів. Серед основних завдань СФП можна виділити:

- Підвищення функціональних можливостей організму. Розвиток витривалості, аеробної та анаеробної потужності для покращення загальної фізичної витривалості та пристосування організму до інтенсивних фізичних навантажень.

- Удосконалення спеціальних якостей. Розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості, що є важливими компонентами успішної спортивної діяльності.

- Розвиток груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей. Забезпечення рівномірного розвитку різних груп м'язів з урахуванням специфіки конкретного виду спорту та індивідуальних особливостей атлета.

- Удосконалення координації, швидкості реакції та орієнтації в просторі. Вдосконалення нейромускулярної координації, реакції на зміни у середовищі та спроможності ефективно орієнтуватися в просторі.

Для вирішення поставлених завдань у спеціальній фізичній підготовці (СФП) використовуються різноманітні вправи, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей та навичок. Серед них:

- Борьбові вправи. Найпростіші форми боротьби за площу килима, за м'яч між командами, "бій півнів", "бій вершників", виведення з рівноваги, перетягування та інші боротьбові елементи.

- Вправи для укріплення "мосту". Рухи в положенні "на мосту", вправи в упорі головою в килим, рухи на "мосту" з різними додатковими навантаженнями, перевероти та виходи з положення "мосту".

- Імітаційні вправи. Вправи, що імітують різні аспекти спортивної діяльності, для покращення реальних навичок та реакцій.

- Вправи для розвитку швидкості. Бігові вправи, стрибки, спеціальні вправи борця та гри, які сприяють розвитку швидкості та реакції.

- Вправи для розвитку сили. Вправи на тренажерах, з обтяженням, з партнером, а також вправи на "мосту" з використанням штанги, гирі, партнера на стегнах та грудях.

- Вправи для розвитку спритності. Акробатичні вправи, вправи на батуті, спеціальні вправи борця, що виконуються на "мосту" або з іншими ускладненнями.

- Вправи для розвитку гнучкості. Вправи з великою амплітудою руху, з обтяженням, гімнастична палка, акробатичні елементи, спеціальні вправи борця на "мосту" та інші.

- Вправи для розвитку витривалості. Лижні перегони, біг на різні дистанції, багаторазове виконання прийомів у швидкому темпі, ведення поєдинку зі спуртами та зміною партнерів.

Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки борців групи підготовки до вищої спортивної майстерності:

- Головне завдання фізичної підготовки. Створення передумов для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів: Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на створення фундаменту для подальших досягнень. Борець формує основні фізичні якості, необхідні для ефективного виконання борцівських технік та стратегій.

- Індивідуальні можливості. Розкриття індивідуальних можливостей борця: Фізична підготовка повинна бути адаптована до індивідуальних особливостей та потреб кожного спортсмена. Врахування сильних сторін та слабкостей, а також врахування психологічних та фізіологічних особливостей гравця.

- Найвищий рівень тренуваності. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності: Фізична підготовка повинна включати циклічне

змінювання інтенсивності, обсягу та характеру тренувань для досягнення найвищого рівня спортивної підготовки. Спеціальні тренування, спрямовані на розвиток борцівських навичок, також мають високий пріоритет.

- Інтеграція фізичної та технічної підготовки. Співпраця фізичної та технічної підготовки: Важливо забезпечити інтеграцію фізичної підготовки з технічними та тактичними аспектами боротьби. Розвиток фізичних якостей має підтримувати та посилювати борцівські навички.

- Системність і комплексність. Системність та комплексність тренувань підготовка повинна бути системною та охоплювати всі аспекти фізичного розвитку, включаючи силовий тренінг, аеробну витривалість, гнучкість та швидкість.

- Контроль та оцінка. Постійний контроль та оцінка результатів: Важливо систематично відслідковувати прогрес борця, адаптувати тренувальний процес відповідно до досягнень та вносити корективи в програму підготовки.

Подальше вдосконалення техніки і тактики у боротьбі, орієнтоване на індивідуальний план, з урахуванням власної підготовленості та навичок майбутніх суперників. Особлива увага повинна бути приділена тактичній підготовці прийомів у стойці та партері, методам, що призводять до "чистої" перемоги, давлінням і виходам з "мосту", а також іншим техніко-тактичним елементам, що входять до індивідуального арсеналу борця.

Кожен спортсмен повинен володіти 6-10 прийомами та їх комбінаціями з різних класифікаційних груп, а також вміти творчо вдосконалювати свою майстерність.

Однак ефективність тренування залежить не лише від самого процесу, але й від індивідуальних реакцій на зовнішні навантаження. Тренер повинен матися глибоким розумінням основних методів і засобів для розвитку різних рухових здібностей, а також вміти ефективно організовувати заняття. Це дозволяє йому точніше визначити оптимальне поєднання засобів, форм і методів для вдосконалення відповідно до конкретних умов.

Розвиток фізичних якостей у боротьбі реалізується на всіх етапах тренувань. Для досягнення необхідних фізичних показників пріоритет мають вправи, що прямо пов'язані з боротьбою, такі як навчальні, тренувальні, та змагальні сутички. Однак у зв'язку з тим, що виконання прийомів в боротьбі під час тренувань не завжди залежить від бажання борця, а визначається непередбачуваними "стартовими" ситуаціями, складно заздалегідь планувати кількість необхідних повторень прийому.

В той же час може виникнути необхідність повторювати певні прийоми, які потребують покращення різних фізичних якостей. У таких випадках доцільно використовувати вправи, які максимально наближені до рухів борця, і використовують різноманітні снаряди. Важливо визначити два основних напрямки розвитку фізичних якостей: загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Практично в усіх видах спорту, наближених до основних змагань, значну частину часу приділяють вправам, що є специфічними для даного виду спорту. Проте на етапі початкової підготовки, в процесі багаторічної тренувань, пріоритет віддається загальнофізичним вправам. Ці вправи сприяють формуванню основних груп м'язів і реалізації природних для людини рухів, таких як біг, стрибки, гімнастика, плавання і ігри.

Історично склалося так, що до фізичних якостей, окрім сили, швидкості та витривалості, відносять гнучкість і спритність.

Сила визначається як здатність людини подолати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових зусиль. Силові здібності включають в себе різні прояви рухової активності, і основною концепцією в їхньому основі є поняття "сили". У боротьбі для перемоги над суперником на килимі необхідно подолати його опір, виконати прийом або контрприйом, вбити супротивника на лопатки або здобути перевагу в балах. Завдання цієї мети неможливе без достатньої фізичної сили.

Бажано, щоб у борця була рівномірно розвинена мускулатура всього тіла, але це рідко зустрічається. Деякі борці можуть мати сильно розвинені

м'язи рук, в інших - ноги, в третій - спина. Однак важливо враховувати, що комплексна розвиненість м'язової системи сприяє більш успішній взаємодії з різними видами опори і супротиви під час боротьби [25].

В тренувальних заняттях важливо добирати вправи, спрямовані на ефективний розвиток найменш розвинених груп м'язів. Однак також необхідно приділяти увагу розвитку інших м'язових груп, особливо тих, які вже є сильно розвиненими. Це важливо, оскільки застосування сили цих груп м'язів часто призводить до успішних технічних дій у сутичці.

Розвиток силових характеристик повинен супроводжуватися розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість і гнучкість. Якщо надмірно зосереджуватися лише на силовій підготовці, це може вести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності та гнучкості в суглобах, а також до втрати швидкісних якостей.

У зв'язку з цим, важливо використовувати вправи, які максимально відтворюють рухи, характерні для боротьби. Також важливо уважно вибирати обтяження та регулювати кількість повторень вправ. Важкі обтяження можуть призвести до огрубіння м'язів, тоді як вправи з легкими обтяженнями виконуються з максимальною швидкістю для розвитку швидкісних якостей.

Тривалість силових зусиль розвивається за допомогою повторень вправ з невеликим або середнім обтяженням до виникнення втоми, не дозволяючи виконувати подальшу роботу. Постійне ускладнення вправ є важливим для забезпечення постійного розвитку силових характеристик.

Підбір вправ для розвитку силових характеристик повинен бути збалансованим, спрямованим на розвиток слабких груп м'язів, але також з врахуванням важливості сильних груп м'язів у виконанні технічних дій [33].

Швидкість визначається як вирішальний фактор в багатьох виданнях спорту, і зазвичай виділяють три основні різновиди швидкісних якостей: час реакції, час одиночного руху та частоту руху. У контексті боротьби, швидкість борця визначається його здатністю виконувати окремі рухи за

мінімальний час. Швидкісні якості можуть виявлятися в елементарних та комплексних формах.

Елементарні форми швидкості охоплюють окремі рухи чи реакції, тоді як комплексні форми проявляються у цілісних технічних діях борця. Важливо враховувати, що швидкісні якості мають специфічність виявлення у конкретній діяльності, такій як боротьба.

"Хороша реакція" у боротьбі передбачає мінімальний час реакції, щоб ефективно виконати захоплення, прийом чи захисні дії. Проте важливо враховувати, що недоліки одних форм швидкості можуть бути компенсовані перевагами інших форм, і це є однією з проявів індивідуальних особливостей майстерності в боротьбі.

Успішна боротьба вимагає не тільки швидкісних реакцій, але й здатності своєчасно реагувати на різноманітні ситуації та виконувати ефективні технічні дії. Подолання невміння своєчасно реагувати може бути важливим аспектом формування вищої спортивної майстерності в боротьбі [12].

Незначне поліпшення окремих видів реакції може бути досягнуте за допомогою спеціального тренування, але це само по собі не має істотного впливу на результативність у боротьбі. Важливо, щоб борець оволодів усіма формами готовності діяти, оскільки спортивна ефективність його дій визначається не тільки принципом "чим швидше, тим краще", але й своєчасністю застосування потрібного прийому.

Розвиток швидкості у борців передбачає широкий комплекс тренувань, спрямований на виховання готовності до різних дій. Ця готовність дозволяє борцеві виконувати прийоми так, щоб супротивник не мав часу на відповідь. Час реакції на дії супротивника визначає готовність до дії, особливо при постійному спостереженні за ним. Таким чином, розвиток швидкості в боротьбі передбачає тренування не лише окремих видів реакцій, але і загальної готовності до ефективних дій у різноманітних ситуаціях. Однак окремі види реакцій в чистому вигляді рідко проявляються в боротьбі,

оскільки специфіка цього виду спорту полягає в поєднанні різних елементів готовності та вмінь [9].

Швидкість виконання окремого руху є однією з форм прояву швидкості у боротьбі. Для збільшення швидкості рухів важливо використовувати раціональну техніку, розвивати відповідні групи м'язів та досягати оптимальної координації за допомогою багаторазових повторень. При цьому еластичність м'язів та рухливість суглобів є також необхідними для розвитку швидкості. Важливо, щоб борець міг своєчасно розслабити м'язи, оскільки скуті м'язи не сприяють прояву швидкісних якостей.

Для розвитку швидкості застосовують ускладнені умови, максимально наближені до змагальних, наприклад, вправи з партнером вищої кваліфікації чи важчої вагової категорії. З метою розвитку потрібних м'язових груп також використовують обтяження у вправах, які відтворюють точну структуру руху з певною швидкістю. Паралельно застосовують полегшені умови, такі як легкий снаряд, імітація руху, партнер без супротиву чи партнер легшої вагової категорії.

Швидкість борця проявляється в конкретних технічних діях, виконаних в певній послідовності та з великою швидкістю відповідно до тактичного завдання. Розвиток швидкості в боротьбі передбачає тренування не лише окремих видів реакцій, але й загальної готовності до ефективних дій у різноманітних ситуаціях.

Важливо враховувати різноманітні аспекти фізичної підготовки, такі як біг на короткі дистанції та спортивні ігри, для розвитку різних аспектів швидкісно-силової підготовки. Тренувальні цикли будуються з урахуванням оптимального навантаження на розвиток швидкості, враховуючи фізичний стан борця та його особисті особливості [26].

Витривалість в боротьбі - це ключова фізична якість, що визначає здатність борця протистояти фізичній втомі та здійснювати ефективну роботу протягом тривалого періоду. Мірилом витривалості є час, протягом якого відбувається м'язова діяльність при певній інтенсивності. Важливою є

здатність організму відновлюватися після навантажень та швидко повертати працездатність.

Функціональна витривалість визначається взаємодією всіх систем організму, включаючи нервову, дихальну та кровообігову системи. У боротьбі витривалість є важливою для забезпечення постійної працездатності під час тривалих змагань.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість передбачає розвиток фізичної витривалості загалом, включаючи тренування різних систем організму. Спеціальна витривалість спрямована на адаптацію організму до конкретних умов боротьби, враховуючи її особливості.

Забезпечення борців ефективними методами тренування з врахуванням обох видів витривалості є важливою складовою успіху у високорівневих змаганнях [29].

Загальна витривалість визначається можливістю виконання тривалої фізичної роботи, переважно помірної інтенсивності [44]. Спеціальна витривалість проявляється в конкретних видах спорту і формується на основі загальної витривалості. Індивідуальні особливості спортивної підготовки борців виявляються наявністю "коронних" прийомів техніки, тактики і витривалості під час виконання окремих дій у боротьбі. Борець, який володіє витривалістю до фізичних навантажень, здатний тривалий час утримувати небезпечне положення; борець із силовою витривалістю може тривалий час утримувати противника в захопленні; борець із спеціальною витривалістю здатний проводити всі сутички з будь-яким супротивником у високому темпі [33].

Одним із завдань загальної фізичної підготовки борців є розвиток їхньої здатності до рівномірно значного фізичного навантаження. Спортсмени високої кваліфікації здатні виконувати середнє навантаження з мінімальними коливаннями частоти пульсу, що вважається позитивним показником загальної фізичної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог, що визначаються специфікою конкретного виду спорту та особливостями змагальної діяльності. При організації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів необхідно постійно враховувати ці специфічні вимоги. Засобами фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на розвиток рухових якостей спортсменів [34].

Фізичну підготовку слід уявляти як сукупність рухових дій, спрямованих на досягнення конкретних цілей. У тренувальних вправах рухові дії можуть об'єднуватися з метою досягнення високих показників сили, швидкості, або координаційних здібностей, а також змін у функціонуванні серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації енергетичних механізмів роботи та інших аспектів.

У змагальних вправах сукупність рухових дій об'єднується завданням досягнення максимально можливого спортивного результату. За класифікацією Заціорського В.М., вправи можна поділити на тренувальні і змагальні. Тренувальні вправи, в свою чергу, можуть бути розділені за видами підготовки на загально-підготовчі і спеціально-підготовчі [6].

Загально-підготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть враховувати особливості обраного виду спорту або навіть бути в протиріччі з ним (завданням є досягнення всебічного і гармонійного фізичного розвитку).

Спеціально-підготовчі вправи займають ключове місце в системі фізичної підготовки борців і охоплюють засоби, що включають елементи змагальної діяльності, а також дії, схожі на них за формою, структурою та характером.

Розвиток спортивних видів боротьби сьогодні характеризується значним підвищенням якості фізичної підготовки спортсменів. На це впливає кілька факторів, які вимагають удосконалення фізичних кондицій борців. По-перше, це часті зміни правил змагань, що вимагає інтенсифікації дій на

килимі. По-друге, зростання вимог Міжнародного олімпійського комітету до підвищення видовищності турнірів. По-третє, розширення популярності греко-римської боротьби в світі та збільшення конкуренції. Це всі вимагає від тренерів та спортсменів пошуку нових шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу [42].

На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби важко впроваджувати нововведення в технічній чи тактичній підготовці, тому багато фахівців вбачають оптимальний шлях у підвищенні спортивної підготовки кваліфікованих борців за рахунок удосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості.

Фізична підготовка борця включає в себе розвиток його фізичних якостей, які проявляються у руховій здатності, необхідній під час змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки включає в себе виховання силових якостей, швидкості, витривалості та гнучкості. У спортивній підготовці борців фізична підготовка визначається фізичними навантаженнями, які впливають на морфо-функціональні властивості організму та спрямовують його фізичний розвиток. Фізична підготовка в цьому контексті є основою змісту спортивного тренування [17].

Рухи борця є результатом узгодження діяльності центральної нервової системи (ЦНС) та периферійних відділів рухового апарату, зокрема, м'язової системи. Без прояву м'язової сили неможливо виконати жодні фізичні вправи, а тим більше виконати прийоми в спортивній боротьбі. Спортивна боротьба характеризується комплексним виявом рухових якостей. Тому важливою складовою спеціальної фізичної підготовки борця є спеціальна силова підготовка.

Спеціальна силова підготовка передбачає комплексне розвиток вибухової сили, силової витривалості та частково силової спритності [47]. Це означає, що борець повинен бути здатний не лише до енергійних та ефективних рухів, але і до утримання сили та використання її в різних

аспектах боротьби. Спеціальна силова підготовка важлива для досягнення високого рівня ефективності та успішності в спортивній боротьбі.

Фізична підготовка борців є важливою складовою загальної структури їхньої підготовленості. Ця складова є багатокomпонентною за своєю суттю, і вона ієрархічно організована та взаємодіє з іншими компонентами підготовки спортсменів для досягнення "запланованого результату" - спортивного успіху, спеціальної працездатності, високої майстерності і т.д.

Формування та удосконалення фізичної підготовки ґрунтуються на розвитку і вдосконаленні рухових якостей, морфофункціональному розвитку організму спортсменів. Цей процес реалізується диференційовано, враховуючи вагові категорії, класифікацію, вік, рівень спеціальної фізичної підготовленості, який, в свою чергу, обумовлений специфікою сучасного змагального поєдинку [21]. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного борця та оптимально пристосовувати програму фізичної підготовки до його потреб і можливостей.

У боротьбі кваліфікація є найважливішим системоутворюючим фактором, який визначає співвідношення між морфологічними та швидкісно-силовими компонентами структури фізичної підготовленості борців. Фізична підготовка кваліфікованих борців становить одну з найважливіших складових їхньої підготовленості. Структура фізичної підготовленості борців відображає переважно окремі аспекти фізичного розвитку, включаючи витривалість, спритність, швидкісно-силову та силову підготовку, тілобудову борців високої кваліфікації та інші.

При оцінці спеціальної фізичної підготовленості борців з різних позицій автори виділяють провідні компоненти, такі як бистрота, сила, спеціальна витривалість, координаційні здібності та інші якості. Однак дослідники визнають, що розвиток цих показників відбувається взаємозалежно, існують механізми, які сприяють синергії, а також антагоністичні та змінливі в онтогенезі. Важливо враховувати, що борець з

більш високим рівнем розвитку рухових якостей здатний продемонструвати більш складну техніку.

Фізичні якості, що проявляються під час м'язової роботи (сила, швидкість, гнучкість, витривалість та ін.), залежать від біохімічних, фізіологічних, морфологічних особливостей людини, а також від технічної та тактичної підготовленості [25].

Вивчення адаптивних можливостей організму спортсменів з метою підвищення спортивної майстерності та збереження здоров'я є актуальним завданням у сфері багаторічного спортивного тренування. Хоча аеробна продуктивність визначає адаптивні можливості організму, анаеробні можливості мають ключове значення для фізичних якостей борців.

Враховуючи це, для покращення фізичних якостей і, відповідно, досягнення кращих спортивних результатів, важливо вдосконалювати провідні механізми енергозабезпечення [31]. Такий підхід дозволяє максимізувати адаптивні можливості організму, сприяючи розвитку як аеробних, так і анаеробних функцій. Це важливо не лише для досягнення високого рівня спортивної витривалості, але і для забезпечення комплексного розвитку спортсмена та його загального фізичного стану.

Процес підготовки кваліфікованих борців вимагає наукового підходу, що базується на врахуванні рівня спеціальної фізичної підготовленості та характеру тренувальних і змагальних навантажень. Такий підхід дозволяє вести підготовку борців на сучасному рівні [25].

Особливо важливою є проблема в спортивній боротьбі, де велика кількість прийомів, контрприйомів і техніко-тактичних дій вимагають від борця не лише високого рівня розвитку рухових якостей, але й підключення усіх метаболічних реакцій енергетичного обміну для забезпечення складних м'язових зусиль.

На рівні вищої спортивної майстерності, при наявності достатньої технічної і тактичної підготовленості, одним з головних завдань тренування є підвищення працездатності борців. Це досягається за допомогою збільшення

кількості та підвищення якості тренувальних занять, на яких створюється відповідне навантаження.

У практиці боротьби для виховання витривалості застосовуються різні методи виховання фізичних якостей, такі як рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий та коловий. Рівномірний метод використовується для виховання загальної витривалості і характеризується безперервною роботою борця протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю. Цей метод сприяє стійкому взаємозв'язку між усіма функціональними системами організму і використовується в різних етапах тренування для досягнення різноманітних цілей.

У підготовці борця велике значення приділяється фізичній підготовці, що є необхідною складовою спортивного тренування. Цей аспект спрямований на розвиток різних фізичних якостей спортсмена і складається з двох важливих компонентів: загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка - це систематичний процес, орієнтований на гармонійний і пропорційний розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість. Високий рівень загальної фізичної підготовки є основою для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей та ефективної праці над іншими аспектами підготовки спортсменів, такими як технічна, тактична та психологічна готовність.

### 1.3. Фізична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю із врахуванням індивідуальних характеристик

Об'єктивні закономірності у сучасних умовах підготовки спортсменів виникають внаслідок необхідності наукового обґрунтування доцільності застосування різних технологій, спрямованих на підвищення ефективності тренування в різноманітних структурних аспектах [23]. Враховуючи загальні теоретичні концепції, які визначають, що підготовка спортсменів високої

кваліфікації повинна мати виражений характер, можна припустити, що методології управління станом спеціальної працездатності борців перед змаганнями, а також використання раціональних навантажень, адаптованих до їхніх індивідуальних особливостей, є ефективним рішенням актуальних завдань у галузі високого спортивного досягнення.

Останнім часом в експертному співтоваристві боротьби, так само як і серед фахівців інших видів спорту, все більше висловлюється твердження, що успіх у спортивних досягненнях залежить не лише від оптимального рівня загального розвитку силових здібностей, а й від специфічного розвитку окремих груп м'язів, що забезпечують якість виконання конкретного технічного прийому [13].

Низький рівень сили в окремих групах м'язів може обмежувати технічні можливості борця. У зв'язку з цим запропоновано різноманітні комплекси вправ для розвитку конкретних частин тіла та груп м'язів. У деяких випадках рекомендується зосереджуватися на локальних вправах для досягнення достатнього рівня сили в кожній м'язовій групі або розвивати силу окремих груп м'язів в залежності від їхньої ролі у змаганнях.

Зазначається, що для успішного виконання переворотів захопленням руки на "ключ" необхідна значна фізична сила м'язів рук і плечового поясу. При виконанні прийомів, таких як кидки через плече, ключове значення має розвиток сили розгиначів спини і ніг. Зміцнення м'язів шиї, спини і ніг сприяє ефективному виконанню переворотів. Сильні руки і спина дозволяють успішно застосовувати кидки нахилом із захопленням рук, а оптимальний рівень розвитку м'язів спини сприяє успішному володінню технікою кидка "прогином" із захопленням тулуба позаду [36, 43].

Це свідчить про те, що досягнення оптимального рівня силових здібностей є значущим компонентом для поліпшення спортивних результатів у боротьбі. Керування систематичним і збалансованим розвитком силових якостей борців вимагає подальшого вдосконалення.

Для досягнення високих міжнародних результатів важливо, щоб борець ведів поєдинки у "своєму стилі". Цей стиль визначається переважно природженими індивідуальними особливостями та здібностями спортсмена. Система індивідуальних здібностей у процесі спортивної діяльності дозволяє борцеві сформувати свій унікальний стиль в протистоянні, і лише через це досягається високий спортивний рівень [34].

З точки зору теорії спорту, вибір стилю та відповідна йому структура підготовленості борця обумовлені вимогами сучасної змагальної діяльності, які, у свою чергу, визначаються правилами та умовами проведення змагань, тенденціями розвитку боротьби і традиціями конкретної спортивної школи. Отже, ефективність управління підготовкою борця значно залежить від компетентності тренера. Ця компетентність включає глибоке розуміння тренером вимог змагальної діяльності, вміння відчувати та враховувати природні задатки та можливості свого вихованця, а також знання та уміння використовувати закономірності спортивної адаптації у конкретному виді спорту [22].

Борці з істотно різним спектром своїх численних якостей можуть досягати однаково високих результатів, використовуючи найбільш сильні сторони свого арсеналу та компенсуючи недоліки. Іншими словами, вони можуть виступати у власному, унікальному стилі. Якщо на етапах базової підготовки борець успішно обрав свій стиль протистояння, що відповідає його природним задаткам, то далі успішність формування і корекції цього стилю визначатиметься цілеспрямованістю та раціональністю тренувальних програм. Важливо, щоб ці програми враховували індивідуальні особливості чутливих періодів розвитку фізичних та психологічних якостей спортсмена [34].

На основі аналізу змагальної діяльності найкращих борців світу та досвіду провідних фахівців греко-римської боротьби визначено сім варіантів змагальної діяльності або сім стилів ведення поєдинку. Ці стилі включають:

темповик на дистанції; темповик у захваті; силовик; ігровик; зав'язочник; високонадійний; рівнорозвинутий.

Аналіз стилів найкращих борців світу вказує, що спортсмени високого класу володіють одним, іноді двома стилями протистояння, де перший є основним, а другий – доповнюючим. Лише в окремих випадках винятково обдаровані борці можуть вести поєдинки в декількох стилях, в залежності від стилю противника.

Характеристики, за якими визначаються і розрізняються стилі протистояння спортсменів, були виділені на основі аналізу змагальної діяльності і поділяються на чотири групи:

- Антропометричні характеристики. Оцінка фізичних параметрів спортсмена, таких як розмір тіла, довжина кінцівок тощо.

- Характеристики фізичної підготовленості. Включає силу, витривалість, координаційні та швидкісні здібності, гнучкість. Ці параметри визначають загальний рівень фізичної готовності спортсмена.

- Характеристики техніко-тактичної підготовленості. Описує переважаючі тактичні підходи, основні технічні дії, а також різні варіанти реалізації техніко-тактичних дій, такі як одиничні прийоми, складні атаки, обманні атаки, напрацьовані та імпровізовані підготовки і прийоми.

- Характеристики змагальної сутички. Включають результативну активність (кількість реальних атак за одиницю часу, напористість), темп і ритм (особиста активність, не пов'язана з дією на суперника), переважаючий напрям руху, надійність атаки та захисту, дистанцію ведення поєдинку і ступінь впливу на суперника [28].

Порівняльний аналіз характеристик борців і стилів протистояння на змаганнях різного рівня дозволив виявити кілька загальних закономірностей:

- Найбільш виразний стиль протистояння проявляється в переможених поєдинках. Це свідчить про те, що успішні борці здатні нав'язати свій власний стиль протистояння.

- Борці невисокого зросту, що обирають стиль зав'язочника, повинні володіти максимальною силою. Це дозволяє їм ефективно впливати на суперників у власному стилі боротьби.

- Ігровики, хоча дуже рухливі і переміщуються багато, мають слабкий або не дуже сильний вплив на суперника. Вони відзначаються високим рівнем розвитку спеціальної витривалості при роботі з незначними опорами.

- У кожній ваговій категорії переважають силовики. Це можливо через те, що силові характеристики є найбільш тренованими серед усіх фізичних якостей.

Отже, важливим завданням тренера є виявлення тих природних задатків, які з часом можуть забезпечити індивідуальний стиль протистояння, а також спрямоване формування і вдосконалення цього стилю [29].

Важливість акцентування уваги на вивченні індивідуальних особливостей функціональної підготовки борців обумовлена тим, що спортивна боротьба відрізняється багатofакторністю та високою різносторонністю вимог до різних аспектів організму. Це призводить до ширшого діапазону індивідуальних можливостей у кваліфікованих борців, зокрема у функціональних функціях і метаболізмі, які лежать в основі їхньої спеціальної витривалості.

Дослідження індивідуалізації підготовки борців до цього часу зосереджене переважно на визначенні особливостей, що відрізняють борців за стилями діяльності та їхнім техніко-тактичним арсеналом. Трое найяскравіше виражених стилів, які виділяються, - це ігровий, темповий і силовий.

Борці за своїми фізичними характеристиками умовно поділяються на три групи:

- Група Н (Низькорослі). Це борці низького зросту з вираженою мускулатурою та короткими кінцівками.

- Група С (Середнього зросту). Ця група включає борців середнього зросту з рівномірно розвиненою мускулатурою.

- Група В (Високорослі). Борці цієї групи високого зросту з відносно довгими кінцівками і рівномірно розвиненою мускулатурою.

Ці градації, хоча розроблені для борців важких вагових категорій, також застосовуються до борців легких і середніх вагових категорій.

Для низькорослих борців з короткими кінцівками більш вигідно атакувати з ближньої дистанції із захопленнями ніг руками. Таким атлетам можна рекомендувати використовувати технічні дії «силового характеру» з ближньої дистанції, де вони можуть виявити перевагу при підніманні противника, залежно від величини відносної сили. Це може включати різноманітні кидки, такі як «ривок», «пірнання», «обертання», або захоплення ніг у прийомах, таких як «нахил», «млин», «кочерга», «підсаджування» тощо.

Для середньорослих борців більш ефективними можуть бути атакуючі дії з середньої дистанції, такі як захоплення ніг руками, збивання з зачепами ніг супротивника, підсікання та звалювання.

У практиці, борці «ігрового стилю» визначаються більшою технічністю і, в основному, віддають перевагу комбінаційній боротьбі, що призводить до накопичення значної кількості виграшних балів. Цей стиль відзначається високою рівновагою між різними техніками та ефективним використанням їх в поєдинку.

Борці «темпового стилю», навпаки, відзначаються надзвичайною витривалістю та тактикою високого темпу. Їхня стратегія полягає в застосуванні швидких і енергійних рухів, що може виснажити суперника і вести до його втоми.

Атлети «силового стилю» в основному спеціалізуються на атаках "ломовими" прийомами. Вони відзначаються силовим підходом і часто завершують поєдинки достроково, використовуючи могутні техніки.

Кожен з цих стилів має свої сильні сторони та слабкість, і успішність борця часто залежить від того, наскільки вдало він може використовувати свій унікальний стиль на рингу [34].

Залежно від соматотипу і стилю ведення поєдинків, для борців "силового стилю" (особливо для низькорослих) можна рекомендувати удосконалювати такі техніки:

- Кидки. Розвиток техніки кидків, спрямованих на використання силової переваги, такі як "нирка", "ривок", "обертання", які дозволяють ефективно використовувати масу тіла та м'язову силу.

- Збиття в партер з ближньої дистанції. Вдосконалення техніки збиття суперника в партер після захоплення ніг (ніг) руками. Це може включати в себе різноманітні прийоми, які дозволяють контролювати опонента на землі.

- Прийоми з захопленням руки суперника. Розвиток техніки, які використовують силу та контроль над руками суперника, такі як переклади "нирком", "ривком", "обертанням". Це дозволяє ефективно маневрувати і контролювати опонента під час поєдинку.

- Кидки підвертанням. Вдосконалення техніки кидків, які використовують силу та рухливість, такі як "кочерга". Ці прийоми можуть виявитися ефективними для борців "силового стилю", оскільки вони можуть використовувати свою фізичну силу для виконання успішних кидків.

Загальною метою буде розвинути техник, які максимально використовують силові переваги і стиль боротьби даного борця.

Для борців з різними стилями і фізичними особливостями визначені конкретні тактичні і технічні особливості. Зазначені вами особливості для борців з "силовим стилем" вказують на їхню схильність до використання сили та контролю, зокрема на стоячому етапі змагань. Також вони можуть виявляти ефективність у партері, використовуючи різні перевороти та захоплення.

Для борців "ігрового стилю", які характеризуються низьким або середнім зростом, рекомендується використовувати атакуючі дії з середньої дистанції та виконувати різні збивання. Це вказує на їхню більшу рухливість і витривалість, а також здатність до використання комбінаційних технік.

У борців "темпового стилю", які можуть бути високорослими, зазначається їхня висока витривалість і використання "високого темпу". Тактика включає в себе економію енергії та вимагає підтримання високого темпу боротьби. Прості технічні дії, такі як виштовхування, переводи в партер та перевороти накатом, можуть використовуватись для вимотування суперника та контролю над ситуацією на килимі.

Кожен стиль вимагає відповідного підходу до тренувань та тактичного планування, а також розвитку конкретних технічних навичок, щоб максимально використовувати сильні сторони кожного борця.

Ігровики в боротьбі проявляють характеристики, які відзначають їхній стиль і тактику на килимі. Давайте розглянемо основні особливості цього стилю:

Фізичні характеристики:

- Зріст. Середній або вище середнього, що може допомагати у використанні рухливості та обманних прийомів.

- Тулуб, руки і ноги. Середні розміри або дещо більші, що може підтримувати більшу гнучкість та координацію.

- Фізична підготовка. Розвинута координація, гнучкість та спеціальна витривалість: Ці фізичні якості дозволяють ігровикам виконувати обманні та складні рухи протягом тривалого часу.

- Тактика сутички. Обманні рухи та атаки: Основна тактика ігровиків полягає в обманному веденні поєдинку, використовуючи різні обманні рухи та атаки для зводження суперника в оману.

- Рух на середній і дальній дистанції. Ігровики уникають тісного контакту, переважно ведучи боротьбу на середній і дальній дистанціях, щоб забезпечити собі свободу пересування.

- Техніко-тактична майстерність. Прийоми з дальньої або середньої дистанції: Вони відзначаються використанням прийомів з віддалі або на

середній дистанції, що дозволяє їм враховувати велику кількість обманних атак.

- Використання обману і втоми. Ігровики ефективно використовують обманні атаки для втоми і розсіювання уваги суперника перед виконанням реальних атак.

- Стійкість та ефективність. Надійність атак і захисту: Їхня здатність виконувати ефективні атаки і успішно захищатися, що робить їх надійними борцями на килимі.

Ігровики створюють великий запас виграшних балів завдяки обдуманій тактиці, розвиненій координації та високій рухливості в поєдинках.

Темповики в боротьбі характеризуються конкретними антропометричними та фізичними характеристиками, тактико-технічною майстерністю і особливостями ведення сутичок. Давайте розглянемо їхні основні риси:

- Антропометричні характеристики. Зріст: вище середнього, що може допомагати у використанні важливих фізичних переваг на килимі; Довгий тулуб, руки та ноги: ці антропометричні особливості забезпечують можливість використовувати швунги та обхідні рухи.

- Фізична підготовка. Спеціальна витривалість та швидкісно-силові можливості: висока розвинутість цих характеристик сприяє виконанню потужних швунгів та ефективним атакам у високому темпі.

- Слабка координація. Це може бути слабкою стороною, але витренування може поліпшити цей аспект.

- Тактика сутички. Вимотування суперника: основна тактика полягає в використанні швунгів та обманних атак для вимотування суперника.

- Рух вперед і високий темп. Темповики проводять сутички на великій дистанції, переміщуючись вперед на потужних швунгах і швидких обривах.

- Техніко-тактична майстерність. Різноманітні атаки: темповики володіють різноманітними атаками, використовуючи швунги, переводи ривком, комбінації технік і обманні атаки.

- Атаки у відповідь із подальшим забіганням на бал. Після атак темповики часто продовжують наносити удари, використовуючи імпровізовані прийоми.

- Стійкість та ефективність. Надійність атак та захисту: заходи для підвищення ефективності атак і захисту можуть бути важливим елементом підготовки темповиків.

- Протиборство на дальній і середній дистанції. Темповики ведуть боротьбу на відстані "швунга", забезпечуючи високий ступінь впливу на суперника.

Темповики використовують свою фізичну підготовку та тактичні навички для визначення темпу сутички та вимотування суперника, використовуючи потужні швунги та обманні атаки.

Принцип індивідуального підходу важливий у визначенні оптимального стилю ведення сутички на основі морфо-функціональних особливостей борця, таких як темповик, ігровик, силовик і інші.

Низький рівень розвитку сили в окремих групах м'язів може обмежувати технічні можливості борця. Тренування, спрямоване на розвиток окремих частин тіла та груп м'язів, може допомогти у покращенні фізичної підготовки борця. Врахування ступеня участі різних груп м'язів у змагальній сутичці може визначити необхідність акцентування уваги на конкретних аспектах тренування.

Розробка комплексів вправ для розвитку силових характеристик, специфічних для вибраного стилю, є розумним підходом. Це може включати в себе як загальні вправи для зміцнення всього організму, так і спеціалізовані вправи, спрямовані на конкретні групи м'язів і рухові патерни, які часто використовуються у вибраному стилі боротьби.

Важливо враховувати індивідуальні особливості борців і адаптувати тренувальний процес для врахування їхніх потреб і можливостей.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

При вирішенні завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування та методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретичний аналіз та узагальнення були застосовані для вивчення науково-методичної літератури та інформаційних джерел у мережі Інтернет з теми дослідження.

Метод порівняння використовувався на всіх етапах проведення дослідження. Першочергове застосування цього методу було спрямоване на порівняння наукової інформації, що стосується об'єктивно притаманних сторін підготовки борців, методичних підходів до системи підготовки спортсменів на етапі готування до вищих досягнень, засобів контролю спеціальної фізичної підготовленості та інших аспектів.

Це надало можливість об'єктивно оцінити кваліфікаційні відмінності між спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки. З метою отримання достовірної інформації щодо ефективності авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців, були враховані показники фізичної підготовленості кваліфікованих борців у процесі порівняння.

Педагогічне спостереження дозволило систематично розглянути різні аспекти фізичної підготовки борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів було проведено спеціальне контрольне тестування, що включало в себе наступні вправи:

1. Човниковий біг 4×9 м. Два борця стають один навпроти одного на відстані 9 метрів. Третій борець за командою «На старт!» займає положення високого старту за стартовою лінією, біля одного з них. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другого борця, торкається його коліна і повертається бігом назад до першого борця, також торкаючись його коліна. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування торкнувся другий раз коліна другого борця. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

2. Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг. Спортсмен виконує лазіння по канату без допомоги ніг. Фіксується час з точністю до 0,1 с від команди «Можна!» до торкання рукою відмітки 5 м на канаті. Дозволяється лише одна спроба.

3. Забігання навколо голови 10 разів. Тест виконується з упором головою в килим, в праву і ліву сторони по 5 разів максимально широкими кроками без стрибків. Рахуються тільки повні кола. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється лише одна спроба.

4. Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів. Тест виконується з упором головою в килим. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється лише одна спроба.

5. Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів. Забігання приставним кроком навколо прямих рук 10 разів, імітація забігання на бал. Рахуються тільки повні кола, а час вимірюється. Дозволяється лише одна спроба.

Виконання всіх контрольних вправ відбувалося в умовах навчально-тренувального заняття при повноцінному стандартному розминанні та з повним відпочинком між ними, що відповідає загальним підходам до організації наукового дослідження.

Педагогічний експеримент передбачав реалізацію авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців. Ефективність авторської програми у порівнянні з традиційною визначалася за допомогою порівняння

результатів тестування спеціальними контрольними вправами до та після експерименту на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для обробки результатів досліджень використовувалися методи математичної статистики. Розрахунки включали основні показники, такі як:

- Середнє арифметичне ( $M$ ) Сума всіх значень досліджуваного показника ділена на кількість спостережень. Цей показник використовується для отримання середнього значення.

- Середнє квадратне відхилення ( $\sigma$ ). Вимірює ступінь розсіювання значень досліджуваного показника від середнього. Чим більше  $\sigma$ , тим більше розсіювання даних.

- Похибка середнього арифметичного ( $\pm m$ ). Вказує на точність визначення середнього арифметичного і обчислюється як стандартна помилка середнього. Використовується для визначення довірчого інтервалу для середнього значення.

Отримані дані в ході досліджень були оброблені за допомогою комп'ютерної програми обробки даних Microsoft Excel. Використання такої програми дозволяє ефективно виконувати різноманітні математичні операції, виконувати аналіз та візуалізацію результатів дослідження.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проходило в три етапи.

На першому етапі дослідження, який тривав у вересні 2022 року, був проведений аналіз наукової та методичної літератури за напрямком дослідження. Під час цього етапу було ретельно вивчено існуючі наукові роботи та методичні матеріали, що стосуються проблеми, яку висвітлює дослідження. Аналіз літератури надав можливість конкретизувати тему, мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження.

Результати аналізу літератури слугували основою для обґрунтування кваліфікаційної роботи. Вони допомогли визначити актуальність обраної

теми, виявити основні проблеми та визначити напрями удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців. Цей етап становить фундамент для подальших етапів дослідження, забезпечуючи належне теоретичне підґрунтя для висунення гіпотез, розроблення методики та подальшого емпіричного дослідження.

На другому етапі дослідження, що тривав від жовтня 2022 року до липня 2023 року, була обґрунтована структура та зміст авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців. Це включало в себе ретельний аналіз результатів літературного огляду, визначення основних проблем та потреб кваліфікованих борців.

Після обґрунтування програми проводився експеримент із залученням 40 кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Експеримент передбачав уведення до навчально-тренувального процесу експериментальних чинників відповідно до розробленої структури та змісту авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців.

У цей період проводилося систематичне спостереження, збір та аналіз даних щодо впливу експериментальних чинників на фізичну підготовку учасників експерименту. Результати цього етапу слугуватимуть основою для подальших висновків та рекомендацій щодо ефективності авторської програми.

На третьому етапі дослідження, протягом серпня 2023 року до листопада 2023 року, проводилося опрацювання даних експерименту. Здійснювався порівняльний аналіз та визначено рівень ефективності авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців. Для цього використовувались методи математичної статистики, такі як середнє арифметичне, середнє квадратне відхилення, та інші, для об'єктивного оцінювання результатів.

На цьому етапі також проводилося описання основних результатів дослідження, узагальнення отриманих даних та формулювання висновків. Завершальним етапом було оформлення кваліфікаційної роботи, в якій

ретельно представлені всі етапи дослідження, його методологія, результати та висновки.

Дослідження проводилося протягом 2022-2023 років на базі Криворізької міської федерації з рукопашного бою, з відділенням у греко-римській боротьбі. У дослідженні взяли участь 40 спортсменів, які були розділені на основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП) по 20 осіб у кожній.

### РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ З УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

3.1. Зміст авторської програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю

З метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих борців, які займаються греко-римською боротьбою розроблена авторська програма. Використання авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців відбувалось на підготовчому етапі під час базового та спеціально підготовчого періоду двохпикового річного макроциклу (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

Макроструктура двохпикового макроциклу підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю

Місяці	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Періоди	Підготовчий			Змагальний		Відновний	Підготовчий			Змагальний		Відновний
Етапи	I			II		III	I			II		III
Мезоцикли	BT	Б	КП	ПЗ	З	В	BT	Б	КП	ПЗ	З	В

*Примітка:* BT – втягуючий мезоцикл, Б – базовий мезоцикл, ПЗ – перед змагальний мезоцикл, З – змагальний мезоцикл, В – відновний мезоцикл, КП – контрольно підготовчий мезоцикл

Спортсмени з порівняльної групи вдосконалювали свої навички, тренувались за стандартною загальноприйнятою програмою підготовки. Тренувальний тиждень включав у себе сесії тренувань, що відповідали типовому графіку, запозиченому з програми підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Графік тренувань порівняльної групи у програмі підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю

День тижня	Час заняття	Зміст заняття
Понеділок	17.30-19.30	Удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в стойці та партері. ЗФП, СФП
Вівторок	9.30-11.30	Кросова підготовка. Вивчення та вдосконалення техніко- тактичних дій боротьби в стойці та партері СФП
	17.00-19.30	Удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в стойці та партері. ЗФП, СФП
Середа	9.30-11.30	Вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій боротьби в стойці та партері. СФП
	17.00-19.30	Кросова підготовка / Гра. Кругове тренування (ЗФП СФП). Сауна
Четвер	17.30-19.30	Удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в стойці та партері. ЗФП, СФП
П'ятниця	9.30-11.30	Контрольні сутички з різними завданнями. СФП
	17.00-19.30	Контрольні сутички. Індивідуальне вдосконалення.
Субота	11.30-14.30	Кросова підготовка/ Гра. ЗФП. СФП. Сауна
Неділя		Активний відпочинок

Спортсмени основної групи замінили ключові вправи загальноприйнятої програми вправами, зберігаючи при цьому обсяг тренування (табл. 3.3, 3.4, 3.5). У той час як спортсмени порівняльної групи виконували всі вправи відповідно до стандартної програми підготовки для спортсменів вищого рівня майстерності відповідних шкіл.

Таблиця 3.3

## Перелік спеціально-підготовчих вправ у партері

№	Найменування тренувальних завдань	Тривалість	Інтенсивність
1	Імітація атакуючих, захисних та блокуючих дій у партері	2 хв	40-60%
2	Просування нижнього у партері	2 хв	40-60%
3	Виконання атакуючих та блокуючих захватів. Боротьба за активний захват	1 хв	50-70%
4	Вивчення і удосконалення вивчених ТТД	8 хв	40-60%
5	Вивчення і удосконалення вивчених ТТД з підготовок	8 хв	40-60%
6	Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника	8 хв	40-60%
7	Вивчення і удосконалення вивчених комбінацій	8 хв	40-60%
8	Вивчення і удосконалення вивчених контрприймів	10 хв	40-60%
9	Вивчення і удосконалення вивчених варіантів утримань та виходів із партеру	8 хв	40-60%
10	Боротьба з різних в.п., та з різними захватами (на колінах; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком друг один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на четвереньках біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови і плеча, у положенні «високий партер» і т.п.)	3 хв	50-70%
11	Боротьба (сутички) з різними завданнями:		
	верхни повинен провести одну конкретну дію	3 хв	50-70%
	нижни повинен провести дію, або виити на верх	6 хв	40-70%
	боротьба з декількома суперниками, які змінюються по черзі	6 хв	40-70%

Вправи з табл. 3.4 виконуються виключно з вихідного положення борцівської стійки, на відміну від вправ з табл. 3.3, які виконуються з різних вихідних положень у партері.

Таблиця 3.4

## Перелік спеціально-підготовчих вправ у стойці

№	Найменування тренувальних завдань	Тривалість	Інтенсивність
1	Пересування у стойці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч)	2 хв	40-60%
2	Імітація атакуючих та захисних дій при пересуванні у стойці	2 хв	40-60%
3	Виконання атакуючих та блокуючих захватів. Боротьба за активний захват	3 хв	50-70%
4	Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, товчків, затягувань, хибних атак і т.п.	1 хв	50-70%
5	Виштовхування суперника за ґзим у різній стойці з різними захватами (Один стає на внутрішній край червоної зони, обличчям до центру ґзима, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі ґзима).	1 хв	50-70%
6	Вивчення і удосконалення вивчених ТГД	8 хв	40-60%
7	Вивчення і удосконалення вивчених ТГД з підготовками	8 хв	40-60%
8	Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника	8 хв	40-60%
9	Вивчення і удосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника	8 хв	40-60%
10	Вивчення і удосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому у стойці до виконання прийому у партері	10 хв	40-60%
11	Відрив суперника від ґзима та винос за ґзим	3 хв	50-70%
12	Боротьба з різних в.п., та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та у інших стандартних положеннях	3 хв	50-70%
13	Боротьба (сутички) з різними завданнями:		
	обопільна боротьба без торкання руками рук суперника	6 хв	40-70%
	обопільна боротьба за площу ґзима	6 хв	40-70%
	перший повинен провести дію, другий сковує, та робить атаку у відповідь	6 хв	40-70%
	перший повинен провести дію, другий не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь	6 хв	40-70%
	боротьба з дезількома суперниками, які змінюються по черзі	3 хв	40-70%

Спеціально-підготовчі вправи були взяті з навчальної програми для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності, а також спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Ці вправи використовувались спортсменами як частина тренувального завдання в різних положеннях, як у партері, так і у стійці. Перелік спеціально-фізичних та загально-фізичних вправ використовувався під час тренувань, орієнтованих на фізичну підготовку, відповідно до графіка тренувань спортсменів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

## Перелік спеціально-фізичних та загально-фізичних вправ

№	Найменування тренувальних завдань	Обсяг вправи	Інтенсивність	Кількість серій	Інтервал відпочинку
1	Біг	5 км	70-80%	1	–
2	Стрибки в довжину	30 м	60-70%	1	–
3	Підтягування на перекладині	2 хв	50-60%	1	–
4	Лазіння по канату	6 м	60-70%	4	30 с
5	Забігання навколо голови	2 хв	50-60%	2	1 хв
6	Переворот з упору на міст і у зворотній напрям	2 хв	50-60%	2	1 хв
7	Нахили із партнером	20 р	60-70%	2	30 с
8	Вправи із гумовим навантаженням	4 хв	60-70%	2	1 хв

Тренування відбувалося відповідно до вимог "Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з греко-римської боротьби". Так, навчально-тренувальне заняття складалося з чотирьох частин: вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина (5-10 хв): Завдання включало організацію групи, шикування, пояснення завдань і змісту заняття, а також підготовку групи до

роботи. Засоби включали стройові вправи на місці та в русі, різноманітні види ходьби та бігу, а також вправи на увагу.

Підготовча частина (15-30 хв): Завдання включало розвиток фізичних якостей, посилення діяльності дихальної та серцево-судинної систем, а також підготовку організму до занять з вивчення техніки боротьби. Засоби включали загальнорозвивальні та спеціальні вправи, рухливі ігри й естафети, вправи з використанням предметів (гантелі, гімнастичні палки, скакалки, набивні м'ячі, гирі тощо), акробатичні вправи, вправи з партнером, на спортивних снарядах (гімнастичній стінці, кільцях, канаті, батуті тощо), та спеціальні вправи, наприклад, для укріплення "мосту", з опудалом і мішком, імітації прийомів, переходу на прийом з різних захватів, відділення партнера від килима тощо.

Основна частина (70-150 хв): Завдання включало вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби, розвиток фізичних якостей, удосконалення вольових якостей борця та підвищення його тренуваності. Засоби включали спеціальні вправи, що імітували технічні дії борця, вправи з опудалом, вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, різноманітні поєдинки. Також можливе використання засобів підготовчої частини заняття та вправ з інших видів спорту.

Заключна частина (5-15 хв): Завдання включало поступове зниження навантаження для того, щоб привести організм спортсмена у відносно спокійний стан. Засоби включали спокійну ходьбу, вправи на розслаблення, стройові вправи, вправи на увагу, спокійні ігри та плавання у спокійному темпі.

У період підготовки до змагань, а також під час проведення занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки, заняття може складатися з трьох частин: розминки (об'єднує вступну і підготовчу частини), основної та заключної частин.

З метою вдосконалення технічної та тактичної майстерності з борцями старших розрядів проводилися індивідуальні заняття. На цих заняттях тренер

надавав конкретні вказівки щодо недоліків, пропонував шляхи їх усунення та розвивав характерні особливості техніки та тактики кожного спортсмена.

Тренування в спортивному залі поєднували з заняттями на відкритому повітрі, включаючи спортивні ігри, легку атлетику, кросову підготовку, плавання та інші види спорту.

### 3.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

В ході проведення експерименту визначався рівень фізичної підготовленості кваліфікованих борців до та після експерименту. Для того щоб визначити рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту їм запропонували виконати спеціальні контрольні тести. Спортсмени виконали тести, які поділялись на визначення загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості.

У таблиці 3.6 представлені результати дослідження загальної фізичної підготовленості борців до та після експерименту.

З таблиці 3.6 видно, що результати спортсменів обидвох груп не мають статистично достовірної різниці на початок експерименту, що свідчить про їх однорідність за всіма параметрами.

Аналізуючи дані таблиці 3.6 бачимо що після застосування авторської методики борці, що входили в основну групу покращили показники загальної фізичної підготовленості у вправах «човниковий біг 4x9 м» та «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг» у порівнянні з показниками до експерименту ( $p \leq 0,05$ ).

Час виконання двох загально-фізичних вправ борців основної групи був достовірно меншим ніж у борців групи порівняння. Спортсмени, що входили у групу порівняння не виявили суттєвого покращення показників загальної фізичної підготовленості після експерименту.

Таблиця 3.6

Показники загальної фізичної підготовленості борців до та після експерименту

Показники	Група основна		Група порівняння	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Човниковий біг 4×9 м, с	9,04±0,06	8,66±0,07***	8,77±0,16	8,62±0,20
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,54±0,10	9,26±0,08***	9,54±0,13	9,3±0,14***

Примітка: \*\*\* –  $p \leq 0,05$ 

У таблиці 3.7 представлені результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості борців до та після експерименту.

Таблиця 3.7

Показники спеціальної фізичної підготовленості борців до та після експерименту

Показники	Група основна		Група порівняння	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Забігання навколо голови 10 разів, с	20,77±0,81	20,06±0,71*	20,18±1,00	19,85±0,85
Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	20,77±0,36	20,26±0,38*	18,98±1,47	19,28±0,94
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	18,88±1,95	18,01±1,83*	17,57±1,55	17,14±1,26

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ 

Борці основної групи, після застосування авторської програми з удосконалення фізичної підготовки, покращили свої показники спеціальної фізичної підготовленості у порівнянні з тими, які були зафіксовані на

початку експерименту ( $p \leq 0,05$ ). Це особливо відноситься до показників вправ, таких як «забігання навколо голови 10 разів», «перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів» та «забігання приставними кроками навколо рук 10 разів». Це свідчить про значущий прогрес у фізичній підготовці борців основної групи.

У групі порівняння не виявлено достовірної відмінності в показниках спеціальної фізичної підготовленості порівняно з початковими значеннями на всіх вправах, які використовувались для тестування.

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості борців основної та порівняльної групи підтвердив ефективність розробленої програми з удосконалення фізичної підготовки борців греко-римського стилю. За результатами педагогічного експерименту була виявлена достовірна різниця у показниках загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості між кваліфікованими борцями основної та порівняльної груп.

## ВИСНОВКИ

Згідно з науково-методичною літературою, удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців ґрунтується на декількох підходах. Фізична підготовка, яка є ключовою частиною спортивного тренування, визначається як важливий елемент розвитку різних фізичних якостей спортсмена. Ця система включає два взаємопов'язані елементи: загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка має на меті всебічний та пропорційний розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість. Високі показники загальної фізичної підготовки визначають функціональну основу для розвитку спеціальних фізичних якостей та інших аспектів підготовки, таких як технічна, тактична та психологічна.

Зазначено, що недостатній рівень розвитку сили певних груп м'язів може обмежити технічні можливості борця. Тому рекомендується використовувати різноманітні комплекси вправ для розвитку окремих частин тіла та груп м'язів. У деяких випадках навіть рекомендується спрямовано розвивати силу конкретних груп м'язів, враховуючи їхню участь у змагальній сутичці.

Використання розробленої авторської програми для удосконалення фізичної підготовки борців відбувалося на підготовчому етапі під час базового та спеціального підготовчого періоду двохпикового річного макроциклу.

Отримані дані свідчать про позитивний ефект від застосування авторської програми для удосконалення фізичної підготовки борців основної групи. Після впровадження цієї програми спостерігалось значуще покращення їхніх показників спеціальної фізичної підготовленості порівняно з початковими значеннями ( $p \leq 0,05$ ). Це стосується таких важливих вправ, як

"забігання навколо голови 10 разів", "перевороти із упору головою в килим на 'борцівський міст' і у зворотному напрямку 10 разів" та "забігання приставними кроками навколо рук 10 разів". Отже, можна вважати, що програма сприяла покращенню фізичної підготовки борців основної групи.

У той же час, у групі порівняння не виявлено достовірної відмінності у показниках спеціальної фізичної підготовленості в порівнянні з початковими значеннями за всіма вправами, які використовувалися для тестування. Це може свідчити про те, що використання іншої, не авторської програми, не призвело до статистично значущих змін у показниках спеціальної фізичної підготовленості учасників групи порівняння.

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості борців основної та порівняльної груп підтвердив ефективність розробленої програми з удосконалення фізичної підготовки борців греко-римського стилю. За результатами педагогічного експерименту встановлено достовірну різницю у показниках загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців основної та порівняльної груп.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабін В.Г. Комплексний контроль у спорті. *Теорія та практика фізичної культури*. 2020, № 3. с. 43 - 46.
2. Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних борців завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2008. №3. С. 3-6.
3. Андрейцев В., Яременко В. Особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 9–13.
4. Бабасян М.А. Дослідження методики швидкісно-силової підготовки на етапі попереднього спортивного тренування. *Теорія та практика фізичної культури*. 2007, № 6. - с. 8 – 14.
5. Багінська О.В. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту* : Зб. наук. ст. Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 185-188.
6. Бистров В.М., Філін В.П. Порівняльний аналіз рівня розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів різного віку та різних спеціалізацій. *Теорія та практика фізичної культури*. - 2009, № 2. - с. 41 - 45.
7. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі. К.: Рад. школа, 1990. С. 11-15.
8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 225 с.
9. Борсук М.П. Удосконалення тренувального процесу борців ігровими методами навчання. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт . Чернігів, 2009. Вип. 64. С. 244- 247.

10. Бутенко Б.І. Про шляхи розвитку швидкості. *Теорія та практика фізичної культури*. - 2008, № 4. - с. 12 - 15.
11. Внесені зміни до правил боротьби (греко-римська) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.fila-official.com> (дата перегляду: 05.05.2019).
12. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – к.:Знання України, 2014. – 82 с.
13. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. К. : Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины, 2000. 63 с.
14. Волков В.П. Дослідження техніко-тактичної та фізичної підготовленості борців-самбістів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2000. - 21 с.
15. Волков Л., Захарків С. Взаємозв'язок спеціальної і функціональної підготовленості борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 3. С. 18–25.
16. Гавриков П.В. Особливості розвитку силових здібностей борців у забезпеченні якості оволодіння базовими техніко-тактичними прийомами. *Здоров'я нації – майбутнє України* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк, 2008. С. 51–55.
17. Гамалій В. Моделювання технічних дій борців на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2014. С. 396–402.
18. Годік М.А., Заціорській В.М. Методика та перші результати досліджень «вибухової» сили спортсменів. *Теорія та практика фізичної культури*. 2003, №7. С. 22 - 24.
19. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-

юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К. 2018. 90 с.

20. Данько Г.Д. Моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 3-7.

21. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса. К. : Здоровье, 1989. 192 с.

22. Дахновський В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динаміка структури підготовленості юних дзюдоїстів у результаті застосування концентрованого швидкісно-силового навантаження. *Теорія та практика фізичної культури*. 1991, №10. С. 40 - 43.

23. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк, А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 3 (133). С. 43–46.

24. Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : науч. моногр. / под ред. С. С. Ермакова. Х., 2008. № 1. С. 13-18.

25. Закорко И.П. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-самбистов в высших учебных заведениях МВД Украины. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : Сб. ст. II Междунар. элект. науч. конф. Х. 2006. С. 80-82.

26. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. - Львів: Ла „Піраміда”, 2017. 304 с.

27. Клименко А.І. Координаційні здібності в структурі спеціальної

рухової підготовленості єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №3.– С. 33-35.

28. Ключко В. М., Повіткін С. В. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). 2011. 76 с.

29. Коленков А. В. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов различной квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2006. № 9. С. 66-72.

30. Коробейніков Г.В. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації. *Спортивна медицина*. 2007. № 2. С. 65–69.

31. Корольчук А., Гимбель В., Настрога В. Удосконалення фізичної підготовленості борців грекоримського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2 (6). С. 26–30.

32. Кухтій С. Я., Куц О. С. Принципові основи дослідження змісту і методики викладання боротьби дзюдо у ВНЗ фізкультурного профілю. Науково-методичний журнал. *Теорія і практика фізичного виховання*. : 2004. 16-20 с.

33. Максим'юк С.В. До проблеми оцінки фізичного розвитку і морфологічних особливостей спортсменів-борців. *Молода спортивна наука України* : Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Л. 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 344-346.

34. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов : метод. реком. К. : Науковий світ, 2001. 49 с.

35. Огарь Г. О. Нові перспективи застосування ігрових засобів у тренуванні юних борців вищих розрядів у зв'язку зі зміною в правилах

змагань. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2005. № 4. С. 35-37

36. Орлов О.І. Бойові мистецтва – курс Джиу-джитсу. Навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фКС. Бориспіль: ризографіка, 2005. 36 с

37. Павлов Р.К. Спеціальна технічна підготовка спортсменів-борців з урахуванням індивідуальних особливостей на базовому етапі. *Молода спортивна наука України*. Л., 2003. Т. 3. С. 138-141.

38. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. К., 2013. Вип. 7(33). С. 55-62.

39. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / под ред. В. Н. Платонова. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.

40. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Л. : Тріада плюс, 2008. 862 с.

41. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 584 с.

42. Портах В.С. Взаємозв'язок силової підготовки та технічної майстерності в процесі навчання та вдосконалення кваліфікованих борців. *Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в силових видах спорту: Матеріали III регіон. наук.- практ. конф.* Л., 2004. С. 18.

43. Портнов Е. С. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : Сб. ст. II Междунар. элект. науч. конф. / Под. ред. С. С. Ермакова. Х. 2006. С. 202-204.

44. Приймаков А.А. Модельные характеристики структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 36-42.

45. Прозар М., Стасюк І., Петров А., Чобітько М. Зміна показників

фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 14. С. 41–45.

46. Радченко Ю.К. Контроль технічної підготовленості висококваліфікованих борців з урахуванням психофізіологічних особливостей. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 1. С. 248-254

47. Сазонов В.К. Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*. 2014. № 29 (1). С. 68-74.

48. Семен Б. В. Застосування тренажерних приладів у тренувальному процесі борців. *Актуальні проблеми силових видів спорту та спортивної боротьби* : Матеріали IV Всеукр. наук. – практич. конф. / За ред. В. Д. Мартина. Л., 2006. С. 42-44.

49. Ступченко С.І. Зміни показників антиоксидантної та імунної систем спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою. *Український журнал екстремальної медицини ім. Ступченко С.І.* 2008. № 3. С. 86-89.

50. Тронь Р.А. Особливості швидкісно-силової підготовки, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 20-24.

51. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 190.

52. Тропін Ю., Пономарьов В., Кліменко О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1. С. 111–115.

53. Хаджинов В.А. Педагогический контроль и коррекция состояния двигательной функции борцов различной квалификации : дис. ... канд. пед.

наук. К., 1988. 189 с.

54. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*. Житомир. 2020. С. 35-37.

55. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах : учеб. пособие. К. : Европейский университет, 2003. 216 с.

56. Шандригось В.І. Необхідність врахування антропометричних показників у підготовці борців різних стилів боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2003. № 6. С. 55-60.

57. Шацьких В. Формування психофізіологічних станів організму борців високої кваліфікації в умовах тренувальної та змагальної діяльності. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2011. Вип. 15, т. 1. С. 367-372.

58. Яременко В.В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 519–524.

59. Ященко А. Методичні рекомендації за підсумками виступу збірної команди України з важкої атлетики на Іграх XXVII Олімпіади. Київ: Держком молодь спорт туризму України, 2000. 28 с.