

9. Яковлів В.Л., Дмитренко С.М., Чернищенко Т.М., Герасимишин В.П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі // *Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вип. 8(27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка. 2019. С. 112-119
10. Kutek Tamara, Akhmetov Rustam, Vovchenko Inna, Dmitrenko Svitlana, Shaverskyi Viktor, Chernyshenko Tamara Development and application of model characteristics for optimization of educational and training process of qualified athletes // *Journal of Physical Education and Sport* 18(2) p. 933-936. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20138.pdf>
11. Kutek T., Akhmetov R., Potop V., Kostiukevych V., Mykula M., Vovchenko I., Shaverskyi V., Asauliyuk I., Dmitrenko S., Nabokov Y., Tolkach V. Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes, *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 330 pp 2200 – 2205. Режим доступу: <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>
12. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle / V. Kostiukevych, N. Lazarenko, N. Shchepotina, K. Poseletska, V. Stasiuk, O. Shynkaruk, O. Borysova, L. Denysova, V. Potop, T. Vozniuk, S. Dmytrenko, I. Kulchytska, M. Konnova, O. Iakovenko // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2019. - Vol. 19 (issue 6). - Art 329. - P. 2192-2199. DOI:10.7752/jpes.2019.s6329

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Юсіфзаде Тогрул Гусейн огли

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Розроблено авторську програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю в підготовчому періоді на основі специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі змагальної діяльності.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, кваліфіковані борці, вибухова сила ніг, сила м'язів черевного пресу, сила м'язів спини, сила м'язів плечового поясу.

Summary. Yusifzade Tohrul Husein ohly. **Enhancement of Special Physical Preparedness of Qualified Athletes in Greco-Roman Wrestling.** An author's program for improving the special physical fitness of qualified Greco-Roman wrestlers in the preparatory period has been developed based on the specifics of the athletes' motor activity in the process of competitive activity.

Keywords: special physical training, skilled wrestlers, explosive leg strength, abdominal muscle strength, back muscle strength, shoulder girdle muscle strength.

Вступ. Зростання конкуренції й інтенсифікація змагальної діяльності в греко-римській боротьбі на сучасному етапі вимагає від спортсменів виняткового рівня фізичної підготовленості для ефективного проведення як окремої сутички, так і всього турніру [4]. Ефективне виконання складних техніко-тактичних дій у греко-римській боротьбі, таких як кидки, контрприйоми, безпосередньо залежить від рівня прояву спеціальної та вибухової сили, спеціальної витривалості та спеціальної координації, про що свідчать результати багатьох наукових досліджень [1, 6 та ін.]. Зважаючи на це, стає очевидним, що тільки належний рівень спеціальної фізичної підготовленості забезпечить можливість повноцінної реалізації всього арсеналу техніко-тактичних дій спортсменів в умовах активної протидії з боку суперника.

Проблема спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю також досліджувалася обмеженим колом фахівців [2, 3, 5] і стосувалася переважно юних спортсменів або питань вдосконалення окремих її компонентів. Разом із тим, враховуючи виключне значення належного рівня спеціальної фізичної підготовленості для ефективного вирішення завдань змагальної діяльності кваліфікованих борців греко-римського стилю, дослідження проблеми вдосконалення цього компоненту підготовки вбачається актуальним і перспективним.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати авторську програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю в підготовчому періоді річного макроциклу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

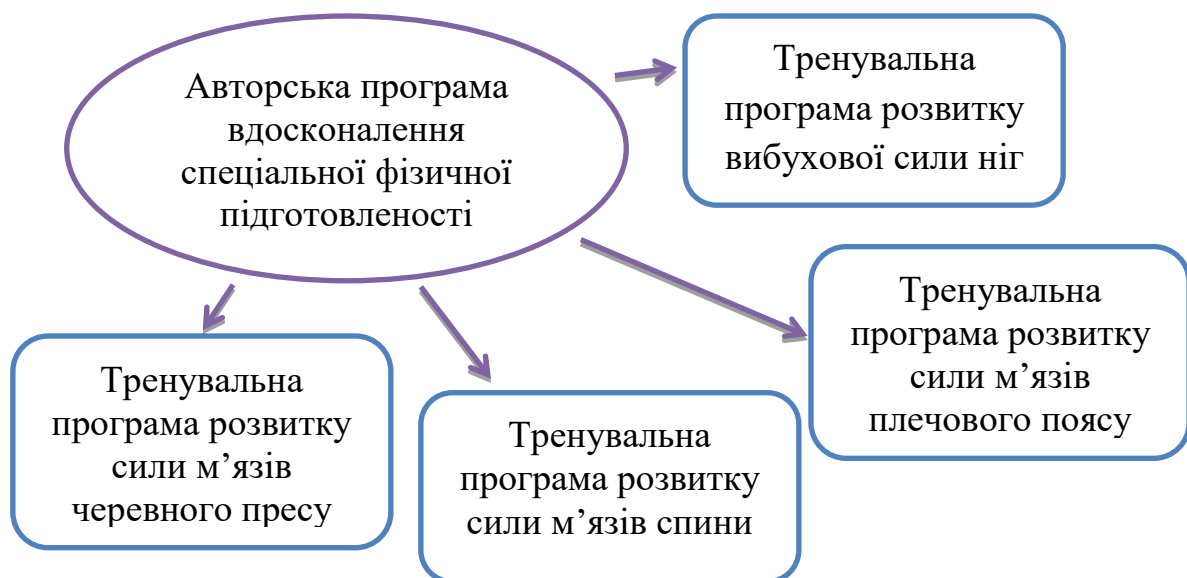


Рис. 1. Структура авторської програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю

Результати дослідження та їх обговорення. При розробці авторської програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців (див. рис. 1) до її змісту ми обирали засоби, за таким критерієм як їх координаційна подібність до змагальних рухів, що визначалося на основі узагальнення даних наукової літератури, власного досвіду та спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих борців.

Ключовим для борців є розвиток різновидів силових здібностей м'язів плечового поясу та пресу, розгиначів ніг і тулуба, тренувальні програми яких і склали структуру авторської програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю. Тренувальна програма для розвитку сили м'язів спини кваліфікованих борців греко-римського стилю представлена на рис. 2.

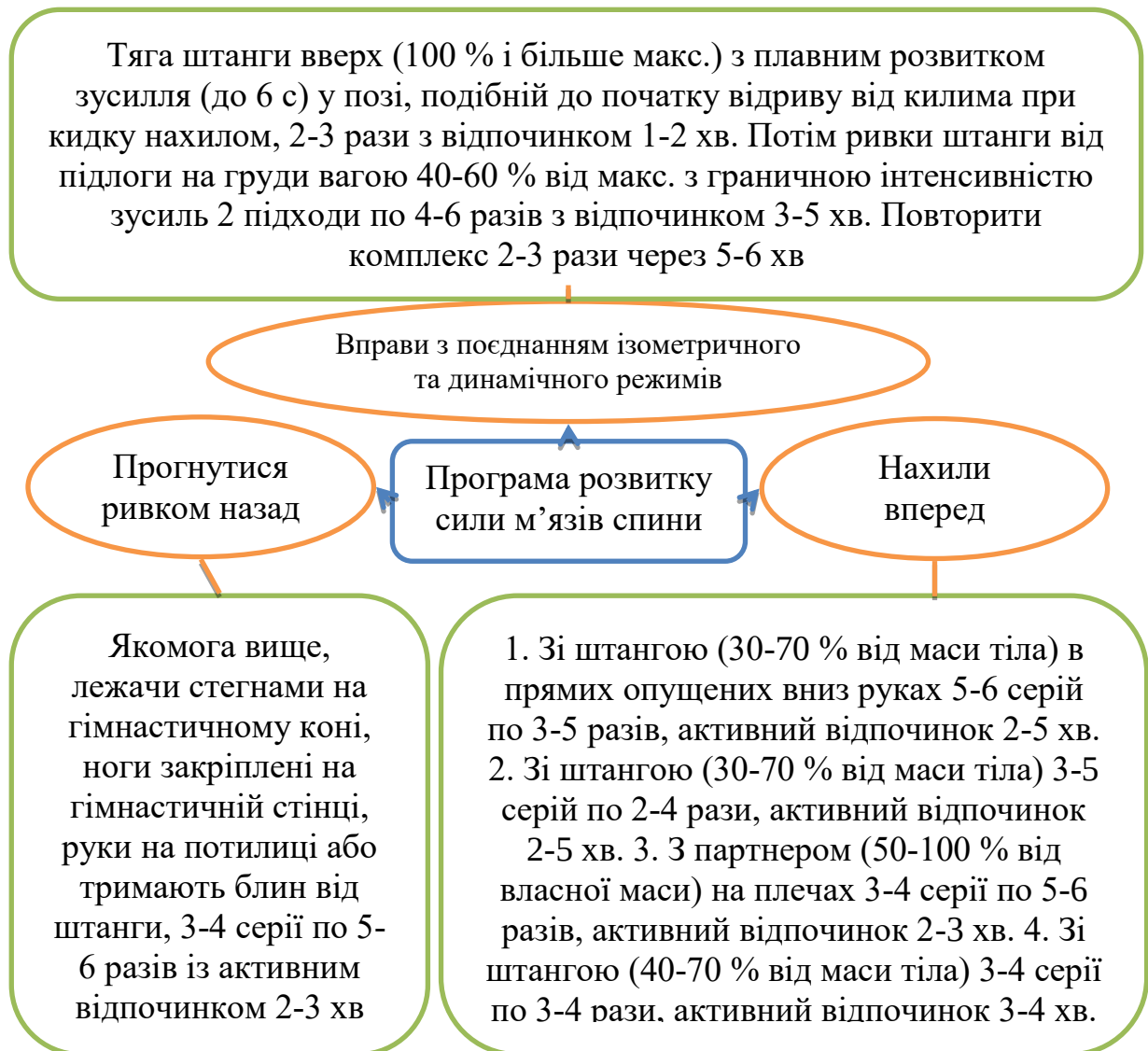


Рис. 2. Тренувальна програма для розвитку сили м'язів спини кваліфікованих борців греко-римського стилю

Впровадження розробленої авторської тренувальної програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців

здійснювалося в межах спеціальної фізичної підготовки досліджуваних спортсменів упродовж підготовчого періоду другого макроциклу.

Висновки. Розроблено авторську програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю в підготовчому періоді на основі специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі змагальної діяльності. Враховуючи те, що ключовим для борців є розвиток різновидів силових здібностей м'язів плечового поясу та пресу, розгиначів ніг і тулуба, розроблено відповідні тренувальні програми для розвитку окреслених м'язових груп.

Список використаної літератури.

1. Бойченко Н., Тропін Ю., Алексєєва І., Пилипець О., Демченко Н. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства, 2023. № 3(25). С. 18–31.
2. Вим'ятін П. С. Сучасні вимоги до рівня розвитку спеціальних фізичних якостей борців. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса.: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С.44-48.
3. Вороний В. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. К., 2017. С. 77-78.
4. Ковальчук О., Панайотов І. Особливості та основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.(30 квітня 2019 р.). 2019. № 22. С. 321-324.
5. Міфтахутдінова Д. А., Лайчук А. М., Воронкова Т. В., Грановський Д. С. Вплив функціональної підготовки на вибухову силу борців греко-римського стилю. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. №. 190. С. 98-102.
6. 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.