

УДК 796.82.

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.2>**Адаменко Оксана Олександрівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0002-0879-8139**Косенчук Володимир Олександрович**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0001-9235-3409

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ІЗ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність проблеми. Греко-римська боротьба є одним із видів одноборств, що характеризується значною складністю у плані рухової активності. Міжнародна федерація спортивної боротьби (UWW) активно працює над популяризацією боротьби в усьому світі та невпинно впроваджує зміни для того, щоб змагання ставали більш динамічними й видовищними для глядачів.

Мета статті – науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Методи. У процесі дослідження нами використано такі методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення силових якостей борців із греко-римської боротьби; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із метою дослідження особливостей силових підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років.

Розкрито силову та швидкісно-силову підготовку спортсменів, що спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Охарактеризовано вікові особливості розвитку силових якостей спортсменів віком 14–16 років. Сформульовано завдання, розкрито методи і засоби силових підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Розроблено комплексну методику силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки, що включала комплекси спеціально розроблених вправ на розвиток силових якостей борців із греко-римської боротьби.

Експериментально перевірено ефективність комплексної методики силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективою подальших досліджень є пошук нових засобів і методів удосконалення силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапах багаторічного удосконалення.

Ключові слова: борці, греко-римська боротьба, максимальна сила, вибухова сила, силова витривалість, комплексна методика.

Вступ. У сучасному спорті питання підвищення спортивних результатів тісно пов'язане з удосконаленням засобів і методів тренувального процесу. Особливу увагу в підготовці борців із греко-римської боротьби провідними науковцями та практиками приділено оптимальному співвідношенню методів та засобів фізичної підготовки. Серед пріоритетних завдань розвитку фізичної підготовки борців у греко-римській боротьбі виділяється розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

У цьому контексті основною проблемою тренувального процесу є підбір адекватних засобів і методів для забезпечення ефективної силової та швидко-силової підготовки борців.

Таким чином, методика розвитку силових здібностей повинна бути максимально наближеною до структури рухів, характерних для змагань із греко-римської боротьби. Це забезпечить одночасний розвиток необхідних фізичних якостей та вдосконалення технічних навичок борця, що є важливим для досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності.

Мета та завдання. Науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

У рамках дослідження поставлено такі *завдання*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із метою дослідження особливостей силової підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років.

2. Розробити комплексну методику силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

3. Експериментально перевірити ефективність комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років

Предмет дослідження – комплексна методика силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами було використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення силових якостей борців із греко-римської боротьби; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Силова та швидко-силова підготовка спортсменів, що спеціалізуються у греко-римській боротьбі, є невід'ємним складником їхньої професійної майстерності.

Ідеальною умовою для борця є пропорційно розвинена мускулатура всього тіла, що, втім, трапляється вкрай рідко. У деяких спортсменів більш розвинені м'язи верхніх кінцівок, у інших – нижніх або ж області спини.

Таким чином, у процесі тренувань необхідно включати вправи, спрямовані на розвиток найбільш слабких м'язових груп [1, с. 18].

У греко-римській боротьбі сила проявляється як динамічно-статичне напруження окремих м'язових груп, що здійснюється в різноманітних рухах та положеннях. Вона характеризується загальною потужністю, різними режимами виконання силових зусиль, а також силовою витривалістю – здатністю протистояти втомі.

Силова підготовка борців має багатокомпонентну структуру, яка включає різні види силових здібностей. Для спортсменів, що займаються греко-римською боротьбою, особливе значення має розвиток так званої «спеціальної сили», що формується через виконання спеціалізованих вправ та безпосередньо у навчально-тренувальних спарингах.

Для борців високої кваліфікації найбільш ефективним є розвиток сили через методики прогресивного опору.

Один із методів передбачає проведення сутичок проти суперників із поступовим збільшенням фізичної сили або ваги кожні 1–3 хвилини. Інший метод ґрунтується на протистоянні суперникам, які переважають борця за вагою чи фізичною потужністю [3, с. 22].

Загалом структура силової підготовки включає майже всі зазначені види силових якостей, водночас їхня роль може варіюватися залежно від вікової та вагової категорії спортсмена.

Основним інструментом розвитку силових здібностей є виконання відповідних силових вправ, які відтворюють змагальні навантаження. При цьому сила може проявлятися через потужність (наприклад, вибуховий характер рухів), різні режими силового напруження та витривалість до силового навантаження.

Силову витривалість доцільно поділяти на статичну, швидко-силову, власне силову та комбіновану стійкість до проявів сили, що включають її інтеграцію з іншими компонентами фізичного навантаження. Таким чином, правильно організована система силової та швидко-силової підготовки є основою успіху у греко-римській боротьбі та закладає фундамент для високих спортивних досягнень [3, с. 22].

Одним із ключових чинників розвитку максимальної сили є синхронність нервово-м'язової координації та вольових зусиль. Борцю необхідно навчитися спрямовувати силу в потрібному напрямі й долати опір супротивника, що дасть змогу ефективно виконувати необхідний прийом.

Педагогічний експеримент проводився на базі МОК КДЮСШ і був спрямований на вдосконалення силових якостей борців із греко-римської боротьби, а саме: підвищення вибухової сили в окремих фазах атакуючих дій; удосконалення сили та швидкості під час виконання атакуючих дій загалом та вправи на розвиток силової витривалості. Для цього було розроблено комплексну методику силової підготовки спортсменів із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки, що включала:

- вправи із зовнішнім опором;
- вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера;
- комплексні вправи;
- ігри для розвитку сили борців;
- вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

Комплексна методика дає можливість використання різного поєднання видів вправ в окремому тренуванні. Під час застосування даної комплексної методики нами використовувалося різне обладнання: гірі, штанги, набивні м'ячі, партнер та манекени, канат та гімнастичні кільця. Це, своєю чергою, дає можливість використовувати різні методи на тренуванні: методу колового тренування, сполученого методу, методу короткочасних зусиль та методу до відмови, методу варіативного та аналітичного впливу.

В експерименті взяли участь юні борці, які мають II спортивний розряд із греко-римської боротьби. Тренувальні заняття проводилися по дві академічні години тричі на тиждень. На основі отриманих результатів попереднього тестування було сформовано й укомплектовано дві групи – контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$), однорідні за фізичною та технічною підготовленістю спортсменів.

Для об'єктивної оцінки ефективності використання комплексної методики силової підготовки спортсменів із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки греко-римського стилю нами було проведено тестування силових якостей спортсменів на початку та в кінці експерименту. Результати тестів наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати тестування силових якостей спортсменів на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	КГ	22±2	25 ±1,5	≤ 0,05
		ЕГ	23± 1.5	29±2	≤ 0,05
2	Підтягування на перекладині, разів	КГ	8±1,5	10±1,2	≤ 0,05
		ЕГ	9±1,4	12±1,2	≤ 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	224± 6,5	230±5,5	≤ 0,05
		ЕГ	226±3,5	240±2,5	≤ 0,05
4	Кидки манекена протягом 20 секунд, разів	КГ	5±0,5	7± 1,2	≤ 0,05
		ЕГ	6±1,5	9 ±1,4	≤ 0,05
5	Кидок набивного м'яча вперед, м	КГ	7,2±0,6	7,6±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,3±0,4	8.0±0,4	≤ 0,05
6	Кидок набивного м'яча назад, м	КГ	7,8±0,5	8,3±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,7± 0,6	8,8±0,4	≤ 0,05

За результатами експерименту ми можемо зробити висновок, що приріст силових якостей ми спостерігаємо в обох групах, як у контрольній, так і в експериментальній. Але результати приросту в експериментальній групі значно вищі.

Для унаочнення результатів приросту силових якостей у контрольній та експериментальній групах наведемо результати експерименту в гістограмі 1.

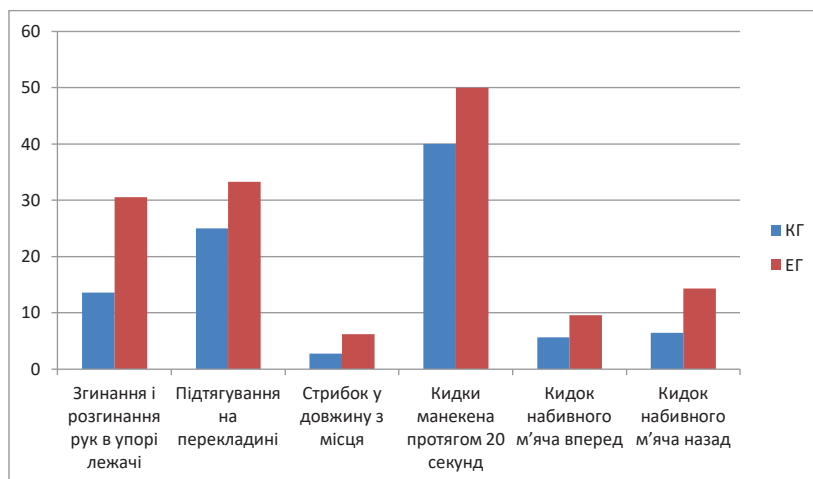


Рис. 1. Приріст силових якостей у контрольній та експериментальній групах у кінці експерименту

Виходячи з даних, отриманих під час експерименту, можна констатувати, що запропонована комплексна методика силової підготовки спортсменів із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки є ефективною, про що свідчать результати тестування контрольної та експериментальної груп.

Висновки. У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із метою дослідження особливостей силової підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років.

2. Розроблено комплексну методику силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки, що включала комплекси спеціально розроблених вправ на розвиток силових якостей борців із греко-римської боротьби, які нами було розділено на великі групи: вправи із зовнішнім опором; вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера; комплексні вправи; ігри для розвитку сили борців; вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

3. Експериментально перевірено ефективність комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

У ході експерименту виявлено позитивні тенденції силової підготовки борців, зумовлені поліпшенням показників результатів експериментальної групи порівняно з контрольною в усіх тестах на виявлення розвитку силових якостей борців.

Перспективою подальших досліджень є пошук нових засобів і методів удосконалення силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапах багаторічного вдосконалення.

Література:

1. Алексеев А.Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. Харків : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Загура Ф., Зубрицький С. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів із борцями-початківцями греко-римського стилю. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 1. С. 94–98.

3. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. С. 21–29.

References:

1. Alekseev, A.F. (2010). *Teoriia ta metodyka sportyvnoi borotby*. [Theory and methods of wrestling]. Khark. derzh. akad. fiz. kult. Kharkiv. 146 p. [in Ukrainian].
2. Zahura, F., Zubrytskyi, S. (2012). *Osoblyvosti zastosuvannia ihor ta spetsializovanykh ihrovnykh kompleksiv z bortsiamy pochatkivtsiamy hreko-rymskoho styliu*. [Features of the use of games and specialized game complexes with novice Greco-Roman wrestlers]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, 1, 94–98. [in Ukrainian].
3. Lukina, O., Voronyi, V. (2019). *Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti bortsiv hreko-rymskoho styliu*. [Peculiarities of competitive activity of Greco-Roman wrestlers]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Kyiv, 21–29. [in Ukrainian].

Adamenko Oksana, Kosenchuk Volodymyr

STRENGTH TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Relevance of the problem. *Greco-Roman wrestling is one of the types of single combat sports, characterized by significant complexity in terms of motor activity. The International Wrestling Federation (UWW) is actively working to popularize wrestling worldwide and is constantly introducing changes to make competitions more dynamic and spectacular for spectators.*

The purpose of the article is to scientifically and theoretically substantiate a comprehensive methodology for strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training.

Methods. *In the process of research, we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; a set of tests to determine the strength qualities of Greco-Roman wrestlers; methods of mathematical statistics.*

Research results. *This study analyzed the scientific and methodological literature of domestic and foreign authors in order to study the features of strength training of Greco-Roman wrestlers aged 14–16.*

The strength and speed-strength training of athletes specializing in Greco-Roman wrestling is revealed. The age-related features of the development of strength qualities of athletes aged 14–16 are characterized. The task is formulated, the methods and means of strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training are revealed.

A comprehensive methodology for strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training has been developed, which included complexes of specially designed exercises for the development of strength qualities of Greco-Roman wrestlers.

The effectiveness of the comprehensive methodology for strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training has been experimentally tested.

Prospects for further research are the search for new means and methods of improving the strength training of Greco-Roman wrestlers at the stages of multi-year improvement.

Key words: *wrestlers, Greco-Roman wrestling, maximum strength, explosive strength, strength endurance, complex methodology.*

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 05.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025