

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ БОРЦІВ

Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.  
Сумський державний університет  
*stas-r@ukr.net*

**Вступ.** Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих борців вимагає, насамперед, вибору найбільш ефективних техніко-тактичних дій (ТТД) для подальшого удосконалення. Це зумовлено тим, що склад і структура результативних ТТД швидко змінюється у спортивній практиці. Багато відомих складних технічних дій вже практично не застосовується, а перевага надається більш простим і надійним, з більшою кількістю варіантів підготовчих дій [1–3].

**Мета:** вдосконалити процес підготовки борців вільного стилю на основі розробки методів тренування та засобів контролю спеціальних силових якостей.

**Виклад матеріалу дослідження.** Дослідження проводилися на базі Сумського державного університету. Усього в дослідженнях – взяли участь 22 борця у віці від 16 до 20 років.

Запропоновано комплекс спеціальних вправ, які забезпечують підвищення силових можливостей скелетної мускулатури борців з урахуванням специфіки виконання ТТД у партері. Розроблено методичні рекомендації, які можуть використовуватися для корекції програм тренування у ДЮСШ. Скоректовано методику спеціальної силової підготовки, яка спрямована на удосконалення тактико-технічних дій у партері.

Вивчення динаміки основних показників спеціальної силової підготовленості після першого і другого макроциклів підготовки стосовно вихідного рівня показало, що вага спортсменів, а також результати в тестах (сила м'язів-згиначів правої і лівої кисті; сила м'язів-розгиначів стегна; стрибок у довжину з місця; забігання ногами навколо голови на час) змінилися практично однаково. Це пов'язано з тим, що

спортсмени за кваліфікацією і за віком розподілені у рівнозначні групи, а результати в цих тестах визначають успішність проведення багатьох прийомів як у стійці, так і в партері [2].

Встановлено, що розгиначі стегна, згиначі передпліччя, розгиначі стопи несуть основне навантаження під час проведення цієї ТТД.

**Висновки.** Виявлено найбільш значущі характеристики змагальної діяльності борців: кількість тактико-технічних дій, виконаних борцем за хвилину, за сутичку, за змагання; сума балів за сутичку, за змагання; відносний час атакуючих дій; середній бал за одну тактико-технічну дію; кількість попереджень; кількість реальних атак; надійність атаки; ймовірність атаки; надійність захисту; загальний обсяг змагальної техніки; відносна результативність тактико-технічних дій. Встановлено основні напрямки пошуку засобів і методів.

## Література

1. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации – Донецк: Донец. гос. ун-т экон. и торг. им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.

2. Чочарай З. Ю., Езан В. Г., Латышев С. В. Особенности технического мастерства борцов вольного стиля, участников Олимпийских игр в Атланте // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2000. – № 3. – С. 10–22.

3. Чочарай З. Ю., Латышев С. В., Езан В. Г. Физическая подготовленность и успешность тактико-технических действий в партере борцов вольного стиля // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2001. – №11. – С. 36–40.