



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 796.011.3

doi: 10.20998/2227-6890.2021.2.15

*І.О. ПОЛЯКОВ*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ-ВІЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У статті доведено, що одним з основних напрямів є ефективне планування техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців, що максимально адаптоване до вимог змінених правил проведення борцівських поєдинків. Метою дослідження є розкриття та обґрунтування структури навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації та проведення комплексного аналізу їх підготовки. Проведено аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; розкрито структуру навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації; розроблено методику планування навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації представлена розробка програми навчально-тренувальних зборів для борців-юніорів високої кваліфікації для підготовчого та змагального етапів підготовки; доведено, що контрольні випробування допомагають виявити рівень розвитку окремих рухових якостей, оцінити рівень технічної відсталістю та тактичної підготовленості, порівняти підготовленість як окремих займаються, так і цілих груп; вести об'єктивний контроль над тренуваннями; виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації заняття; здійснено дослідження з перевірки контрольних нормативів до педагогічного експерименту та після його проведення; відображено дані в кінці експерименту, що підтверджують достовірність відмінностей за більшістю показників.

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, кваліфіковані борці, контрольні випробування, планування, боротьба, спортсмен, педагогічний експеримент.

*И.А. ПОЛЯКОВ*

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ-ВОЛЬНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье доказано, что одним из основных направлений является эффективное планирование технико-тактической подготовки квалифицированных борцов, максимально адаптированное к требованиям измененных правил проведения борцовских поединков. Целью исследования является раскрытие и обоснование структуры учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации и комплексного анализа их подготовки. Проведен анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; раскрыта структура учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации; разработана методика планирования учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации; представлена разработка программы учебно-тренировочных сборов для борцов-юниоров высокой квалификации для подготовительного и соревновательного этапов подготовки; доказано, что контрольные испытания помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств, оценить уровень технической и тактической подготовленности, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп; вести объективный контроль над тренировками; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятия; проведены исследования по проверке контрольных нормативов до педагогического эксперимента и после его проведения; отражены данные в конце эксперимента, подтверждающие достоверность отличий по большинству показателей.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, квалифицированные борцы, контрольные испытания, планирование, борьба, спортсмен, педагогический эксперимент.

*I.O. POLYAKOV*

## FEATURES OF PLANNING THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF HIGH QUALIFICATION WRESTLERS

The article proves that one of the main directions is the effective planning of technical and tactical training of qualified wrestlers, which is best adapted to the requirements of the changed rules of wrestling. The purpose of the

study is to reveal and substantiate the structure of the educational and training process of highly qualified wrestlers and conduct a comprehensive analysis of their training. The analysis of scientific and methodical literature on the researched problem is carried out; the structure of the educational and training process of highly qualified wrestlers is revealed; the method of planning the training process of wrestlers of high qualification is developed, the development of the program of training sessions for wrestlers-juniors of high qualification for the preparatory and competitive stages of training is presented; it is proved that control tests help to reveal the level of development of certain motor qualities, assess the level of technical backwardness and tactical preparedness, compare the preparedness of both individual and entire groups; to conduct objective control over trainings; identify the advantages and disadvantages of the tools used, teaching methods and forms of organization of classes; carried out research to verify the control standards before the pedagogical experiment and after it; displayed data at the end of the experiment, confirming the significance of differences in most indicators.

**Key words:** educational and training process, qualified wrestlers, control tests, planning, wrestling, athlete, pedagogical experiment.

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку вільної боротьби характеризуються частими і далеко не завжди виправданими змінами правил змагань, а також постійно зростаючої конкуренції на міжнародному килимі, включаючи Олімпійські ігри, світові і європейські чемпіонати [2; 6]. Це змушує фахівців бути в безперервному пошуку доцільних педагогічних впливів на спортсменів різної кваліфікації з метою створення оптимальної системи вдосконалення різних сторін їх підготовленості [4; 5; 6]. Одним з основних напрямів є ефективне планування техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців, що максимально адаптоване до вимог змінених правил проведення борцівських поєдинків. Усе сказане зумовлює необхідність пошуку оптимальної системи засобів, методів і тренувальних режимів при підготовці борців вільного стилю [1; 3; 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** еорією та методикою планування навчально-тренувального процесу як педагогічною проблемою в Україні займаються такі вітчизняні вчені як: Ю. Ткач, В. Шандригось [1; 2; 6; 7], А. Цьось.

Над науковими розробками щодо вдосконалення програмно-методичного забезпечення у вільній боротьбі працюють В. Шандригось, А. Пістун, Р. Первачук, В. Яременко, С. Латишев [1; 2; 4; 6; 7].

**Теоретичні та методологічні основи дослідження.** Результати дослідження представлені при розробці теоретико-методологічної бази освітньо-професійної програми першого освітньо-кваліфікаційного рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» і зокрема при викладанні дисципліни «Теорія та методика юнацького спорту». У практичному вимірі отримані результати пройшли верифікацію у навчально-тренувальному процесі збірної команди України серед юніорів.

**Мета дослідження** - розкрити та обґрунтувати структуру навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації та провести комплексний аналіз їх підготовки.

#### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.
2. Розкрити структуру навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації.

3. Розробити методіку планування навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації.

У даному дослідженні були застосовані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та електронних джерел інформації; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичної працездатності; методи математичної статистики.

Стосовно педагогічного експерименту, що був застосований у даному дослідженні: його суть полягала у розробці і послідовної апробації методіки підготовки борців високої кваліфікації. Проводився в період з 2020 по 2021 рік.

В експерименті брали участь борці-юнаки вільного стилю навчально-тренувальної групи спеціалізованої підготовки 3-4 років навчання середніх вагових категорій. Загальна кількість випробовуваних складо 12 чоловік у віці 18-20 років. Були проаналізовані тренувальні плани борців-юніорів з метою комплексного аналізу їх підготовки. Загальна кількість спортсменів, які взяли участь в дослідженні, дорівнює 12 (6 чол. на першому етапі експерименту і 6 спортсменів - на другому етапі).

**Виклад основного матеріалу.** Виконуючи поставлену мету та завдання нашого дослідження ми розробили програму навчально-тренувальних зборів для борців-юніорів високої кваліфікації для підготовчого (Табл. 1) та змагального етапів підготовки (Табл. 2) та провели дослідження з перевірки контрольних нормативів до педагогічного експерименту та після його проведення.

Перше контрольне тестування проводилось в кінці підготовчого етапу. Друге тестування проводиться у кінці другого підготовчого етапу – напередодні змагань. Мета – перевірка ефективності навантажень, що застосовувалися протягом змагального періоду.

Після першого і другого тестування можлива певна корекція тренувальних навантажень в залежності від ступеня досягнення того чи іншого контрольного нормативу.

Завдання останнього тестування на етапі основних змагань-досягнення контрольних нормативів у всіх тестових вправах, що забезпечує виконання цільового спортивного результату у вільній боротьбі.

Таблиця 1

## Тижневий цикл тренування (мікроцикл) на підготовчому етапі

1-й день	1. Зарядка: Повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос. 3. СФП(5-10 канатів, скалка 2*6хвилин, розтяжка). 4. Робота у парах на килимі.
2-й день	1. Зарядка: Пробіжка 15 хвилин, розминка 5-10 хвилин, прискорення 5 разів, вправи на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Робота у парах на килимі. 3. Веслування 3-4*10хвилини.
3-й день	1. Прогулянка. 2. Тренування на килимі: гра у регбі(4*15хвилин). 3. СФП (5-10 канатів, скалка 2*6 хвилин, розтяжка). 4. Сауна.
4-й день	1. Зарядка: Пробіжка 15 хвилин, розминка 5-10 хвилин, відпрацювання в парах 15-20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос 5км. 3. СФП (5-10 канатів, скалка 2*6 хвилин, розтяжка). 4. Килим.
5-й день	1. Прогулянка. 2. Килим (контрольні сутички). 3. Килим (контрольні сутички).
6-й день	1. Прогулянка. 2. Крос 5км. 3. Гра (футбол, регбі). 4. Сауна .
7-й день	Відпочинок

Після контрольного тестування можна зробити висновок, що його необхідно проводити протягом 1-2 тижнів за 1-1,5 тижні до тренування змагань.

Таблиця 2

## Тижневий цикл тренування (мікроцикл) на змагальному етапі

1-й день	1. Зарядка: біг, загально-розвиваючі вправи, вправи на розвиток гнучкості - 20 хв. 2. Килим. 3. Джемпінг.
2-й день	1. Зарядка: Пробіжка 15 хвилин, розминка 5-10 хвилин, відпрацювання в парах 15-20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос 5км. 3. СФП (5-10 канатів, скалка 2*6 хвилин, розтяжка). 4. Робота у парах на килимі.
3-й день	Зарядка: Повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос. 3. СФП(5-10 канатів, скалка 2*6хвилин, розтяжка). 4. Робота у парах на килимі.
4-й день	1. Зарядка: Пробіжка 15 хвилин, розминка 5-10 хвилин, відпрацювання в парах 15-20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос 5км. 3. СФП (5-10 канатів, скалка 2*6 хвилин, розтяжка). 4. Робота у парах на килимі.
5-й день	1. Прогулянка. 2. Крос 5км. 3. Гра(футбол, регбі). 4. Сауна.
6-й день	1. Розминка: Повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток гнучкості - 20 хв. 2. Стрибки у довжину. 3. Біг з прискоренням 2 х 30 м. 100%. 4. Вправи на гнучкість.
7-й день	Відпочинок

Для визначення рівня підготовленості спортсменів, динаміки вдосконалення техніки під впливом різних тренувальних програм, застосовувалися контрольні вправи, що

використовуються в практиці спортивного тренування і відповідають вимогам спортивної метрології (табл. 3).

Таблиця 3

## Контрольні нормативи борців-юніорів вищої кваліфікації

№	Контрольні вправи	Вагові категорії 60-85 кг і оцінка в балах				
		1	2	3	4	5
1	Стрибок у довжину з місця, м	2,15	2,25	2,35	2,45	2,55
2	Потрійний стрибок з місця, м	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2
3	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0
4	Перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	22,0	20,0	19,0	18,0	17,0
5	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	19	21	23	25	27
6	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0
8	Утримання положення «захист від накату», с	70	75	80	85	90
9	Смуга перешкод, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0
10	Прохід в ноги, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0
11	Реакція, см	19	18	17	16	15
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0
8	Утримання положення «захист від накату», с	40	45	50	55	60
9	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0
10	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
11	Реакція, см	21	20	19	18	17

Контрольні випробування допомагають:

- виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- оцінити рівень технічною відсталістю та тактичної підготовленості;
- порівняти підготовленість як окремих займаються, так і цілих груп;
- вести об'єктивний контроль над тренуваннями;
- виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації заняття.

Контрольні випробування проводяться за допомогою контрольних тестів. Певна система використання контрольних вправ називається тестуванням.

Відомо, що ті чи інші явища можуть вважатися науковими фактами тільки тоді, коли вони здатні неодноразово відтворюватися в експериментальній обстановці. Педагогічний експеримент як раз і створює можливість для подібного відтворення досліджуваних явищ. Можливість ця є наслідком навмисної організації умов. Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження є заплановане втручання людини в досліджуване явище.

Проведене педагогічне спостереження і отримані дані дозволили не тільки скорегувати саму методику проведення занять, а й уточнити та

доповнити зміст і структуру окремих моментів наших розробок, спрямованих на оптимізацію тренувальних навантажень в різні періоди підготовки.

Мета проведеного експерименту полягала у визначенні найбільш оптимального поєднання засобів і методів, обсягу та інтенсивності навчально-тренувального процесу у юних борців.

Педагогічний ефект тренувального процесу характеризується двома сторонами: якісної і кількісної. Використання кількісного аналізу означає, що до оцінки процесу необхідно підходити з позиції математичних методів дослідження.

У таблиці 4 наводяться зведені дані різних показників виконання контрольних нормативів борців високої кваліфікації до початку експерименту та після його проведення.

Результати контрольних випробувань, проведених в кінці експерименту, показують, що спортсмени домоглися більш високих показників спортивної підготовленості, ніж на початку експерименту.

**Висновки.** Таким чином, апробовані нами засоби і методи тренування борців, дозволили не тільки поліпшити показники швидко-силових якостей, а й підвищити результати у вільній боротьбі.

Статистична обробка даних в кінці експерименту підтвердила достовірність відмінностей за більшістю показників.

Таким чином, при комплексній оцінці зростання показників результатів експерименту була підтверджена висунута робоча гіпотеза.

Однак, необхідно мати на увазі, що експеримент тривав всього рік. Аналіз аналогічних,

але тільки більш тривалих експериментів показав, що намітилися тенденції зростання показників вищезазначених фізичних якостей, продовжують розвиватися протягом усього часу тренувального процесу.

Таблиця 4

Показники виконання контрольних нормативів борців високої кваліфікації

№п/п	Контрольні вправи	m (до експерименту)	m (після експерименту)
1	Стрибок у довжину з місця, м	2,4	2,55
2	Потрійний стрибок з місця, м	6,9	7,1
3	Забігання навколо голови 10 разів, с	15,4	14,0
4	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10разів, с	18,3	17,0
5	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	25,3	25,4
6	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,2	9,8
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів,с	11,2	10,0
8	Утримання положення «захист від нахату», с	83,3	85,5
9	Смуга перешкод, с	15,3	15,1
10	Прохід в ноги, с	15,4	15,3
11	Реакція, см	16,1	15,9
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів,с	14,2	13,5
8	Утримання положення «захист від нахату», с	57	60
9	Смуга перешкод, с	18,5	18,3
10	Прохід в ноги, с	19,4	18,4
11	Реакція, см	18,6	17,2

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі є розробка методики планування олімпійського макроциклу підготовки борців-вільників високої кваліфікації.

#### Список літератури

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

2. Латышев Н.В. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Н.В. Латышев, С.В. Латышев, В.И. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 118. Т. IV. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 98-101.

3. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». [Електронний ресурс]. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>

4. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

5. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К.: Олимпийская литература, 1997. 432 с.

6. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347-351.

7. Шандригось В.І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук, В.В. Яременко, М.В. Латишев // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. Вип. 21: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40-41.

2. текст за АРА стандартом.

#### References (transliterated)

1. "Vilna borotba: choloviky, zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Freestyle wrestling: men, women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of sports profile]" / S.V. Latyshev, V.I. Shandryhos. Kyiv: ASBU, 2011. 95 p.

2. Latishev N.V." Napravleniya y vydy analyza sorevnovatelnoi deiatelnosti v sportyvnoi borbe [Directions and types of analysis of competitive activity in wrestling]" / N.V. Latyshev, S.V. Latyshev, V.I. Shandryhos // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohich-noho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vyp. 118. T. IV. Serii: Pedahohichni

nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport / hol. red. Nosko M.O. Chernihiv: ChNPU, 2014. P. 98-101.

3. "Nakaz Ministerstva molodi ta sportu vid 17.01.2015 № 67 «Pro orhanizatsiiu navchalno - trenuvalnoi roboty dytiachycho-yunatskykh sportyvnykh shkyl» [Order of the Ministry of Youth and Sports of 17.01.2015 № 67 "On the organization of educational and training work of children's and youth sports schools"]. [Elektronnyi resurs]. URL: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>

4. Pistun A.I. "Sportyvna borotba: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Wrestling: a textbook for students of higher educational institutions]" / A.I. Pistun. L.: Triada plus, 2008. 862 p.

5. "Fyziolohycheskoe testyrovanye sportsmena vysokoho klassa [Physiological testing of a high class athlete]" / Pod red. Dzh. Dunkana Mak- Duhalla, Hovarda H. Uenhера, Hovarda Dzh. Hryna. K.: Olympyiskaia lyteratura, 1997. 432 p.

6. Shandryhos V.I." Evoliutsiia pravyl zmahan zi sportyvnoi borotby (ohliad literatury) [Evolution of the rules of wrestling competitions (literature review)]" / V.I. Shandryhos // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. T.I. Vyp. 107. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport / Hol. red. Nosko M.O. Chernihiv: ChNPU, 2013. P. 347-351.

7. Shandryhos V.I. "Udoskonalennia prohramno-metodychnoho zabezpechennia z vilnoi borotby [Improving software and methodological support for freestyle wrestling]" / V.I. Shandryhos, R.V. Pervachuk, V.V. Yaremenko, M.V. Latshev // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. tez dop. Vyp. 21: u 4-kh t. Lviv: LDUFK, 2017. P. 40-41.

Надійшла (received) 16.12.2021

*Відомості про авторів / About the Authors*

**Поляков Ігор Олександрович (Поляков Игорь Александрович, Polyakov Ihor)** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5912-8074>