

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Шаверський В. К., Кравчук Я. Г.  
Житомирський державний університет ім. І. Франка*

**Анотація.** У статті представлена методика розвитку гнучкості у спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою. В основі цієї методики лежало широке використання комплексів спеціальних вправ динамічного і статичного характеру. Встановлено, що використання в навчально-тренувальному процесі борців експериментальної групи розроблених нами комплексів спеціальних вправ, суттєво вплинуло на підвищення у них показників прояву гнучкості у порівнянні із спортсменами КГ.

**Ключові слова:** боротьба, гнучкість, методика, вправи, тренувальний процес.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Дослідження сучасних вчених свідчать про те, що рівень спортивної майстерності у греко-римській боротьбі, переважно визначає гнучкість [1, 2, 3]. Це пов'язано із тим, що недостатній розвиток у спортсмена гнучкості ускладнює та затримує процес засвоєння рухових навичок, цим самим, обмежує прояв сили, швидкісних та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує вірогідність виникнення травм рухового апарату спортсменів.

Обумовлюють прояв гнучкості насамперед еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тону м'язів [2, 5]. Розмах рухів обмежений в першу чергу напруженням м'язів антагоністів. В силу цього реальні показники гнучкості залежать в значній мірі від здібності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються з напруженням м'язів, що приводять у рух. Однак розвиток гнучкості не зводиться лише до вдосконалення міжм'язової координації, включає і специфічні морфофункціональні зміни еластичних властивостей низки тілесних компонентів, особливо вдосконалювання пружно-в'язких властивостей м'язових структур і колагенових пучків зв'язок [1, 4].

Аналіз наукової літератури свідчить [2, 3, 4] про те, що на сьогоднішній день проблемі удосконалення методики розвитку гнучкості в греко-римській боротьбі присвячена значна кількість досліджень. Однак зазначимо, що запропоновані підходи до розвитку гнучкості ґрунтуються на загальних методичних прийомах та недостатньо враховують вікові особливості борців греко-римського стилю на різних етапах підготовки.

**Мета роботи** полягає в розробці комплексів спеціальних вправ спрямованих на розвиток гнучкості у борців греко-римського стилю.

**Організація досліджень.** Дослідження проводилось на базі Житомирської ДЮСШ з боротьби, у дослідженні взяли участь 18 спортсменів (9 – експериментальної групи та 9 контрольної групи), які тренуються на етапі попередньої базової підготовки. У процесі проведення експерименту, під час тренувального процесу спортсменам експериментальної групи пропонувались для виконання комплекси спеціальних вправ, в той час, як спортсмени контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищення рівня гнучкості борців експериментальної групи з використанням спеціальних вправ здійснювався нами на основі рекомендацій провідних науковців [1, 3, 5]. Їх аналіз свідчить про те, що у процесі розвитку гнучкості виділяють два основних етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

На етапі збільшення амплітуди рухів ми використовували повільні вправи, які виконувались спортсменами плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Саме такі вправи на думку Б.М. Шияна [5] найбільш ефективно виконувати на початкових етапах, вони сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожилів, що їх оточують.

В подальшому, у процесі розвитку гнучкості спортсмени експериментальної групи використовували пружні та махові рухи. Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяло ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економився час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконувалась у найдієвішій фазі амплітуди рухів. Особливість виконання таких рухів полягає у тому, що вони не передбачали повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише виконувався незначний (5-0 до 20-25 см) зворотній рух, що дозволяло досягти більшої амплітуди. Такі рухи виконувались 3-6 разів і лише потім поверталися у вихідне положення. Також, у процесі розвитку гнучкості в спортсменів експериментальної групи широко використовувались пасивні та комбіновані вправи. Такі вправи ми застосовували на завершальному етапі розвитку гнучкості. Їх виконання дало можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах.

Процес розвитку гнучкості у юних борців які приймали участь в експерименті здійснювався поступово. Дозування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, було невеликим, але вправи застосовувались систематично, на кожному занятті. Перш ніж приступити до виконання вправ спрямованих на підвищення рухливості суглобів, проводилась розминка для розігрівання м'язів. Виконання вправ на розтягування було ефективним тільки при умові, коли спортсмени їх повторювали до появи відчуття легкого болю.

Основними засобами розвитку гнучкості були вправи на розтягування, які могли бути динамічного (пружинисті, махові, і.п.) та статистичного (збереження максимальної амплітуди при різних позах) характеру. Вправи на розтягування виконувались як з обтяженням так і без нього. Необхідно відмітити, що після виконання вправ на розтягування спортсмени виконували рухи по типу розминаючих. Ці рухи виконуються іншими групами м'язів і дають м'язам, що відпрацювали, можливість відпочити і крім того, розтягують їх в пасивному, тобто більш легкому режимі так як це відбувається, наприклад, в присідах ноги нарізно, після махів.

Навантаження при виконанні вправ з пасивним розтягуванням не однакове, в статичних положеннях воно більше ніж у махових. Тому дозування вправ було різне. Всі пасивні рухи виконувались в 3-4-х підходах, кожне з яких від 10 до 25 повторень. Статичні положення утримувались в 3-4-х підходах по 6-10 с. в кожному. Розслаблені виси виконувались в 2-3-х підходах по 15-20 с.

Особливу увагу ми звертали на чергування вправ на гнучкість з вправами іншої спрямованості. Не менш важливою була і черговість виконання вправ, які розвивали рухливість в різних суглобах. В процесі роботи над розвитком гнучкості більше уваги приділялось виконанню вправ, які потребують високого рівня прояву пасивної гнучкості, а також динамічним вправам з поступливим характером роботи з граничним розтягненням працюючих м'язів. При виконанні завдань спрямованих на розвиток гнучкості перед спортсменом ставилась конкретна мета, наприклад дотягтися рукою до певної позначки, або предмету. Такий підхід дозволяє досягти більшої амплітуди рухів.

Основним методом розвитку гнучкості був повторний метод де вправи на розтягування виконувались серіями по 10-12 повторень у кожній. Амплітуда

рухів збільшувалась від серії до серії. Виконання подібних вправ давали найбільший ефект. На тренуванні на розвиток гнучкості відводилось 40% часу. При цьому застосовувалось наступне співвідношення у використанні вправ на розвиток гнучкості: 40% - активні – 40% - пасивні; 20% - статичні.

При розвитку гнучкості юних борців ми дотримувались наступних методичних положень:

1. Використання факторів розминки і розігріву;
2. Серійність і поступове посилення імпульсів м'язам, що розтягуються в процесі вправи;
3. Раціональне розташування і комплексне застосування вправ в розтягуванні в структурі заняття;
4. Параметри підсумкових навантажень від вправ в розтягуванні змінюються за закономірностями впливу на гнучкість розвиваючого і підтримуючого режимів.

Вправи на гнучкість виконувались в такій послідовності: на початку, вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім – тулуба й нижніх кінцівок.

З метою визначення ефективності використання запропонованих вправ, нами в кінці експерименту було проведено дослідження на якому порівнювались результати рівня розвитку гнучкості серед спортсменів ЕГ та КГ. Результати цього дослідження, свідчить про явно виражену тенденцію за якою показники рівня розвитку гнучкості спортсменів ЕГ за результатами виконання усіх тестів є суттєво вищими у порівнянні із показниками спортсменів КГ (табл. 1).

*Таблиця 1*

#### **Результати виконання тестів спортсменів ЕГ та КГ після експерименту**

| Тести                                           | Групи       |             |            | t    | p     |
|-------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|------|-------|
|                                                 | ЕГ (n-9)    | КГ (n-9)    | % приросту |      |       |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи          | 19,7 ± 1,61 | 15,4 ± 1,30 | 21,8       | 2,07 | <0,05 |
| Нахил тулуба назад                              | 21,9 ± 4,17 | 19,4 ± 3,51 | 11,4       | 2,45 | <0,05 |
| Міст                                            | 15,2 ± 1,58 | 13,4 ± 1,38 | 11,8       | 2,85 | <0,05 |
| Поперечний шпагат                               | 17,4 ± 1,13 | 14,9 ± 1,14 | 14,3       | 2,55 | <0,05 |
| Викрут прямих рук назад із гімнастичною палицею | 25,5 ± 4,92 | 28,3 ± 4,14 | 9,8        | 2,11 | <0,05 |

Так, по результатам виконання тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» ця різниця складає 21,8% і є найвищою серед усіх тестових завдань, при цьому (t = 2,07, p <0,05). У порівнянні із цими показниками, дещо нижчою є різниця у показниках виконання тестів «Нахил тулуба назад» та «Міст» вона складає 11,4% та 11,8% відповідно, при цьому результати цієї різниці є недостовірними (t = 0,45, p <0,05 та 0,85, p <0,05).

При виконанні тесту «Поперечний шпагат» різниця у показниках спортсменів ЕГ та КГ в кінці педагогічного експерименту складає 14,3% (t=1,55 p <0,05). Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, достовірною є різниця і у показниках виконання спортсменами ЕГ та КГ тесту «Викрут

прямих рук назад із гімнастичною палицею». За відсотковими показниками ця різниця становить 9,8%, при цьому ( $t = 1,11$ ,  $p < 0,05$ )

### **Висновки**

1. В ході аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що провідні науковці на основі результатів проведених досліджень рекомендують у процесі розвитку гнучкості широко використовувати вправи двох типів: балістичного та статичного характеру. Встановлено, що найбільш ефективними у процесі розвитку гнучкості є повторний і комбінований метод

2. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що використання в навчально-тренувальному процесі борців експериментальної групи розроблених нами комплексів спеціальних вправ, суттєво вплинуло на підвищення у них показників прояву гнучкості у порівнянні із спортсменами КГ. Це підтверджується результатами статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей показників ЕГ та КГ з використанням коефіцієнту Ст'юдента ( $t$ ). Такі результати свідчать про однорідність на початку експерименту визначених нами експериментальної та контрольної груп.

### **Список використаних джерел**

1. Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. X Міжнарод. конф. молодих вчених, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2017. С. 77–78.

2. Уруйматов В.Б., Дворкин Л.С., Иванов И.И., Загитов А.Н. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 8. С. 40–43.

3. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / О.М. Худолій. Х. : ОВС, 2007. – 214 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.- Частина 2.-Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003.– 264 с.