

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Одинець Т. Є.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, ергоterapiї
Хортицька національна академія
вул. Наукового містечка, 59, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8613-8470
tatyana01121985@gmail.com*

Сизенко О. Ю.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0003-3055-3984
fightschoolspartak@gmail.com*

Семичастний В. С.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0004-0161-9945
semichasniy@gmail.com*

Кулініч В. М.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0001-3780-0701
Vadim.kulinich@ukr.net*

Ключові слова: *кросфїт,
спортивна боротьба,
підготовленість,
підготовчий період.*

Система підготовки борців на всіх етапах навчально-тренувального процесу базується на врахуванні різних аспектів, таких як індивідуалізація підготовки, урахування гендерних особливостей, віку, функціонального стану, характеру тренувального процесу і особливостей змагальної діяльності з метою досягнення високих спортивних результатів. **Мета:** розробити програму удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки. **Результати.** Розроблена експериментальна програма реалізувалася упродовж підготовчого періоду тренування борців, що складався з загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів по 12 тижнів кожний. Загально-підготовчий етап складався з втягуючого мезоциклу і двох базових; спеціально-підготовчий – з двох контрольно-підготовчих і одного передзмагального. На спеціально-підготовчому етапі навчально-тренувального процесу приділялася особлива увага цільовій спеціальній підготовці, яка гарантувала високий рівень готовності до ефективної участі у змаганнях. Це досягалося через включення більш спеціалізованих вправ

борця греко-римського стилю, які були близькі до змагальних вправ, у навчально-тренувальний процес. Зміст занять передбачав розвиток координації, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, при цьому були враховані базові підготовчі етапи і техніко-тактичні аспекти. **Висновки.** Розроблена експериментальна програма для покращення фізичної та функціональної підготовки борців з фокусом на застосуванні засобів кросфіту, має перспективи у вирішенні завдань підвищення ефективності тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Застосування в програмі відновних заходів з урахуванням попереднього фізичного навантаження дозволить цільово впливати на механізми термінової та тривалої адаптації, що збільшує адаптивність організму борців та зменшує ризик перенапруження та можливості отримання травми.

PROGRAM FOR IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF WRESTLERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Odynets T. Ye.

*Doctor of Physical Education and Sports, Professor,
Head of the Department of Physical Therapy, Occupational Therapy
Khortytsia National Academy
Naukove Mistechko str., 59, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8613-8470
tatyana01121985@gmail.com*

Syzenko O. Yu.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0003-3055-3984
fightschoolspartak@gmail.com*

Semychastnyi V. S.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0004-0161-9945
semichasniy@gmail.com*

Kulinich V. M.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0001-3780-0701
Vadim.kulinich@ukr.net*

Key words: *CrossFit, wrestling, preparedness, preliminary training phase.*

The training system for wrestlers at all stages of the educational and training process is based on considering various aspects such as individualization of training, taking into account gender differences, age, functional status, the nature of the training process, and the specifics of competitive activities, aiming to achieve high sports results. **Objective:** to develop a program for improving the physical and functional preparedness of wrestlers during the preliminary basic training phase. **Results.** The developed experimental program was implemented during the training period of wrestlers, which consisted of a general preparatory and special preparatory phase, each lasting 12 weeks. The general preparatory phase consisted of an adaptation mesocycle and two basic mesocycles, while the special preparatory phase included two control-preparatory mesocycles and one pre-competition mesocycle. During the special preparatory phase of the educational and training process, particular attention was paid to target-specific preparation, ensuring a high level of readiness for effective participation in competitions. This was achieved by including more specialized exercises for Greco-Roman wrestlers, which closely resembled competitive exercises, in the educational and training process. The content of the training sessions focused on developing coordination, speed-strength qualities, and specific endurance, while taking into account basic preparatory stages and technical-tactical aspects. **Conclusions.** The developed experimental program for improving the physical and functional preparedness of wrestlers, with a focus on the use of CrossFit methods, holds promise for enhancing the effectiveness of the training process during the preliminary basic training phase. The inclusion of recovery measures in the program, considering the prior physical load, allows for targeted influence on the mechanisms of both immediate and long-term adaptation, increasing the adaptability of wrestlers' bodies and reducing the risk of overstrain and injury.

Постановка проблеми. Система підготовки борців на всіх етапах навчально-тренувального процесу базується на врахуванні різних аспектів, таких як індивідуалізація підготовки, врахування гендерних особливостей, віку, функціонального стану, характеру тренувального процесу і особливостей змагальної діяльності з метою досягнення високих спортивних результатів [1]. На етапі попередньої базової підготовки, що триває протягом трьох або більше років у навчально-тренувальних групах, борці успішно комбінують та вирішують завдання загальної та спеціальної підготовки, що визначені вимогами змагань.

Проте в практиці підготовки борців існують різні підходи до організації тренувального процесу на річному циклі, обумовлені календарем змагань і регламентацією тренувального навантаження. Деякі дослідники підкреслюють важливість врахування індивідуальних особливостей борців у різних аспектах фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психічної підготовленості [2, 5]. Більшість з них вважає, що врахування вагової категорії борців дозволяє використовувати принцип групової індивідуалізації або диференціації тренувальних навантажень та інших аспектів тренувального та змагального процесу [3, 4].

У зв'язку з цим проблема підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює

необхідність пошуку нових шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Мета – розробити програму удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні дані щодо підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити програму удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу розробки експериментальної програми лягли концепції теорії фізичної культури та спортивного тренування, а також положення теорії та практики спортивної боротьби. Розроблена програма ґрунтувалася на принципах загальної та спеціальної підготовки борця, безперервності тренувального процесу, поступовості, варіативності і диференціювання навантаження.

В аспекті вимог першого із зазначених принципів було враховано положення про те, що рівень досягнень у вибраному виді спорту багато в чому залежить від різнобічного фізичного розвитку борця, який забезпечує адекватне формування та вдосконалення необхідних рухових навичок.

Фактична реалізація цього принципу мала на увазі наступні положення, що визначають характер взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки у спортивному тренуванні борця греко-римського стилю:

- 1) невід'ємність загальної та спеціальної підготовки;
- 2) взаємообумовленість та взаємопроникнення цих видів підготовки;
- 3) необхідність дотримання певної міри співвідношення загальної та спеціальної підготовки у процесі спортивного тренування.

Диференціація тренувальних навантажень борців враховувала результати констатуючого етапу дослідження і залежала від рівня фізичної працездатності, функціонального стану та фізичної підготовленості спортсменів. Поліпшення спеціальної фізичної підготовки борців було включено до експериментальної програми з урахуванням відповідності цих методів режиму змагальних вправ і спрямовувалося на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової систем. Усі засоби підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки були поділені на три основні категорії відповідно до їх мети використання:

- неспецифічні (кросфіт), які структурно не відповідають змагальним вправам, але сприяють розвитку загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей з метою підсилення тренувального ефекту спеціалізованих методів;
- специфічні, включаючи різні варіанти виконання змагальних вправ з метою адаптації організму до специфічного режиму змагання;
- відновлювальні, спрямовані на швидке відновлення організму борця після виснажливих тренувань та поліпшення адаптаційних процесів.

Підвищення функціональних можливостей борців реалізовувалося головним чином за допомогою повторного методу, який передбачав виконання вправ з великою кількістю повторень до відчутного зниження ефективності руху через втому. Інтервали відпочинку між повтореннями могли бути жорстко визначеними або адаптованими для відновлення працездатності організму до оптимального рівня, що дозволяло подальше якісне виконання завдань.

Для сприяння перебудови в організмі та розвитку адаптаційних можливостей у борців також використовувався повторно-серійний метод. Він включав багаторазове виконання подібних серій вправ з підвищеною інтенсивністю при великому обсязі навантаження. Кількість повторень у серії та кількість серій у тренувальному занятті визначалися враховуючи функціональний стан борців та поставлені завдання.

Підвищення ємності енергетичних механізмів для спортивної діяльності та розвиток спеціаль-

ної витривалості здійснювалися, в основному, за допомогою інтервального методу тренування. Цей метод передбачав повторну роботу в режимі субмаксимальної ефективності з чітко регламентованими інтервалами відпочинку. Інтенсивність, тривалість роботи, а також тривалість інтервалів відпочинку дозволяли налаштувати тренувальний процес на досягнення відповідних цілей.

Для більш різноманітного впливу на організм широко використовувався круговий метод тренування. Він полягав у поєднанні вправ різної спрямованості, які виконувалися з високою інтенсивністю, але з мінімальними та жорстко регламентованими перервами для відпочинку.

Для досягнення успіху в підготовці та покращенні спортивної техніки також використовували тренувальні поєдинки зі зміною партнерів. Втомлені пари змінювалися на відпочивших, що підвищувало інтенсивність специфічного навантаження та використовувалося для цілеспрямованого розвитку спеціальної витривалості.

Гармонійне поєднання різних засобів фізичної підготовки дозволяло ефективно використовувати позитивний вплив попереднього тренування на розвиток фізичної та функціональної підготовленості.

Залежно від мети тренувань і виконання засобів кросфіту використовували такі методи: метод повторної вправи для розвитку абсолютної сили, метод екстенсивної інтервальної вправи для розвитку вибухової сили та метод тривалої безперервної вправи для розвитку силової витривалості. Відповідно до характеристик цих методів застосовували широкий спектр вправ кросфіту, виконуваних з різною інтенсивністю, кількістю повторень, тривалістю виконання та перервами між ними.

Підготовчий період тренування борців греко-римського стилю складався з загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів по 12 тижнів кожний. Серед завдань загально-підготовчого етапу було підвищення загальної фізичної підготовленості борців, збільшення функціональних можливостей кардіореспіраторної та вегетативної нервової системи, вдосконалення техніко-тактичних дій. Загально-підготовчий етап складався з втягуючого мезоциклу і двох базових; спеціально-підготовчий – з двох контрольних-підготовчих і одного передзмагального.

На спеціально-підготовчому етапі навчально-тренувального процесу приділялася особлива увага цільовій спеціальній підготовці, яка гарантувала високий рівень готовності до ефективної участі у змаганнях. Це досягалося через включення більш спеціалізованих вправ борця греко-римського стилю, які були близькі до змагальних вправ, у навчально-тренувальний процес. Зміст занять передбачав розвиток координації, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості,

при цьому були враховані базові підготовчі етапи і техніко-тактичні аспекти.

На спеціально-підготовчому етапі також велика увага приділялася вдосконаленню техніки виконання змагальних вправ, і це поєднувалося з розвитком загальної фізичної підготовленості. Кількість змагальних вправ поступово збільшувалася під час спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Для підготовки борців греко-римського стилю в основній групі була розроблена програма кросфіту, яка проводилася 3 рази на тиждень на загально-підготовчому етапі і 4 рази на спеціально-підготовчому етапі.

Блок–схема структури та змісту занять кросфітом для борців з різними рівнями фізичної працездатності представлено на рис. 1.

В експериментальній програмі використовувалися різні режими тренування:

– AFAP (as fast as possible) чи For-time: У цьому режимі вказувався обсяг роботи та кількість повторень, які треба було виконати якнайшвидше. Це типові тренування з акцентом на швидкість виконання вправ;

– AMRAP (as many rounds as possible): У цьому режимі спортсмен повинен був виконувати вправу стільки разів, скільки він зміг протягом визначеного періоду часу;

– EMOM (every minute on minute): Тренування в цьому режимі передбачало виконання певної вправи протягом однієї хвилини, з новою хвилиною починалася нова ітерація вправи. Це давало можливість відпочивати більше часу, якщо вправу виконано швидше;

– CHIPPER: У такому типі тренувань не передбачалося раундів, а спортсмени мали виконати велику кількість різних вправ та повторень якнайшвидше;

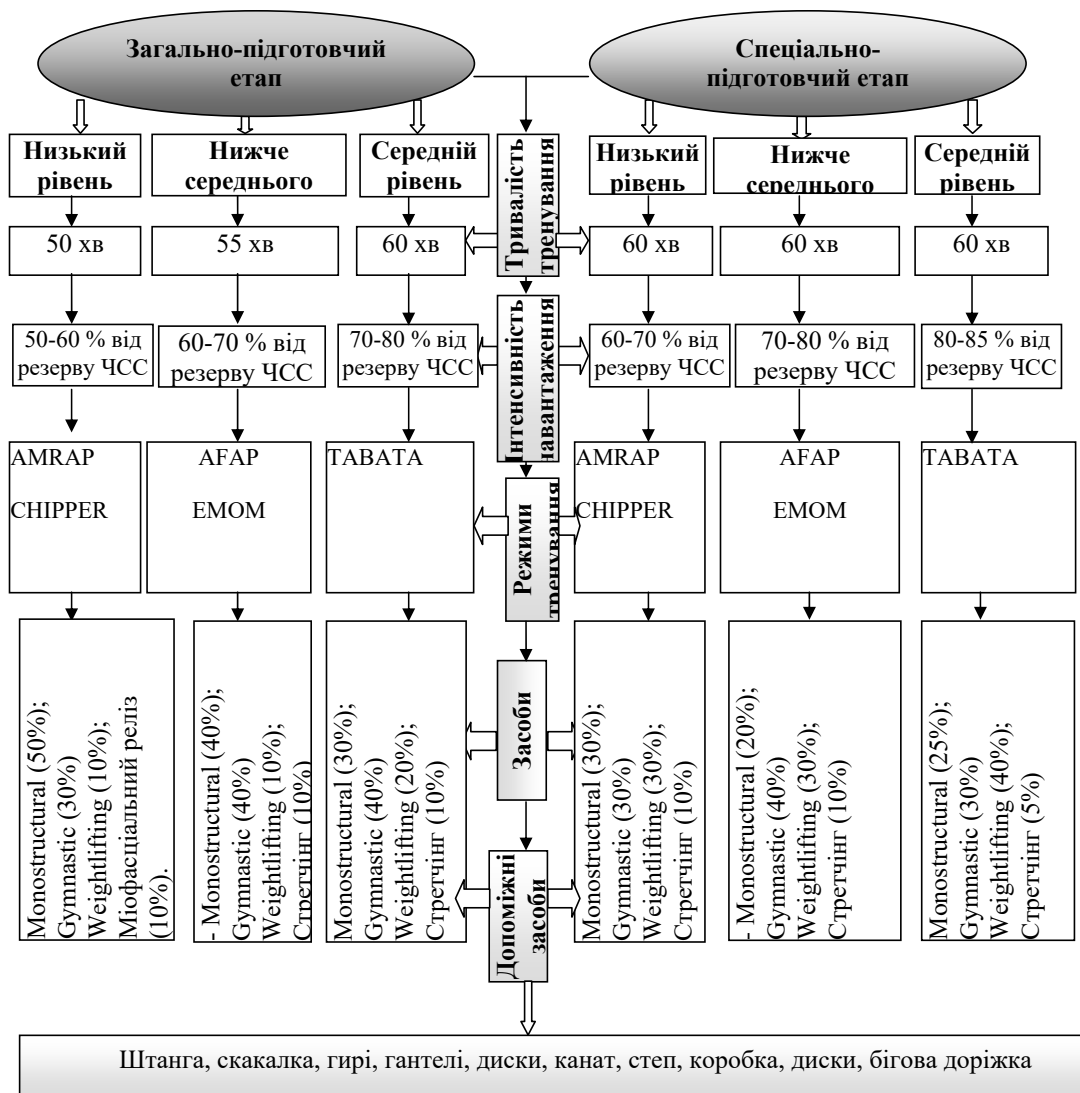


Рис. 1. Блок–схема структури та змісту занять кросфітом для борців у підготовчому періоді з різними рівнями фізичної працездатності

– ТАВАТА: Цей режим передбачав інтервальний тренувальний підхід з 20 секундами інтенсивної роботи та 10 секундами відпочинку. Тренування включало 8 вправ, які виконувались в цьому режимі.

Вибір режиму тренування залежав від рівня фізичної працездатності та функціональної підготовленості борців. Низький рівень фізичної працездатності вимагав використання режимів AMRAP та SHIPPER, нижче за середній – AFAP та EMOM, середній – високоінтенсивні тренування ТАВАТА. Тривалість інтенсивних тренувань та їх вміст також змінювались в залежності від рівня фізичної працездатності.

Відсотковий внесок засобів кросфіту також диференціювався залежно від рівня фізичної працездатності і етапу підготовки борців, зокрема для низького рівня на загально-підготовчому етапі monostructural вправи склали 50%, gymnastic – 30%, weightlifting – 10%, стретчингу – 10%; для нижче за середній – monostructural (40%), gymnastic (40%), weightlifting (10%), стретчингу (10%); середнього – monostructural (30%), gymnastic (40%), weightlifting (20%), стретчингу (10%); на спеціально-підготовчому етапі monostructural вправи склали 30%, gymnastic – 30%, weightlifting – 30%, стретчингу – 10%; для нижче за середній – monostructural (20%), gymnastic (40%), weightlifting (30%), стретчингу (10%); середнього –

monostructural (25%), gymnastic (30%), weightlifting (40%), стретчингу (5%).

Для поліпшення процесів відновлення організму спортсменів були використані медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи. Педагогічні методи включали в себе розумне поєднання тренувальних навантажень та відпочинку з урахуванням індивідуальних особливостей борців греко-римського стилю. Медико-біологічні засоби відновлення включали в себе гідропроцедури, масаж та вітамінотерапію.

Висновки. Розроблена експериментальна програма для покращення фізичної та функціональної підготовки борців з фокусом на застосуванні засобів кросфіту, має перспективи у вирішенні завдань підвищення ефективності тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Застосування в програмі відновних заходів з урахуванням попереднього фізичного навантаження дозволить цільово впливати на механізми термінової та тривалої адаптації, що збільшує адаптивність організму борців та зменшує ризик перенапруження та можливості отримання травми.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми на показники загальної фізичної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В.Л., Антонюк А.Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3 (133). С. 43–46.
2. Євтушенко О. В., Одинець Т.Є. Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 48–54.
3. Marques V., Coswig V., Viana R., Leal A., Alves F., Alves A., Teles G. et al. Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)* 2019. Vol. 7(2). P. 38.
4. Sazonov V.V. Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Vol. 1. P. 46–50.
5. Voronyi V.O., Lukina O.V., Mikitchik O.S. Relationship between indicators of physical development, physical preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*. 2020. No. 28. Vol. 3. P. 29–36.

REFERENCES

1. Diachenko, A.A., Kovalchuk, A.A., Yakovliv, V.L. & Antoniuk, A.E. (2021). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv vilnoho styliu z aktsentom na rozvytok sylovykh yakostei [Improving the special physical fitness of freestyle wrestlers with an emphasis on the development of strength qualities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3 (133), 43–46 [in Ukrainian].
2. Yevtushenko, O. V., & Odynets, T.Ie. (2022). Funktsionalna pidhotovlenist bortsiv hreko-rymskoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Functional preparedness of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Fizychnе vykhovannia ta sport – Physical education and sports*, 1, 48–54. [in Ukrainian].

3. Marques, V., Coswig, V., Viana, R., Leal, A., Alves, F., Alves, A., Teles, G. et al. (2019). Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)*, 7(2), 38.
4. functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 46–50.
5. Voronyi, V.O., Lukina, O.V., & Mikitchik O.S. (2020). Relationship between indicators of physical development, physical preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*, 28 (3), 29–36.