

## РОЗВИТОК СИЛИ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Актуальність.** В даний час найважливішою проблемою вільної боротьби є розробка і обґрунтування ефективної багаторічної підготовки та виховання перспективного спортивного резерву [2, 5]. Необхідність підготовки до відповідальних змагань змушує тренерів шукати нові підходи в підготовці юних борців.

Найбільш актуальною в цьому зв'язку є проблема силової підготовки спортсменів, її особливості в кожен період річного циклу спортивного тренування. Якість сили значною мірою визначає успіх змагальної діяльності у вільній боротьбі [3].

Заняття в спортивних секціях і відділеннях ДЮСШ з вільної боротьби розпочинаються в 10-11 років і продовжуються на етапі попередньої базової підготовки, після того, як юні спортсмени пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольні-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки. Одними із завдань цього етапу є: усунення недоліків у рівні фізичної підготовленості юних спортсменів; цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку; виявлення тих індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль боротьби) [1].

Враховуючи вище зазначені завдання, а також останні тенденції вільної боротьби [4], **актуальною постає проблема** розробки нових методик розвитку сили у борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес юних борців.

**Предмет дослідження:** розвиток силових якостей борців на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета роботи:** дослідити цілеспрямований розвиток силових якостей у процесі тренування юних борців на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до проблеми, мети, предмету дослідження і гіпотези було сформульовано такі **завдання:**

1. Вивчити і проаналізувати за даними літературних джерел розвиток сили та виявити вікові особливості розвитку сили борців 13-14 років.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку сили борців 13-14 років.
3. Експериментально перевірити ефективність розвитку сили борців 13-14 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** представленої роботи полягає у спробі розширити знання в галузі фізичної підготовки юних борців вільного стилю.

**Практична значимість** дослідження полягає у впровадженні в практику розробленої методики розвитку сили юних борців вільного стилю, що включає комплекси спеціальних вправ ігрових завдань, що дозволяють оптимально підбирати засоби для розвитку силових здібностей і спортивної техніки. Розроблено практико-методичні рекомендації для фахівців у галузі боротьби, які допоможуть правильно організувати і провести навчально-тренувальний процес. Представлені в роботі рекомендації можуть бути використані в системі професійної підготовки та у процесі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

**Передбачається**, що розробка методики тренування на етапі попередньої базової підготовки для юних борців 13-14 років, що ґрунтується на цілеспрямованому розвитку силових якостей сприятиме поліпшенню спортивних результатів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вільна боротьба. 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. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
4. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.
5. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) / Ю.А. Шахмурадов: Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук. – М., 1999. – 60 с.