

DOI 10.31909/26168812.2021-(53)-10  
УДК 796.81-053.6:796.015.52

**THE MAIN FACTORS IN THE USE OF ATHLETIC GYMNASTICS IN THE PROCESS  
OF STRENGTH TRAINING OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS**

**ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ  
У ПРОЦЕСІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ  
ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ**

**Сергій Корнієнко**

кандидат педагогічних наук, доцент  
E-mail: kornienko@tnpu.edu.ua  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка,  
Україна

**Serhii Kornienko**

PhD in Pedagogical Science, Associate  
Professor  
E-mail: kornienko@tnpu.edu.ua  
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National  
Pedagogical University, Ukraine

**ABSTRACT**

*The article substantiates the main factors in the use of athletic gymnastics in the process of strength training of young Greco-Roman wrestlers. It is shown that athletic gymnastics is a system of gymnastic exercises of a strength nature, aimed at harmonious physical development and solving specific problems of strength training of young Greco-Roman wrestlers. It was found that training in Greco-Roman wrestling has a positive effect on the development of strength qualities of the athlete, but to more successfully and fully solve the problem of strength development taking into account modern requirements, it is necessary to use effective means and techniques of strength training, including elements of athletic gymnastics. It is proved that under the influence of athletic gymnastics in the body of young Greco-Roman wrestlers morphological and functional changes occur, which encourage the expansion of functional capabilities of organs and systems, improvement of regulatory mechanisms, increase the range of adaptive reactions. The means of athletic gymnastics, which are important in the process of strength training of young Greco-Roman wrestlers, include six groups of gymnastic exercises, different in nature and conditions: the first group includes exercises without weights associated with overcoming the resistance of their own body weight; the second group includes exercises on the devices of gymnastic all-around; the third group is exercises with gymnastic objects of a certain design and weight (stuffed balls, heavy sticks, shock-absorbers, expanders); the fourth group contains exercises with standard weights (dumbbells, barbells); the fifth group includes exercises with a partner and counteraction to a partner (in pairs, threes); the sixth group is detailed in exercises on simulators and other special devices. The use of athletic gymnastics in the process of strength training of young wrestlers of the Greco-Roman style is described as a complex process that includes scientific and methodological and medical and biological support, the availability of the necessary material and technical base and social and living conditions. Prospects of work determine the development and experimental substantiation of means of athletic gymnastics to optimize the process of strength training of young Greco-Roman wrestlers.*

**Key words:** *athletics, gymnastics, athletic gymnastics, means, strength training, young wrestlers, Greco-Roman style.*

**Постановка проблеми.** Спортивна підготовка як чинник фізичного розвитку молоді набуває великого значення. Відтак, на сучасному етапі актуалізується проблема удосконалення силової підготовки юних борців. Важливо, що здатність юних борців

проявляти значні м'язові зусилля дає змогу ефективніше виконувати техніко-тактичні дії, а підвищення рівня спеціальної силової підготовленості – більш цілеспрямовано й технічно вести поєдинок. Це вимагає розробки ефективної програми силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Хоча заняття греко-римською боротьбою позитивно впливає на розвиток силових якостей спортсмена, проте, щоб успішніше й повніше вирішити завдання розвитку силових якостей з урахуванням сучасних вимог, необхідно використовувати ефективні засоби і прийоми силової підготовки, зокрема елементи атлетичної гімнастики. Вказане актуалізує проблему використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ряд відомих дослідників показали високу ефективність окремих форм і методів підготовки юних борців греко-римського стилю з використанням засобів атлетичної гімнастики (В. Бойко, Г. Данько (Бойко, Данько, 2004), В. Лещенко, В. Новіков, Ю. Шулика (Шулика, 2004, 2006) та ін.). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юних борців до тренувальних занять з атлетичної гімнастики й викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування методики використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю.

**Наукові завдання статті.** В змагальному поєдинку юних борців греко-римського стилю часто виникають умови, при яких вирішальне значення для одержання перемоги має силова підготовленість. Тренування на основі засобів атлетичної гімнастики, спрямоване на розвиток силових якостей, сприяє ефективному вдосконаленню технічних дій у боротьбі, а також дає можливість досягти високих спортивних результатів. Відтак, розвиток силової підготовленості борців засобами атлетичної гімнастики є одним з основних напрямків удосконалення навчально-тренувального процесу в греко-римській боротьбі. Актуальність проблеми впливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових якостей юних борців греко-римського стилю визначається недостатністю теоретико-практичних досліджень з проблем взаємозв'язку атлетичної гімнастики з рівнем розвитку силових якостей спортсменів.

**Метою статті** є обґрунтування основних чинників використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В сучасних умовах великої популярності набувають заняття атлетичною гімнастикою. Загалом атлетична гімнастика є системою гімнастичних вправ силового характеру, направлених на гармонійний фізичний розвиток людини і вирішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ на організм людини може бути як загального характеру, так і локального (на групу м'язів чи певну ланку опорно-рухового апарату). Доступність атлетичної гімнастики робить її популярним серед широкого кола населення. Особливий інтерес до атлетичної гімнастики виявляє молодь. З кожним днем атлетична гімнастика набуває все нових і нових прихильників.

Атлетична гімнастика є одним з традиційних і масових видів занять фізичними вправами силової спрямованості. Констатуємо, що атлетична гімнастика – це «система фізичних вправ, що розвивають силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки» (Ніколаєв, 2009: 14). Атлетична гімнастика є також одним із засобів фізичного виховання, спрямовуючись на всебічний фізичний розвиток і оздоровлення організму людини шляхом застосування вправ з обтяженнями для різноманітних м'язових груп (Зотов, 2004).

Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, спритності, витривалості, формують гармонійність будови тіла (Олешко, 1999). Вони ж сприяють прояву максимальних силових зусиль за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків у фізичному розвитку та формування постави (Лапутін, 2001). При цьому «атлетична гімнастика

## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями, причому використовуються як традиційні засоби тренування (штанга, гантелі, гири, еспандери тощо), так і нетрадиційні (тренажерні пристрої зі змінним навантаженням)» (Пилипко, 2007: 31).

Заняття юних борців греко-римського стилю атлетичною гімнастикою ґрунтуються на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніці і методиці виконання силових вправ (Зотов, 2004). Численні наукові дослідження показали, що в «результаті регулярних занять юних борців греко-римського стилю атлетичною гімнастикою зміцнюється імунна система, поліпшується постава, покращується циркуляція крові, зростають силові показники» (Стеценко, 2010: 28). Ще одна з позитивних сторін силового тренування юних борців греко-римського стилю – це «зняття і попередження стресів, а також вироблення дисциплінованості» (Бойко, 2004: 48), що може принести їм користь не тільки в спорті, але й в інших галузях діяльності.

Для чіткого усвідомлення ролі атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю слід розуміти її як цілісну систему тренування оздоровчо-силового спрямування, основною метою якої є розвиток силових можливостей та м'язової маси з використанням сучасних знань щодо побудови тренувального процесу (циклічність та періодизація підготовки, раціональний розподіл тренувального навантаження), без орієнтації на максимальні досягнення і подальшої демонстрації їх на змаганнях (Дворкин, 2004: 32-36). Цілеспрямоване використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю визначає необхідність застосування об'єктивних науково-методичних принципів, закономірностей і установок, що дозволяє уникнути істотних помилок і неправильних дій у роботі тренерів (Шандригось, 2003).

У процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю з використанням засобів атлетичної гімнастики потрібно враховувати їхні біологічні особливості, вік та загальний рівень фізичної підготовки. Юнацький вік вважають третім світом, що існує між дитинством та дорослістю. У цей час юнаки опиняються на порозі дорослого життя і дивляться на теперішнє з позиції майбутнього, шукають сенс свого життя. Рання юність – це також і період завершення фізичного дозрівання та психічного розвитку організму, завершальний етап початкової соціалізації людини (Скрипченко, 2001).

Важливо, що використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю призводять до специфічних змін у їхньому скелеті, а саме до підвищення міцності з'єднань кісток і сухожилів. У зв'язку зі збільшенням м'язової маси, у юних борців підвищується й рівень максимальної сили. Причому, абсолютна сила зростає рівномірно і безперервно, а відносна сила збільшується нерівномірно, при цьому періоди більш вираженого зростання змінюються періодами помірної приросту. Так, зростання сили різних груп м'язів (у перерахунку на 1 кг маси тіла) у 16-17-річних юнаків здійснюється більш інтенсивно, ніж у 18–20 років, причому рівень відносної сили у 16-17-річних юнаків дорівнює показникам дорослих. Формування ж відносної сили різних груп м'язів юних борців греко-римського стилю завершується у 16-17 років (Дворкин, 2004: 32-33).

Загалом, під впливом використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки в організмі юних борців греко-римського стилю відбуваються морфологічні й функціональні зміни, які спричинюють значне розширення функціональних можливостей органів, систем, їх взаємозв'язків, вдосконалення регулюючих механізмів, а також збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій (Лапутін, 2001). Разом із цим, підвищується специфічна і неспецифічна стійкість організму юних борців греко-римського стилю до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується адаптованість до різних видів фізичних навантажень (Ніколаєв, 2009).

Закономірно, що вплив силових гімнастичних вправ на організм юних борців греко-римського стилю може бути як загального, так і локального характеру (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату). Звідси ефект занять для юних борців греко-римського стилю може бути підтримуючим, тонізуючим або розвиваючим. При цьому «наукові принципи і методи організації занять атлетичною гімнастикою зберігаються як при плануванні тренування юних борців греко-римського стилю, так і при організації спеціальних занять атлетичною гімнастикою» (Шуліка, 2004: 472).

До засобів атлетичної гімнастики, які мають значення у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю, слід віднести шість груп гімнастичних вправ, відмінних за своїм характером та умовами виконання: перша група охоплює вправи без обтяження, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла; друга група включає вправи на приладах гімнастичного багатоборства; третя група – це вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і ваги (набивні м'ячі, важкі палиці, амортизатори, еспандери); четверта група містить вправи із стандартними обтяженням (гантелі, гирі, штанги); п'ята група охоплює вправи з партнером та протидією партнеру (в парах, трійках); шоста група деталізується у вправах на тренажерах та інших спеціальних пристроях (Мамонов, 2002: 51-52).

Для забезпечення належного ефекту силового тренування і управління тренувальним процесом юних борців греко-римського стилю можна виділити допоміжну групу вправ, в яку входять фізичні вправи, супутні силовому розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), а також вправи для активного відпочинку, вправи на гнучкість і розслаблення (Бойко, 2004). Оскільки розвиток сили передбачає насамперед функціональне удосконалення провідних систем організму при відповідному поєднанні і взаємодії фізичних і рухових якостей, то виділимо такі загальні закономірності силового тренування юних борців греко-римського стилю:

1) основними показниками м'язової сили юних борців греко-римського стилю є об'єм та маса м'язів, а також швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість) (Дворкин, 2004: 32-36);

2) ефект виконання силової вправи залежить від підкріплення – повторної дії; можливе звикання юних борців греко-римського стилю до силової вправи передбачає своєчасну зміну умов та характеру її виконання, зі збільшенням складності (Стеценко, 2010);

3) індивідуальні та мотиваційні особливості юних борців греко-римського стилю вимагають вибору меж напруженості дії (максимальних та мінімальних), що проявляється в тривалості вправи, величині навантаження, режимі вправи і занять, для силового тренування типовий показник «повторний максимум» або максимальна кількість повторень вправи (Бойко, 2004);

4) в силовому тренуванні юних борців греко-римського стилю перевага звичайно віддається «долаючому режиму» за умови, що останнє повторення в кожному підході повинне бути з граничною напругою, а вправи в статичному і поступаючому режимах повинні лише доповнювати ефект першого (Лапутин, 1985);

5) важливим є тестування початкового рівня підготовленості юних борців греко-римського стилю, на основі ваго-ростового співвідношення, оцінки м'язової топографії тіла і окремих ланок тіла, міри розвитку сили в різних умовах прояву та ін. (Лапутін, 2001);

6) чинником забезпечення силового тренування юних борців греко-римського стилю є раціональне харчування, з урахуванням необхідності створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин та рівноваги в організмі, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури та ін. (шуліка, 2006).

Досягнути значної ефективності у процесі силової підготовки юних борців греко-

## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

римського стилю можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст певній якості. Так, інтенсивність занять атлетичною гімнастикою можна регулювати, змінюючи координаційну складність вправ; темп виконання, кількість повторень за одиницю часу; величину напруження; амплітуду рухів; величину додаткового обтяження; психічну напруженість (Олешко, 1999).

У процесі використання засобів атлетичної гімнастики, в організмі юних борців греко-римського стилю проходять реакції відновлення. Спочатку відновлення протікає швидко, потім уповільнюється, а далі затягується і протікає хвилеподібно (Лапутін, 2001). Тривалість відновлення організму юних борців залежить від величини і характеру навантаження, а відновлення втрачених на забезпечення роботи організму енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком, при цьому спостерігається явище «суперкомпенсації» (Ніколаєв, 2009). Останнє виникає лише тоді, коли тренувальні навантаження відповідають можливостям організму, внаслідок цього тренуваність юних борців зростає. Якщо ж тренувальні навантаження систематично перевищують потенційні можливості організму юних борців греко-римського стилю, то витрачені енергоресурси не встигають поновлюватись, що спричиняє його виснаженість. При цьому тренуваність спортсменів значно знижується.

У процесі використання засобів атлетичної гімнастики силової підготовки юних борців греко-римського стилю, кожне тренувальне заняття починається з ходьби і повільного бігу, після чого відбувається перехід до гімнастичних загальнорозвиваючих вправ для усіх м'язових груп. Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, який містить вправи для плечового поясу і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг, а також вправи, що формують правильну поставу. В заключній частині заняття проводяться біг підтюпцем, ходьба, вправи на розтягнення (стретчинг). Для забезпечення різнобічної фізичної і функціональної підготовки юних борців греко-римського стилю, в заняття слід включати рухливі та спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, плавання, в зимовий період лижну і ковзанярську підготовку тощо.

Важливо, що інтенсивність навантаження юних борців греко-римського стилю слід розглядати в комплексі з іншими компонентами, зокрема з характером силових вправ на основі засобів атлетичної гімнастики. Залежно від просторової й динамічної структури, комплексності й складності, вправи з атлетичної гімнастики для юних борців розрізняють за видом обтяження (маса тіла, опір партнера, еспандери, гантелі, гири, штанга, тренажери); вихідним і кінцевим положенням ланок тіла та амплітудою руху; темпом виконання руху (повільний, середній, швидкий, вибуховий); режимом роботи м'язів під час руху (долаючий, утримуючий, комбінований); принципом регулювання тренувального навантаження у вправі або в серії вправ (Шандригось, 2003).

На початкових етапах тренування юні борці греко-римського стилю використовують велику кількість силових вправ з масою власного тіла. Із підвищенням спортивної майстерності (для розвитку запланованих м'язових груп і дозування тренувальних навантажень) якість виконання вправ виходить на перший план. Показником якості силових вправ стає темп їх виконання, зумовлений проміжком часу кожного повторення.

Вважається, що сила м'язів юних борців греко-римського стилю зростає швидше, якщо силові вправи виконувати у середньому темпі. Другим за ефективністю є повільний темп, а швидкий – призводить до найменшого приросту досягнень. Максимальні показники при цьому отримані під час застосування варіативного темпу (чергування помірною, швидкого або повільного темпів). Кількість повторень силових вправ та вага обтяження залежать від завдань тренування, кваліфікації юних борців, інтенсивності й об'єму тренувального навантаження. Мала кількість повторень (1-3 на граничних та 4-7 на близьких до них обтяженнях) використовується переважно для розвитку максимальної

**Scientific Bulletin of the Izmil State University of Humanities.**  
**Section Pedagogical Sciences. Issue 53**

сили юних борців. Середня кількість повторень (8-12) застосовується для одночасного розвитку в юних борців силових можливостей та збільшення у них м'язової маси. Велику кількість повторень (13-25 та більше разів) застосовують борці з метою досягнення максимального рівня м'язового рельєфу (Лапутин, 1985).

Вплив обтяження на певну групу м'язів здійснюється за рахунок виконання юними борцями греко-римського стилю запланованої кількості серій в одній вправі, які складаються за такими варіантами: а) з постійною кількістю повторень і однаковим обтяженням; б) зі зменшеною кількістю повторень після кожної серії і одночасним підвищенням ваги обтяження; в) з підвищеною кількістю повторень, але з одночасним зменшенням ваги обтяження; г) із постійним обтяженням, виконуючи максимальну кількість повторень («до відмови»). Тривалість одного заняття зумовлена рівнем підготовленості й індивідуальними можливостями юних борців. Так, для початківців буває достатньо тренуватися 1-1,5 год. на добу, а після 1-2 років занять період силових тренувань збільшується до 1,5-2 год. (Бойко, 2004).

Особливості силової підготовки юних борців з використанням засобів атлетичної гімнастики передбачають використання інтервалів відпочинку між двома вправами, спробами в одній вправі, серіями, комплексами, станціями, повтореннями в одній спробі. Інтервали відпочинку між силовими вправами становлять 2-5 хв. і є засобом зниження кумулятивного ефекту стомлення організму. Тривалість інтервалів відпочинку, крім того, залежить від кваліфікації і вагової категорії юних борців греко-римського стилю, характеру вправи та піднятої ваги, а також кількості повторень. У початковий період тренування підпорядковується принципам всебічного розвитку організму, в подальшому спрямовуючись на удосконалення силової підготовки юних борців греко-римського стилю (Шулика, 2004).

У процесі підготовки юних борців з використанням засобів атлетичної гімнастики найбільш доцільно використовувати в одному тренуванні 4-6 силових вправ (Бойко, 2004). Практикою напрацьована така послідовність виконання вправ: спочатку виконуються вправи швидкісного спрямування, потім силового й у кінці тренування – для розвитку силової витривалості. Зміст комплексів вправ, вид і вага обтяження, кількість повторень і вправ, тривалість занять залежать від завдань тренування. Для початківців комплекси вправ змінюються частіше, більш підготовлені юні борці користуються комплексами стільки часу, скільки вони дають позитивні результати.

Завданнями тренувального контролю у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю з використанням засобів атлетичної гімнастики є оцінка ефективності тренувальних засобів, діючої системи планування тренування, темпів розвитку фізичних якостей, рівня загальної і спеціальної працездатності (тренованості), а також технічної підготовленості. При цьому контроль за тренувальними навантаженнями юних борців здійснюється за допомогою аналізу щоденників тренувань, на основі показників об'єму та інтенсивності навантажень, а також інтервалів відпочинку між вправами, спробами або повтореннями, темпу виконання вправ, спрямованості суперсерій, обсягу аеробної роботи і засобів ЗФП (Навчальна програма..., 1999).

Загалом визначимо передумови використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю:

1. Регулярність та поступовість у розвитку сили. Так, ефективність силових вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили слід включати не лише до підготовчої та основної частини тренувальних занять, а й до комплексів вправ ранкової гімнастики.

2. Багаторазовість виконання кожної силової вправи. Легша вправа передбачає більшу кількість повторів. Доцільно виконувати вправи до відчуття втоми, а після невеликого перепочинку (3-5 хв.) їх можна виконувати знову. Вправи, що вимагають

## **Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

більшого напруження, мають чергуватися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Оптимальність дозування силових вправ. Силові вправи застосовують у другій половині основної частини заняття, після виконання прийомів боротьби, тому дозування їх залежить від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей юних борців.

У процесі використання засобів атлетичної гімнастики силової підготовки юних борців греко-римського стилю, для попередження травм і ушкоджень під час тренувальних занять слід керуватися такими вимогами:

1. Перед кожним заняттям проводити загальну та спеціальну розминку, яка дозволяє підготувати організм юних борців до силових навантажень.

2. Перед виконанням вправ з граничним обтяженням юним борцям греко-римського стилю слід детально вивчити техніку руху у цій вправі.

3. На початковому етапі підготовки юних борців греко-римського стилю слід поступово збільшувати навантаження на променево-зап'ясткові, ліктьові, колінні та гомілковостопні суглоби.

4. Після тренувальних занять юних борців греко-римського стилю з обтяженнями доцільно використовувати різні відновлювальні засоби: педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні.

5. Під час виконання юними борцями греко-римського стилю силових вправ, необхідно виконувати страхування, за допомогою партнерів які допомагають виконати складну (жим лежачи, присідання зі штангою на плечах, розведення рук лежачи на лаві) вправу.

6. Під час виконання силових вправ зі штангою, пов'язаних із нахилами та поворотами, юні борці греко-римського стилю повинні обов'язково одягати на гриф штанги замки, а місце, де вони виконують силові вправи, має бути звільненим від інвентарю та устаткування.

7. Під час піднімання юними борцями греко-римського стилю максимальних обтяжень та фіксування м'язів попереку і живота, слід одягати важкоатлетичний пояс.

8. Для швидкого відновлення ушкодженого м'яза, лікування травм та підвищення працездатності доцільно використовувати спеціальні мазі, гелі, спортивні креми та ін.

**Висновки.** Отже, атлетична гімнастика є системою гімнастичних вправ силового характеру, направлених на гармонійний фізичний розвиток та вирішення конкретних завдань силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Під впливом атлетичної гімнастики в організмі юних борців греко-римського стилю відбуваються морфологічні й функціональні зміни, які спонукають до розширення функціональних можливостей органів та систем, вдосконалення регулюючих механізмів, збільшення діапазону адаптаційних реакцій. Використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю є складним процесом, який охоплює науково-методичне й медико-біологічне забезпечення, наявність необхідної матеріально-технічної бази і відповідні соціально-побутові умови.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в необхідності розробки та експериментального обґрунтування засобів атлетичної гімнастики для оптимізації й удосконалення процесу силової підготовки юних борців греко-римського стилю.

### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

Біомеханіка спорту : навчальний посібник / Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Київ : Олімпійська література, 2001. 319 с.

Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов : учебное пособие. Киев : Олимпийская литература, 2004. 221 с.

**Scientific Bulletin of the Izmil State University of Humanities.**  
**Section Pedagogical Sciences. Issue 53**

- Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
- Греко-римская борьба : учебник / под ред. Ю. А Шулики. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 800 с.
- Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 240 с.
- Дворкин Л.С. Развитие силы юных атлетов в изокинетическом режиме. *Физическая культура*. 2004. № 4. С. 32-36.
- Зотов О. Атлетична гімнастика : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2004. 168 с.
- Корнієнко С.М. Вправи з гантелями : навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 254 с.
- Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. Киев : Здоровье, 1985. 112 с.
- Мамонов В. Атлетическая гимнастика : техника независимого тренинга. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 240 с.
- Навчальна програма з греко-римської боротьби для ДЮСШ, ДЮСШОР, шкіл вищої майстерності. Київ : Науково-методичний кабінет Держкомспорту України, 1999. 74 с.
- Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання : навч. посіб. Луцьк : ВНУ, 2009. 164 с.
- Олешко В. Г. Силові види спорту : підручник. Київ : Олімп. літ-ра, 1999. 264 с.
- Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В. Атлетизм : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2007. 136 с.
- Стеценко А., Гунько П. Атлетизм : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 176 с.
- Шандригось В.І., Корнієнко С.М. Спортивна боротьба з методикою викладання : начальний посібник. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 224 с.

**REFERENCES**

- Biomekhanika sportu : navchalnyi posibnyk* (2013) [Biomechanics of sport: a textbook] / Laputin A.M., Namalii V.V., Arkhyrov O.A. ta in. Kyiv, Olimpiiska literatura, 319 p. [in Ukrainian].
- Boiko V.F., Danko H.V. (2004). *Fyzycheskaia podhotovka bortsov : uchebnoe posobyе* [Physical training of wrestlers: a textbook]. Kyev, Olympyskaia lyteratura, 221 p. [in Russian].
- Vikova ta pedahohichna psykholohiia* (2001) [Age and pedagogical psychology] / Skrypchenko O.V., Dolynska L.V., Ohorodniichuk, Z.V. Kyiv, Prosvita, 416 p. [in Ukrainian].
- Hreko-rymskaia borba : uchebnyk* (2004) [Greco-Roman wrestling: textbook] / pod red. Yu. A Shulyky. Rostov-na-Donu, Fenyks, 800 p. [in Russian].
- Hreko-rymskaia borba dlia nachynaiushchyykh* (2006) [Greco-Roman wrestling for beginners] / Shulyka Yu.A., Kosukhyn, V.M., Leshchenko, V.Y., Novykov, V.D., Khomenko, Y.T. Rostov-na-Donu, Fenyks, 240 p. [in Russian].
- Dvorkyn L.S. (2004). *Razvytye syly yunyykh atletov v yzokynetycheskom rezhyme* [Development of the strength of young athletes in isokinetic mode]. *Fyzycheskaia kultura*, № 4, p. 32–36. [in Russian].
- Zotov O. (2004). *Atletychna himnastyka : navch. posib.* [Athletic gymnastics: textbook. way.]. Kyiv, KNEU, 168 p. [in Ukrainian].
- Korniienko S.M. (2004). *Vpravy z hanteliamy : navchalno-metodychnyi posibnyk* [Exercises with dumbbells: a textbook]. Ternopil, TDPU, 254 p. [in Ukrainian].
- Laputyn, A. N. (1985). *Atletycheskaia himnastyka* [Athletic gymnastics]. Kyev, Zdorove, 112 p. [in Russian].
- Mamonov V. (2002). *Atletycheskaia himnastyka : tekhnika nezavysymoho trenynha* [Athletic gymnastics: the technique of independent training]. Rostov-na-Donu, Fenyks, 240 p. [in Russian].



**Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного  
університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 53.**

*Navchalna prohramma z hreko–rymskoi borotby dlia DIuSSh, DIuSShOR, shkil vyshchoi maisternosti* (1999) [Curriculum on Greco-Roman wrestling for CYSS, CYSSHOR, schools of higher skill]. Kyiv, Naukovo–metodychnyi kabinet Derzhkomsportu Ukrainy, 74 p. [in Ukrainian].

Nikolaiev S.Yu. (2009). *Atletychna himnastyka: teoriia ta metodyka vykladannia : navch. posib.* [Athletic gymnastics: theory and methods of teaching: textbook. way.]. Lutsk, VNU, 164 p. [in Ukrainian].

Oleshko V. H. (1999). *Sylovi vydy sportu : pidruchnyk* [Power sports: a textbook]. Kyiv, Olimp. lit-ra, 264 p. [in Ukrainian].

Pylypko V.F., Ovseienko V.V. (2007). *Atletyzm : navchalnyi posibnyk* [Athletics: a textbook]. Kharkiv, OVS, 136 p. [in Ukrainian].

Stetsenko A., Hunko, P. (2010). *Atletyzm : navchalnyi posibnyk* [Athletics: a textbook]. Cherkasy, ChNU im. B. Khmelnytskoho, 176 p. [in Ukrainian].

Shandryhos V.I., Korniienko S.M. (2003). *Sportyvna borotba z metodykoiu vykladannia: nachalnyi posibnyk* [Sports wrestling with teaching methods: an initial guide]. Ternopil, TDPU, 224 p. [in Ukrainian].

## **АНОТАЦІЯ**

*В статті проведено обґрунтування основних чинників використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Показано, що атлетична гімнастика є системою гімнастичних вправ силового характеру, направлених на гармонійний фізичний розвиток та вирішення конкретних завдань силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Виявлено, що заняття греко-римською боротьбою позитивно впливає на розвиток силових якостей спортсмена, проте, щоб успішніше й повніше вирішити завдання розвитку силових якостей з урахуванням сучасних вимог, необхідно використовувати ефективні засоби і прийоми силової підготовки, зокрема елементи атлетичної гімнастики. Доведено, що під впливом атлетичної гімнастики в організмі юних борців греко-римського стилю відбуваються морфологічні й функціональні зміни, які спонукають до розширення функціональних можливостей органів та систем, вдосконалення регулюючих механізмів, збільшення діапазону адаптаційних реакцій. Охарактеризовано використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю як складний процес, який охоплює науково-методичне й медико-біологічне забезпечення, наявність необхідної матеріально-технічної бази та соціально-побутові умови. Перспективами роботи визначено розробку й експериментальне обґрунтування засобів атлетичної гімнастики для оптимізації процесу силової підготовки юних борців греко-римського стилю.*

**Ключові слова:** атлетизм, гімнастика, атлетична гімнастика, засоби, силова підготовка, юні борці, греко-римський стиль.