

**УДК 796.817/85:796.015.134**

**Олександр Волошин**

Національний університет біоресурсів і природокористування України  
ORCID ID 0009-0004-3159-7046

**Сергій Вербицький**

Національний університет біоресурсів і природокористування України  
ORCID ID

DOI 10.24139/2312-5993/2025.03/039-046

## **ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ УКРАЇНСЬКОЮ БОРОТЬБОЮ НА ПОЯСАХ**

*Для розвитку національної освіти в Україні необхідне удосконалення фізичного виховання новими засобами фізичної культури та спорту, які відповідають педагогічним принципам та методам навчання, що дає змогу підвищити рівень здоров'я, фізичного стану та спортивної підготовленості студентів. Останнім часом, все більшої популярності серед молоді набувають нові види фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливо різні види єдиноборств. Одним з перспективних напрямків підвищення фізичної підготовки студентів є використання в навчальному процесі засобів української боротьби на поясах. Завдяки наполегливості ряду вітчизняних науковців, викладачів та тренерів в Україні та світі набуває значної популярності українська боротьба на поясах. З 2021 року в Україні відновились Чемпіонати України з української боротьби на поясах у всіх вікових групах. Представники України приймають участь в Чемпіонатах Європи та світу з даного виду єдиноборств. Для підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у навчально-тренувальний процес з поясної боротьби запроваджуються методики сучасних фітнес-технологій, зокрема силового фітнесу.*

**Ключові слова:** українська боротьба на поясах, фізична підготовленість, фітнес-технології, силовий фітнес, тренувальний процес, режими навантажень, студенти.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку національної освіти в Україні все гостріше ставиться питання удосконалення фізичного виховання студентів.

Покращення якості освіти пов'язане не тільки з оновленням змісту фізичного виховання, але й із загальним погіршенням стану здоров'я студентської молоді та підвищенням вимог до підготовки сучасного фахівця (Доценко, 2013; Семенів, Шутка, Приставський, Бабич, Стахів, 2022).

Протягом навчання у вузі спостерігається явна невідповідність між вимогами Державних стандартів з фізичного виховання для ЗВО і низьким рівнем фізичної підготовки значної частини студентської молоді. Тому необхідний терміновий пошук і наукове обґрунтування

ефективних засобів і нових методів фізичного виховання, залучення якнайбільшої кількості студентів до занять спортом (Волошин, 2019).

Покращення змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти має відповідати сучасним вимогам для формування загальних та спеціальних навиків майбутніх фахівців, покращення рівня фізичного та психологічного стану студентів (Ніколєв, 2004; Савенко, Штефюк, Завізіон, Чернозуб, Альошина, Киселиця, 2024; Семенів, Мартин, Бабич, Коптєв, Мазур, 2022).

На даний час, все більшої популярності серед юнаків студентського віку набувають нові види фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливо різні види єдиноборств (Квартич, 2009; Лахно, Рябчун, 2013; Приймаков, Ейдер Єжи, Присяжнюк, 2015).

Одним з перспективних напрямків підвищення фізичної підготовки студентів є використання в навчальному процесі засобів боротьби на поясах з урахуванням стану їх фізичної підготовленості (Арзютов, Волошин, 2015).

На даний момент не приділяється достатньої уваги формуванню фізичної підготовленості студентів засобами боротьби на поясах, що є важливою умовою спортивної підготовки, до цього часу відсутні достатні наукові відомості про резервні можливості фізичного стану майбутніх фахівців (Приймаков, Ейдер Єжи, Присяжнюк, 2015; Khoroshukha, Griban, Bosenko, Semeniv, Tarasyuk, Kanishevskaya, Honchar, Zhurba, Skyrda, Shkilna, Prontenko, 2021).

Для вирішення поставленої проблеми необхідно розробити науково обґрунтовану систему підготовки студентів засобами боротьби на поясах, із впровадженням багатоваріантних методів удосконалення спортивної підготовки в системі вищої освіти, що може підвищити резервні можливості молоді і покращити рівень їх фізичної підготовленості та спортивні результати (Лахно, Рябчун, 2013; Орен, 2015).

Дана проблема є надзвичайно складною та важливою для формування фізичної підготовленості студентів і підвищення їх спортивних досягнень, однак їй приділяється недостатньої уваги.

**Аналіз актуальних досліджень.** Завдяки напрацюванням ряду вітчизняних науковців, викладачів, спортсменів та тренерів в Україні та світі набуває значної популярності українська боротьба на поясах.

Всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, які популяризують та розвивають українську боротьбу на поясах серед усіх вікових груп, ДЮСШ, загальноосвітніх

зкладах, закладах вищої освіти. З 2021 року в Україні проводяться Чемпіонати України з української боротьби на поясах у всіх вікових групах для формування збірних команд України, які прийняли участь в Чемпіонаті світу з української боротьби на поясах в м. Львів і здобули нагороди різного ґатунку (Семенів, Мартин, Бабич, Коптєв, Мазур, 2022).

В Україні та світі зростає рівень популярності української боротьби на поясах завдяки видовищності змагання, його історичній цінності, доступності правил на відміну від інших видів боротьби. Змагання проводяться згідно «Правил спортивних змагань з української боротьби на поясах» затверджених міністерством молоді та спорту України від 04.06.2021 р. за № 17/5.3/21.

Таким чином, українська боротьба на поясах – відносно новий вид національних єдиноборств, умови проведення, правила змагань та координаційна структура рухів відносно нескладні, має широкі можливості для розвитку рухових якостей, виховання морально-вольових якостей та патріотизму, а також мотивації до самовдосконалення та ведення здорового способу життя (Куликовський, 2009; Орен, 2015).

Особливостями використання даного виду єдиноборств на обов'язкових та факультативних заняттях є широкі можливості застосування для студентів з різним рівнем рухової підготовленості; відсутність особливих умов та досить прості правила для проведення занять.

По даним В. В. Квартич (Квартич, 2009) використання засобів єдиноборств даватиме можливість ефективно навчати студентів руховим навичкам у процесі фізичного виховання та зменшити затрати психічних та фізичних сил під час виконання вправ.

Розвиваючи та вдосконалюючи формування фізичної підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах, необхідне поєднання засобів та методів підготовки з інших видів єдиноборств (Арзютов, Вилейта, Куликовський, Чертов, 2008; Семенів, Мартин, Бабич, Коптєв, Мазур, 2022).

Враховуючи ряд наукових публікацій, що відносяться до використання відомих методик підготовки спортсменів різних видів боротьби, необхідно застосовувати вже існуючі ефективні методики багаторічної підготовки інших видів поясної боротьби, зокрема боротьби на поясах Алиш.

Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу, можна стверджувати, що питання формування фізичної

підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах недостатньо вивчені.

**Мета дослідження.** Вивчення перспектив та можливих шляхів формування спеціальної фізичної підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах із застосуванням методики силового фітнесу.

**Методи дослідження.** Реалізацію поставленої мети забезпечив комплекс сучасних методів дослідження аналізу, систематизації та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічних методів дослідження, методики формування фізичної підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності молоді в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання різноманітних популярних фітнес-програм загального, оздоровчого та спортивного напрямів.

Ураховуючи ряд досліджень (Арзютов, Вилейта, Куликовський, Чертов, 2008; Лахно, Рябчун, 2013; Приставський, Ковбан, Бабич, 2018) Незгода з визначення найбільш ефективних програм тренувальних занять направлених на рухову активність через виховання силових якостей спортсменів різного рівня підготовки в різних видах спорту, питання використання силового фітнесу для формування спеціальної фізичної підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах залишається не достатньо вивченим.

У працях (Приставський, Ковбан, Бабич, 2018), пов'язаних з вивченням основних механізмів тренувальної діяльності направлених на значне підвищенням резервів організму в умовах занять силовим фітнесом, бодібілдингом, науковці віддають перевагу використанню інтервального методу з чіткими критеріями періодів відпочинку між сетами та серіями в різних силових вправах, що позитивно впливає на розвиток силової витривалості тої чи іншої м'язової групи.

З метою практичного застосування методики силового фітнесу для формування підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах була застосована робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фітнес-тренування», згідно якої, студенти мали можливість оволодіти теоретичними основами та практичними аспектами фітнес тренувань, включаючи розробку і

впровадження тренувальних програм, з метою розвитку рухових якостей, формуванню та вдосконаленню рухових умінь для покращення фізичної форми, підвищення спортивних результатів.

Для покращення формування фізичної підготовленості студентів засобами української боротьби на поясах було запропоновано методику силового фітнесу, в якій враховувалися базові принципи силового тренування, правильний підбір силових вправ, повторів, підходів, темпу вправ та величини обтяження. В умовах занять силовим фітнесом перевага надавалася використанню інтервального методу з чіткими критеріями періодів відпочинку між сетами та серіями в різних силових вправах, що необхідно для розвитку силової витривалості студентів.

На фітнес-заняттях обов'язково проводились вправи з партнером і вправи на подолання опору власного тіла з додатковими обтяженнями, де подолання опору партнера дали можливість розвивати силу в умовах, максимально наближених до спеціалізованої рухової дії (наприклад: виконання технічних прийомів у боротьбі з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування одне одного з кола і т. п.). Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що спортсмени змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для розв'язання певного рухового завдання.

Оскільки тренування із розвитку м'язової маси потребує великих витрат часу (багато повторень вправи з відносно тривалими інтервалами відпочинку) і великих витрат енергії, в одному занятті проробляли не більше однієї третини скелетних м'язів. Наприклад, лише м'язи рук і плечового поясу або лише м'язи тулуба. У системі суміжних занять завдання з розвитку м'язової маси ми проводили способом почергового розвитку різних груп м'язів. Наприклад: I заняття – м'язи ніг і таза; II заняття – м'язи тулуба; III заняття – м'язи рук і плечового поясу. На наступних заняттях цей цикл багаторазово повторюється протягом 4–6 тижнів без змін тренувальної програми. Після 4–6 тижнів тренування за цією програмою підбирали інші вправи, оскільки до попередніх вправ організм уже пристосувався і не відповідав адекватному зростанню м'язової маси й сили.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати проведеного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Проведено аналіз зародження та сучасний стан прогресу української боротьби на поясах в Україні завдяки її видовищності, історичній цінності, доступності правил на відміну від інших видів боротьби.

2. Проаналізовано існуючі шляхи силового фітнесу для формування фізичної підготовленості студентів та обґрунтовано необхідність розробки нових підходів за допомогою засобів поясної боротьби.

3. Відмічається недостатнє розкриття проблеми практичної реалізації ефективних методів підготовки студентів засобами української боротьби на поясах.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням, подальшою розробкою та впровадженням в навчально-тренувальний процес спеціальної силової підготовки студентів засобами силового фітнесу та формування фізичної підготовленості за допомогою української боротьби на поясах.

### ЛІТЕРАТУРА

- Арзютов, Г. М., Волошин, О. О. (2015). Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3К. (56), 35-38 (Arziutov, G. M., Voloshyn, O. O. (2015). Attacking actions in belt wrestling taking into account volitional preparedness (review of literature sources). *Scientific journal of the National University named after M.P. Dragomanov*, 3K. (56), 35-38).
- Арзютов, Г., Вилейта, Г., Куликовський, Я., Чертов, І. (2008). Українська боротьба на поясах – шлях до міжнародного визнання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4, 100-108 (Arziutov, G., Vileita, G., Kulykovskiy, Ya., Chertov, I. (2008). Ukrainian belt wrestling - the path to international recognition. *Scientific journal of the National University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 4, 100-108).
- Волошин, О. О. (2019). *Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах Алишв процесі фізичного виховання* (дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 – «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»). К. (Voloshyn, O. O. (2019). *Formation of coordination of movements of students using the Alysh belt wrestling technique in the process of physical education* (diss. ... candidate of pedagogical sciences: special 13.00.02 – “Theory and methods of teaching (physical education, fundamentals of health)”). К.).
- Доценко, О. М. (2013). Розвиток координаційних здібностей студенток спеціальної медичної групи в процесі фізичного виховання. *Наука та прогрес транспорту. Вісник Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна*, 5 (47), 146-154 (Dotsenko, O. M. (2013). Development of coordination abilities of female students of a special medical group in the process of physical education. *Science and progress of transport. Bulletin of the Dnipropetrovsk National University of Railway Transport named after Academician V. Lazaryan*, 5 (47), 146-154).
- Квартич, В. В. (2009). Основи теорії формування рухових умінь та навичок студентів у процесі занять єдиноборствами. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3, 11-18 (Kvartych, V. V. (2009). Fundamentals of the theory

- of formation of motor skills and abilities of students in the process of martial arts classes. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov*, 3, 11-18).
- Куликовський, Я. В. (2009). Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 14, 113-117 (Kulykovskiy, Ya. V. (2009). Technologies of teaching students physical exercises using reconstructed Ukrainian traditions of physical education (based on the material of Ukrainian belt wrestling. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 14, 113-117).
- Лакно, Д. М., Рябчун, Л. Я. (2013). Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 6, 81 – 84 (Lakhno, D. M., Riabchun, L. Ya. (2013). Development of Ukrainian belt wrestling in Ukraine. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 6, 81 – 84).
- Ніколвев, С. Ю. (2004). *Оптимізації рухової активності студенток залежно від психофізіологічних особливостей* (дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. (Nikolviev, S. Yu. (2004). *Optimization of the motor activity of female students depending on psychophysiological characteristics* (diss. ... Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: Specialization 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups". К.).
- Орен, Д. Л. (2015). *Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі* (дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». К. (Oren, D. L. (2015). *Formation of a healthy lifestyle of students in the process of martial arts classes in extracurricular physical education and sports work* (diss. ... Candidate of Sciences in Pedagogical Sciences: Specialization 13.00.02 "Theory and methodology of training (physical education, fundamentals of health)". К.)
- Приймаков, О. О., Ейдер, Єжи, Присяжнюк, С. І. (2015). Функціональні резерви системи управління рухами різного координаційної складу в умовах напруженої м'язової діяльності у спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*, 15, 298-303 (Pryimakov, O. O., Eider, Yezhy, Prysiazhniuk, S. I. (2015). Functional reserves of the movement control system of different coordination composition under conditions of intense muscle activity in athletes. *Scientific journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov. "Scientific and pedagogical problems of physical education (physical education and sports)"*, 15, 298-303).
- Приставський, Т. Г., Ковбан, О. Л., Бабич, А. М., Незгода, С. П. (2018). *Самостійні заняття студентів фізичною культурою у ВНЗ*. Львів (Prystavsky, T. G., Kovban, O. L., Babych, A. M., Nezhoda, S. P. (2018). *Independent physical education classes of students at universities*. Lviv).
- Савенко, А. О., Штефюк, І. К., Завізіон, О. С., Чернозуб, А. А., Альошина, А. І., Киселиця, О. М. (2024). Сучасні проблеми спеціальної силової підготовки в змішаних єдиноборствах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 5, 171-176 (Savenko, A. O., Shtefyuk, I. K., Zavizion, O. S., Chernozub, A. A., Alyoshina, A. I., Kyselytsia, O. M.

- (2024). Modern problems of special power training in mixed martial arts. *Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov*, 5, 171-176).
- Семенів, Б. С., Мартин, В. Д., Бабич, А. М., Коптев, К. Г., Мазур, Т. Г. (2022). Вплив засобів української боротьби на поясах на рівень фізичного стану студенток в процесі занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 12, 130 – 136 (Semeniv, B. S., Martyn, V. D., Babich, A. M., Kopcev, K. G., Mazur, T. G. (2022). The influence of the means of Ukrainian belt wrestling on the level of physical condition of female students in the process of physical education classes. *Scientific journal of the National University named after M. P. Dragomanov*, 12, 130 – 136).
- Семенів, Б. С., Шутка, Г. І., Приставський, Т. Г., Бабич, А. М., Стахів, М. М. (2022). Вплив засобів акробатики на формування спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапі спеціальної базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5, 96 – 100 (Semeniv, B. S., Shutka, G. I., Prystavsky, T. G., Babich, A. M., Stakhiv, M. M. (2022). The influence of acrobatics on the formation of special physical fitness in Ukrainian belt wrestling at the stage of special basic training. *Scientific journal of the National University named after M. P. Dragomanov*, 5, 96 – 100.).
- Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., Prontenko, K. (2021). The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

### SUMMARY

**Voloshyn Oleksii, Verbytskyi Serhii.** Influence of power fitness methodology on the formation of physical fitness of students engaged in ukrainian belt wrestling (analyze references).

*For the development of national education in Ukraine, it is necessary to improve physical education with new means of physical culture and sports that meet the pedagogical principles and methods of teaching, which makes it possible to improve the level of health, physical condition and sports fitness of students. Recently, new types of physical education and recreation activities, especially various types of martial arts, have become increasingly popular among young people. One of the promising areas for improving students' physical fitness is the use of Ukrainian belt wrestling in the educational process. Thanks to the persistence of a number of domestic scientists, teachers, and coaches, Ukrainian belt wrestling is gaining considerable popularity in Ukraine and around the world. In 2021, the Ukrainian Belt Wrestling Championships in all age groups resumed in Ukraine. Representatives of Ukraine take part in the European and World Championships in this type of martial arts.*

*To improve the special physical fitness of athletes, modern fitness technologies, including strength fitness, are being introduced into the training process of belt wrestling.*

**Key words:** *Ukrainian belt wrestling, physical fitness, fitness technologies, strength fitness, training process, exercise regimens, students.*