

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У
ВІЛЬНІЙ ТА ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТБІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Рось Артем Миколайович

Керівник: Зубаль М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Гуска М.Б., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД НАКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1 Історія становлення та розвитку вільної і греко-римської боротьби ..	7
1.2 Вільна та греко-римська боротьба як спортивні дисципліни	15
1.3 Травматизм і методи профілактики небезпечних ситуацій у вільній та греко-римській боротьбі	21
1.4 Загальний аналіз розвитку гнучкості та рухливості суглобів як засіб профілактики травм у небезпечних ситуаціях	30
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1 Методи дослідження.....	40
2.2 Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	45
3.1 Аналіз травматизму у вільній та греко-римській боротьбі	45
3.2 Результати досліджень з розвитку гнучкості як засобу профілактики травматизму у вільній та греко-римській боротьбі	52
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. З кінця XX століття бойові мистецтва почали активно розвиватися в усьому світі в межах фізкультурно-спортивного руху. Вони дають можливість досить швидко й відносно легко здобути кваліфікацію у формі поясів різних кольорів або навіть отримати майстерський дан. Проте для справжньої бойової підготовки варто займатися єдиноборствами [1; 5; 26].

Вільна боротьба як вид єдиноборств є досить складною з точки зору координації спортивною діяльністю, що регулюється чинними міжнародними змагальними правилами. Зростання світового рівня майстерності в цьому виді спорту та його постійне підвищення динамічності вимагають особливої уваги до вдосконалення всіх аспектів підготовки, від яких безпосередньо залежать спортивні результати [4; 33; 55].

Одним із ключових факторів, що впливають на успіх у вільній боротьбі, є фізична підготовленість спортсменів. Серед основних компонентів фізичної підготовки, поряд із такими руховими якостями, як сила, швидкість, витривалість і спритність, особливе значення має гнучкість та рухливість суглобів. Ці характеристики рухових можливостей спортсмена є надзвичайно важливими, оскільки вони не лише підвищують ефективність технічних дій, але й сприяють профілактиці травм, що є актуальною тенденцією у сучасному спорті.

Кожен може обрати той вид єдиноборства, який найбільше підходить психологічно, проте якщо розглядати їх з точки зору розвитку навичок для подальшого вдосконалення, греко-римська боротьба вважається одним із найбільш ефективних варіантів. Вона забезпечує оптимальну базу для підготовки до участі в різних видах спортивної боротьби, а також у сучасних формах рукопашного бою, що робить її універсальним стартовим майданчиком для розширення бойових умінь.

Це пов'язано з тим, що в греко-римській (класичній) боротьбі домінують прийоми, які виконуються з щільних захватів (обхватів), що часто виникають під час рукопашного бою в ситуаціях "клінчу" (близького контакту). Особливо важливою ця особливість греко-римської боротьби є для формування базової технічної підготовки дітей, які навчаються інших видів боротьби чи рукопашного бою, оскільки ці навички дозволяють ефективно адаптуватися до різних видів контактних змагань [7; 10; 28; 51].

У теорії та практиці спортивної боротьби не всі аспекти досліджені однаково глибоко. З огляду на сучасні тенденції розвитку цього виду спорту, тренувальний процес потребує постійних коректив. Це стосується фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки майбутніх майстрів килима. Такі зміни мають не лише покращувати загальну майстерність спортсменів, але й слугувати профілактикою та ефективною протидією можливим травмам, що стає дедалі актуальнішим у сучасному спорті.

На жаль, боротьба, як і будь-який інший вид спорту, приносить не лише користь для здоров'я та особистісного розвитку, а й може створювати небезпечні для здоров'я ситуації, зокрема травмонебезпечні. Саме дослідженню та запобіганню цим ризикам присвячена наша робота, що є надзвичайно актуальним питанням як для сучасного світового спорту, так і для українського контексту.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес з вільної та греко-римської боротьби.

Предмет дослідження: небезпечні ситуації, що виникають у вільній та греко-римській боротьбі.

Мета дослідження – аналіз та визначення небезпечних ситуацій, що виникають під час змагальних і тренувальних процесів у вільній та греко-римській боротьбі.

У процесі реалізації поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження**:

1. Розглянути історію, сутність та правила вільної та греко-римської боротьби.
2. Визначити види та локалізацію небезпечних ситуацій у вільній та грекоримській боротьбі.
3. Дослідити розвиток гнучкості та рухливості суглобів як профілактики пошкоджуючих факторів небезпечних ситуацій у вільній та греко-римській боротьбі.

Для вирішення поданих вище завдань використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, тестування, експеримент, метод математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати наукового дослідження можуть бути впровадженні в спортивну практику підготовки спортсменів-борців як профілактики запобігання травм у процесі небезпечних ситуацій у вільній та греко-римській боротьбі. Доречним буде використання матеріалів роботи тренерами-викладачами для ефективної побудови навчально-тренувального процесу борців.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у 2023-2024 н.р. (м. Кам'янець-Подільський, 9-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана на замовлення Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2022–2027 рр. за темою «Теоретичні, практичні та оздоровчі аспекти вдосконалення навчально-тренувального

процесу різних верств населення й спортсменів різної спортивної кваліфікації» (Державний реєстраційний номер: 0122U000564).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Роботу викладено на 70 сторінках, з яких 63 основного тексту, що містить 6 таблиць, 2 рисунки та 56 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що потужний розвиток боротьби відбувся в стародавній Греції. У класичній боротьбі акцент робиться на великі м'язові зусилля, пов'язані з подоланням ваги та сили тяжіння супротивника, а також з його м'язовими зусиллями.

Боротьба ведеться в двох основних позиціях: у стійці (стоячи на ногах) та у партері (на килимі, що походить від французького "par terre", що означає "на землі"). Тепер замість трьох раундів по дві хвилини борці змагатимуться протягом двох раундів по три хвилини. Загальний рахунок балів залишиться незмінним для всіх раундів.

Важливим в суддівських правилах стало скасування нарахування балів за виштовхування суперника за межі килима. Одночасно підвищено значущість переведення супротивника в партер – за це нараховується два бали замість одного.

Також за пасивний стиль ведення сутички борець не отримуватиме покарання одразу. У вільній боротьбі спортсмен спочатку отримає два усних попередження. Після другого попередження у нього буде 30 секунд для виконання прийому. Лише якщо йому не вдасться це зробити, бал буде присуджений його супернику.

У греко-римській боротьбі 30-секундний відлік не застосовується. Натомість борцю, який демонструє більшу активність, надається вибір: перевести супротивника в партер або отримати можливість на захоплення в стоячому положенні.

Сутички, в яких один з борців здобуває значну перевагу в рахунку (10 балів у вільній боротьбі та 7 у греко-римській), будуть зупинені через явну перевагу лідера.

2. Основними ушкодженнями у вільній та греко-римській боротьбі залишаються кінцівки, причому травми верхніх кінцівок становлять 39,4%, а

нижніх – 29,9%. Травми голови у цих видах боротьби складають 12,6%, що є досить високим показником у порівнянні з іншими спортивними дисциплінами. Крім того, 19% травм припадає на тулуб.

3. Для запобігання травм у вільній та греко-римській боротьбі була розроблена індивідуальна методика стретчингу. Проте можна надати рекомендації щодо певних параметрів тренування.

По-перше, тривалість одного повторення (утримання пози) має становити від 15 до 60 секунд (для новачків і дітей – 10-20 секунд). Кількість повторів однієї вправи варіюється від 2 до 6, з перервами між ними від 10 до 30 секунд. У комплексі може бути від 4 до 10 вправ. Загальна тривалість тренування коливається від 10 до 45 хвилин. Види відпочинку включають повне розслаблення, легкий біг або активний відпочинок.

Для обробки зібраних даних були використані методи варіаційної статистики, а порівняння результатів дослідження проводилося за допомогою параметричного t-критерію Стюдента.

4. Аналіз отриманих даних показав, що в більшості випадків травм в боротьбі є розтягнення зв'язок, яке в експериментальній групі знизилося на 25% у порівнянні з контрольною групою. Інші пошкодження, такі як потертості та садна, також зменшилися відповідно на 50% і 40%.

Травм, що призводять до струсу мозку, не було виявлено. Проте статистично достовірні результати свідчать про зниження випадків вивихів та пошкоджень м'язів і сухожиль на 66,6% та 25% відповідно в порівнянні з контрольною групою. Тим часом аналіз показників щодо забиттів вказує на тенденцію до покращення в експериментальній групі, зростання яких становило 33% у порівнянні з контрольною групою.

Це дослідження підтвердило позитивний вплив розвитку гнучкості на тренувальний процес з метою профілактики травматизму у молодих борців.

Отримані результати інтегруються в спортивну практику підготовки атлетів у вільній та греко-римській боротьбі, а також в методику навчання

тренерів, які використовують розвиток гнучкості як засіб запобігання травм у ситуаціях, що пов'язані з підвищеним ризиком у цих видах боротьби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабін В.Г. Комплексний контроль у спорті. Теорія та практика фізичної культури. 2020, № 3. С. 43-46.
2. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Голоха В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 1: 2021. С. 4-12.
3. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства, 2018. С. 4-11.
4. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Ручка Є.В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності рукопашників. Єдиноборства, (2), 2019. С. 12-19.
5. Бартік П., Бойченко Н.В., Куриленко, М.М. Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі. Проблеми розвитку спортивних ігор та одноборств у висщих навчальних закладах, 1, 2014. С.18-22.
6. Берінчик Д.Ю., Лисенко Є.Н. Структура змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в різних версіях боксерських турнірів. Наука в олімп. спорті, 3, (2018). С. 45-54.
7. Бойченко Н.В., Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 1, 2011. С. 10-13.
8. Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 р.р. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 2022. С. 5-8.
9. Бойченко Н.В., Белянінов Р.І. Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства, 1, 2017. С. 23-26.
10. Бойченко Н.В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. Єдиноборства, 1, 2018. С. 4-12.

11. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А., Алексєєв, А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 3(17), 2020. С. 4-12.
12. Бойченко Н.В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства, 2017. С. 11-14.
13. Бубновський В.М. "Система тренування при застосуванні функціональної діагностики у спортивній травматології". Спортивна медицина: наука і практика. 2018. № 4. С. 8-12.
14. Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 24, 2016. С. 122-126.
15. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир: ДАЕУ, 2005. 124 с
16. Голоха В.Л., Романенко В.В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 2021. С. 12-19.
17. Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2(24), 2022. С. 4-16.
18. Гуцул Н., Рихаль В. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2(123), 2020. С. 125-130.
19. Задорожна О.Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. Єдиноборства, 2, 2021. С. 47-61.
20. Ібрагімов Е.Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання. Молодий вчений. 2015. № 3 (18). С. 163-167.

21. Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Арнаут В.Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Збірник статей XV міжнародної наукової конференції, 1, 2019. С.32-35.

22. Катихін В.М., Тропін Ю.М., Латишев М.В. Профілі найсильніших бійців змішаних одноборств ММА. Єдиноборства, 1(19), 2021. С. 22-32.

23. Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019-2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 4, 2020. С. 27-33.

24. Кривенцова І.В., Лиманський П.П. Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. Єдиноборства, 2020. С. 16-24.

25. Латишев М.В., Поляничко Є.Н., Юшина Є.В., Єретик А.А., Барабаш, О.В. Аналіз результатів виступу збірної команди України з вільної боротьби напередодні Олімпійських ігор 2020. Єдиноборства, 2(16), 2020. С. 35-43.

26. Латишев М.В., Тропін Ю.М. Аналіз спортивних кар'єр олімпійських чемпіонів в греко-римській боротьбі. Єдиноборства, 1(15), 2020. С. 22-34.

27. Латишев М.В., Шандригось В.І., Тропін Ю.М., Ясько Л.В. Використання кластерного аналізу для оцінки результатів виступів олімпійських чемпіонів з вільної боротьби. Збірник наукових статей III Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії», К.: НУФВСУ, 2020. 158 с.

28. Латишев М.В., Шандригось В.І., Тропін Ю.М., Квасниця О.М., Головач І.І. Жіноча боротьба: аналіз результатів виступу збірної команди України. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць, 9(28), 2020. С. 237-244.

29. Латишев М.В., Лахтадир О.В., Чорній І.В., Цісар В.В., Катихін В.М. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. Єдиноборства, 2(24), 2022. С. 48-61.
30. Литвиненко А.М., Ашанін В.С. Побудова інформаційних моделей змагальної діяльності в бойовому хортингу. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту, 6, 2022. С. 10-16.
31. Лучко О.О., Альнікіна О.О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2(14), 2011. С. 96-101.
32. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. № 4.2. 2018. С. 207-210.
33. Мунтян В.С. Моделювання тренувального процесу й змагальної діяльності у рукопашному бої. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Випуск 2, 2007. С. 80-83.
34. Окопний А., Рихаль В., Гуцул Н., Мадяр-Фазекаш Е. Характеристика ефективних технічних дій в змагальній діяльності кікбоксерів з урахуванням вагових категорій. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 1(10), 2020. С. 91-99.
35. Пашков І.М., Ровний, А.С. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). Слобожанський науково-спортивний вісник, 4, 2010. С. 60-63.
36. Пашков І.Н. Моделювання змагального навантаження в тренувальному процесі юних тхеквондистів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 12, 2007. С. 53-61.
37. Пашков І.М., Пашкова В.М. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 2020. С. 29-32.

38. Пашков І.М. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 2022. С. 26-29.
39. Радченко Ю.А., Коробейніков Г.В., Тропін Ю.М., Шацьких В.В., Воронцов А.В., Міщенко В.С. Часові характеристики техніки виконання кидків борцями в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Єдиноборства, 4(14), 2019. С. 91-105.
40. Романенко В.В., Голоха В.Л., Алексєєв А.Ф., Коваленко, Ю.М. Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник, 6 (80), 2020. С. 65-72.
41. Романенко В.В., Бурдаков І.В. Часові характеристики основних змагальних дій в тхеквондо. Єдиноборства, 2018. С. 49-57.
42. Романенко В.В., Дьомін, С.О. Вдосконалення спортивного поєдинку кікбоксерів-юніорів за рахунок розвитку специфічних сприйнятів. Єдиноборства, 2021. С. 60-70.
43. Романенко В.В., Тропін Ю.М., Куліда, А.О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. Єдиноборства, 3(21), 2021. С. 44-59.
44. Согор О.С., Пітин М. Я. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2(32), 2018. С. 36-43.
45. Тітаренко В.М., Тропін Ю.М. Динаміка показників змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1(75), 2020. С. 53-57.
46. Ткаченко С.В. Специфічні чинники травмувань студентів та збереження їх здоров'я під час занять спортивною боротьбою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Випуск 91. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2011. 536 с. С. 308-315.

47. Травматизм у спорті <http://formula-rukhu.com.ua/injury-in-sport/>
48. Тропін Ю.М., Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Шацьких В.В. Вплив змін правил на показники змагальної діяльності в греко-римській боротьбі. Наука в олімпійському спорті, 4, 2018. С. 58-64.
49. Тропін Ю.М., Коробейніков Г.В., Шацьких В.В., Коробейнікова Л.Г., Воронцов А.В. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації греко-римського стилю різних вагових категорій. Наука в олімпійському спорті, 2, 2019. С. 29-36.
50. Тропін Ю.М., Луданов К.В., Галашко М.М. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих борців різних вагових категорій. Єдиноборства, 2(16), 2020. С. 61-73.
51. Тропін Ю.М., Латишев М.В., Бойченко М.В., Кожанова О.С., Мозолюк А.В. Аналіз виступів збірної команди України з греко-римської боротьби. Український журнал медицини, біології та спорту, 3 (25), 2020. С. 492-497.
52. Тропін Ю.М., Латишев М.В., Рибак Л.А., Бугаєв, М.Л. Порівняльний аналіз результатів виступів національної збірної команди України зі спортивної боротьби. Єдиноборства, 3(17), 2020. С. 79-91.
53. Тропін Ю.М., Латишев М.В., Корольов Б.А., Ляшенко Є.Р. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу. Єдиноборства, 4(18), 2020. С. 58-71.
54. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Косяк О.В. Аналіз змагальної діяльності українських борчинь на чемпіонаті світу U-23. XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», Харків: ХДАФК, 2021. С. 88-90.
55. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті. Львівський державний університет фізичної культури. Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. [Електронний ресурс]. 2015. веб-сайт. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3741/pdf> .

56. Шкільний І. В. Індивідуально підібраний тренувальний навантаження як шлях профілактики травм в спорті. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 3. С. 88-92.