

УДК 796.67.66.19-963

DOI 10.52928/2070-1640-2023-39-1-55-59

**УПЛЫЎ ФІЗІЧНЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ СТАТЫЧНАЙ НАКІРАВАНАСЦІ  
НА РАЗВІЦЦЁ РУХАЛЬНЫХ ЗДОЛЬНАСЦЕЙ СТУДЭНТАЎ****У.В. ТРУШЧАНКА***(Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Маішэрава)***Д.А. ВЯНСКОВІЧ***(Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт фізічнай культуры, Мінск)***І.М. ДУДАРАВА***(Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Маішэрава)***В.А. КАЛОШКІНА***(Віцебская дзяржаўная «Ордэна Знак Пашаны» акадэмія ветэрынарнай медыцыны)*

З мэтай павышэння эфектыўнасці трэніровачнага працэсу перад спецыялістамі і трэнерамі па вольнай барацьбе паўстаюць пытанні неабходнасці пастаяннага ўдасканалення методыкі спартыўнай трэніроўкі для выяўлення сродкаў і метадаў развіцця спецыяльнай вынослівасці, якая праяўляецца ў статычнай і дынамічнай працы. У артыкуле разглядаюцца вынікі выкарыстання ў вучэбна-трэніровачным працэсе методыкі комплекснага развіцця рухальных здольнасцей у кантрольнай групе студэнтаў-барцоў і методыкі акцэнтаванага прымянення практыкаванняў статычнай накіраванасці ў эксперыментальнай групе. Вынікі праведзеных даследаванняў паказваюць эфектыўнасць прымянення практыкаванняў статычнай накіраванасці ў вучэбна-трэніровачным працэсе, выяўленай у статыстычна дакладным ( $p < 0,05$ ) паляпшэнні паказчыкаў, якія даследуюцца ў канцы эксперыменту.

**Ключавыя словы:** рухальныя здольнасці, студэнты, барцы вольнага стылю, практыкаванні статычнай накіраванасці.

**Уводзіны.** Вольная барацьба з'яўляецца адным з відаў спартыўных адзінаборстваў, якая спрыяе ўсебаковаму фізічнаму развіццю жыццёва неабходных рухальных здольнасцей, уманняў і навыкаў, выхаванню маральных і валявых якасцей, такіх як мэтанакіраванасць, рашучасць, настойлівасць, працавітасць, умненне ў патрэбны момант «сабрацца» для вырашэння пастаўленай задачы [1; 2].

Вольная барацьба па сваёй спецыфіцы належыць да ацыклічных відаў спорту, у якім тактычныя і тэхнічныя дзеянні выконваюцца ва ўмовах, якія бесперапынна змяняюцца ў схватках супернікаў. У гэтых умовах спартсмен павінен валодаць тэхнікай выканання прыёмаў і фарміравання навыкаў вялікай варыятыўнасці; валодаць значнай «выбухной» дынамічнай сілай, захоўваць працяглыя мышачныя напружанні, звязаныя з праявай максімальных дынамічных і статычных намаганняў; імгненна ацэньваць свае дзеянні і дзеянні суперніка, апэратыўна прымаць і рэалізоўваць аптымальныя рашэнні ў ходзе схваткі [3; 4]. Улічваючы гэтыя асаблівасці, перад спецыялістамі і трэнерамі паўстаюць пытанні неабходнасці пастаяннага ўдасканалення методыкі спартыўнай трэніроўкі для вызначэння сродкаў і метадаў развіцця спецыяльнай вынослівасці, што выяўляецца ў статычнай і дынамічнай працы і вывучэнні рэакцыі сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм арганізма спартсмена ва ўмовах адзінаборства [5; 6].

Мэта працы – вывучэнне ўплыву практыкаванняў статычнай накіраванасці на развіццё рухальных здольнасцей студэнтаў-барцоў вольнага стылю 17–18-гадовага ўзросту.

**Матэрыялы і метады.** Даследаванні праводзіліся са студэнтамі-барцамі вольнага стылю ва ўзросце 17–18 гадоў у школе барацьбы Віцебскага абласнога спартыўнага клуба Федэрацыі прафсаюзаў Беларусі. Для правядзення педагагічнага эксперыменту былі сфармаваныя дзве групы: кантрольная ( $n = 15$ ) і эксперыментальная ( $n = 15$ ). Педагагічны эксперымент доўжыўся з верасня 2020 па верасень 2021 г. Вучэбна-трэніровачныя заняткі са спартсменамі кантрольнай (КГ) і эксперыментальнай (ЭГ) груп праводзіліся 5 разоў на тыдзень па 2 гадзіны. У ходзе эксперыменту ў эксперыментальнай групе на кожнай трэніроўцы ўжываліся статычныя практыкаванні ў спалучэнні з практыкаваннямі на расслабленне, у трэніроўку спартсменаў кантрольнай групы гэтыя практыкаванні не ўключаліся. Метады даследавання: аналіз навукова-метадычнай літаратуры, педагагічны назіранні, педагагічны эксперымент, тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтоўкі (для вызначэння ўзроўню развіцця хуткасці выкарыстоўваўся чаўночны бег 4x9 м (с); «выбухной» сілы – скачок у даўжыню з месца (см); сілавой вынослівасці – падцягванне на перакладзіне (колькасць разоў); статычнай сілы і вынослівасці да статычных намаганняў – віс на перакладзіне на сагнутых руках (с), віс вуглом на гімнастычнай сценцы (с); гнуткасці – нахіл наперад, седзячы на падлозе (см); здольнасці да захавання раўнавагі цела – проба Ромберга (с), матэматычная статыстыка.

**Вынікі і іх абмеркаванне.** Вольная барацьба ўяўляе сабой камбінацыю сілавой і хуткасна-сілавой мышачнай працы, якая выконваецца ў статычным і дынамічным рэжымах. Прычым, доля статычнай працы можа перавышаць долю дынамічнай ў ходзе схваткі. Улічваючы гэта, у педагагічных даследаваннях неабходна выкарыстоўваць тэсты, якія дазваляюць ацаніць статычныя нагрукі ў спецыфічных умовах барцоўскага паядынку, а таксама вызначыць эфектыўнасць уздзеяння практыкаванняў статычнага характару на развіццё рухальных здольнасцей барцоў. Сярод тэстаў, якія вызначаюць статычную вынослівасць і статычную сілу барцоў, у нашых даследаваннях выкарыстоўваліся наступныя: віс на перакладзіне на сагнутых руках для ацэнкі

сілавоў вынослівасці і статычнай сілы мышц плечавога поясу, пляча, перадплечча і кісці, віс вуглом на гімнастычнай сценцы для ацэнкі сілавоў вынослівасці і статычнай сілы мышц жывата; акрамя гэтага вызначаўся ўзровень развіцця хуткасці, гнуткасці, здольнасці да захавання раўнавагі цела і сілавоў вынослівасці.

Да пачатку эксперымента паміж КГ і ЭГ па паказчыках, якія вызначаюць узровень фізічнай падрыхтоўкі барцоў (табліца 1), статыстычна дакладных адрозненняў выяўлена не было (па ўсіх тэстах  $p > 0,05$ ).

Табліца 1. – Дакладнасць адрозненняў па паказчыках узроўню фізічнай падрыхтоўкі студэнтаў-барцоў вольнага стылю кантрольнай (КГ) і эксперыментальнай (ЭГ) груп да пачатку эксперымента (верасень 2020)

Тэсты	Групы	КГ $\bar{x} \pm m$	ЭГ $\bar{x} \pm m$	P
Чаўночны бег 4x9 м, с		9,13 ± 0,71	9,01 ± 0,67	> 0,05
Скачок у даўжыню з месца, см		215,60 ± 19,80	211,37 ± 18,53	> 0,05
Падцягванне на перакладзіне, колькасць разоў		10,32 ± 0,91	11,54 ± 0,97	> 0,05
Віс на перакладзіне на сагнутых руках, с		34,17 ± 2,69	32,20 ± 2,38	> 0,05
Віс вуглом на гімнастычнай сценцы, с		43,24 ± 3,72	45,36 ± 3,91	> 0,05
Нахіл уперад, седзячы на падлозе, см		5,85 ± 0,41	6,03 ± 0,44	> 0,05
Проба Ромберга, с		31,51 ± 2,11	33,17 ± 2,57	> 0,05

Падчас педагагічнага эксперымента барцы кантрольнай групы на працягу года акрамя тэхніка-тактычнай падрыхтоўкі выкарыстоўвалі на трэніроўках метадку комплекснага развіцця рухальных здольнасцей. Пры гэтым не акцэнтавалася ўвага на развіццё якой-небудзь адной або некалькіх рухальных здольнасцей. У эксперыментальнай групе была павялічана колькасць практыкаванняў статычнага характару, у трэніроўцы яна складала да 30% ад агульнага аб'ёму практыкаванняў.

Прыводзім некаторыя спецыяльныя падрыхтоўчыя практыкаванні з элементамі статычных напружванняў, якія выкарыстоўваліся ў эксперыментальнай групе ў ходзе эксперымента.

#### Практыкаванні на супраціўленне

Галоўная задача практыкаванняў – падрыхтаваць барца да аказання супраціўлення ў розных статычных і стадынамічных палажэннях, якія сустракаюцца ў барцоўскім паядынку.

*Практыкаванні для ног.* 1. Стоячы тварам адзін да аднаго, пакласці рукі на плечы, падняць наперад прамую нагу да ўзаемнага скрыжавання і адводзіць нагу партнёра з супраціўленнем у бок. 2. Седзячы на дыване (тварам адзін да аднаго), уперціся рукамі ў дыван, выцягнуць нагу, падняць яе ўверх да ўзаемнага скрыжавання галёнак і адводзіць нагу партнёра з супраціўленнем у бок. 3. Сесці на дыван насупраць адзін аднаго ва ўпоры ззаду рукамі. Левая (правая) ногі ў абодвух барцоў напаўсагнутыя і ўпіраюцца ступнямі. Націскаць на нагу партнёра з супраціўленнем, імкнучыся яе сагнуць, а сваю выпрастаць. 4. Тое ж практыкаванне выконваць дзвюма нагамі. 5. Легчы на спіну левым бокам уздоўж адзін аднаго, галовамі – у супрацьлеглыя бакі. Падняць абодвум левую нагу ўверх, зачапіць адну за другую галёнку і ціснуць на нагу партнёра ўніз, імкнучыся перавярнуць яго праз галаву. Тое ж – з другой нагой.

*Практыкаванні для рук.* 1. Стаць напаўпаварота тварам адзін да аднаго, абодвум выставіць правую нагу ўперад, узяцца з партнёрам кісцямі правай (левай) рукі ў замок, а іншую руку пакласці на пояс. Адзін з барцоў адштурхоўвае ад сябе выцягнутую ўперад руку, другі – супраціўляецца. 2. Стаць тварам адзін да аднаго, ногі паасобку, узяцца абедзвюма рукамі за кісці рук партнёра. Папераменна згінаць і разгінаць рукі партнёра з супраціўленнем. 3. Стаць на левае калена тварам адзін да аднаго. Правыя ногі барцоў, сагнутыя ў каленях пад прамым вуглом, дакранаюцца каленамі і накіраваныя адна на другую. Рукі барцоў локцямі размешчаныя ва ўпоры на сагнутых пад прамым вуглом каленях, кісці партнёраў счэпленыя ў замок. Адводзіць руку партнёра максімальна ў бок, пры гэтым не здымаць локаць з калена. Тое ж практыкаванне выконваць з другой нагой і рукой. 4. Упор лежачы на руках у процілеглых кірунках, ногі паасобку; уперціся адзін у аднаго правым (левым) плячом. Штурхаць партнёра ў бок да страты раўнавагі.

*Практыкаванні з супраціўленнем групай.* Барцы з адной шарэнгі бяруцца рукамі ў замок у локцях, становяцца тварам да барцоў, якія знаходзяцца ў іншай шарэнзе, і падыходзяць да іх ушчыльную. Упіраючыся грудзмі, імкнуцца выпхнуць адзін аднаго за пэўную мяжу. Барцы могуць выконваць тое ж практыкаванне, стаўшы спіной адзін да аднаго.

*Практыкаванні з супраціўленнем з ужываннем снарадаў.* 1. Адзін з партнёраў трымае за канцы эстафетныя палачкі. Другі бярэцца за іншыя канцы і вырывае іх з рук партнёра любым спосабам. 2. Седзячы на дыване насупраць адзін аднаго, упіраючыся ступнямі ў партнёра і узяўшыся прамымі рукамі за палку, перацягваць партнёра на свой бок. 3. Перацягванне каната або шаста. Адбіранне набіўнага мяча любым спосабам, стоячы і лежачы.

#### Гульні з супраціўленнем

«Бой вершнікаў». Дзве пары барцоў выстройваюцца ўздоўж мяжы. Кожная пара дзеліцца на «вершнікаў» і «коней». «Вершнікі» садзяцца вярхом на «коней». Па сігнале «вершнікі» сцягваюць адзін аднаго з «коней».

«Барацьба ў коле». Два барцы імкнуцца выпхнуць адзін аднаго з кола дыяметрам 3–4 м. Стаяць на абедзвюх нагах. Становіцца рук адвольнае.

«Бой неўняў». Барцы знаходзяцца адзін насупраць аднаго на адной назе, рукі за спіной. Скачучы і штурхаючы адзін аднаго плячом, імкнуцца збіць партнёра на абедзве нагі.

*Баскетбол з набіўным мячом.* Ствараюцца дзве каманды па 5–8 чалавек. Гуляюць на дыване з выкарыстаннем мяча вагой 5 кг. З мячом можна бегаць і перадаваць яго кідком сваім партнёрам. Адбіраць мяч можна любым спосабам, імкнучыся паваліць суперніка на дыван.

*Барацьба за абхват.* Сутнасць барацьбы заключаецца ў тым, каб першаму абхапіць тулава партнёра спераду і злучыць рукі за спінай.

*Барацьба за захоп.* Неабходна першым схапіць партнёра за запяспе рукі, або за нагу, або за шыю.

*Практыкаванні з гірай і штангай*

*Поза канькабежца.* Гіра ўтрымліваецца ў позы, якая нагадвае становішча спартсмена падчас бегу на каньках. Ногі сагнутыя ў каленных суставах пад вуглом 90–110°, тулава нахілена ўперад, спіна прамая, рукі ззаду на паясніцы, гіра падвешана на паяснічным рамяні. Для прыняцця дадзенай позы барэц становіцца на падстаўкі вышыняй 30–40 см. Вага грузу – 30–40% ад максімальнага выніку пры прысяданні са штангай на плячах. Напрыклад, калі максімальны вынік роўны 60 кг, то абцяжарванне ў статычным практыкаванні складае 18–24 кг. Дапушчальная працягласць выканання практыкавання з такой вагой складае 35–45 с. Пры выкананні практыкавання не затрымліваць дыханне.

*Падсяданне ў позы «нажніцы».* Гэта практыкаванне адпавядае падыманню штангі на грудзях са становішча падсядання ў «нажніцы». Нага, якая стаіць уперадзе, сагнутая ў каленным суставе пад вуглом 50–60°, другая нага прамая, тулава выпрастана, рукі на поясе або апушчаны ўніз. Для прыняцця такой позы барэц становіцца на падстаўкі вышыняй 30 см. Вага падвешанага грузу складае 30–40% ад максімальнага выніку ў штуршку пры ўзяцці на грудзі ў «нажніцы» або ў паўпадсед. Гэта практыкаванне не выклікае затрымку дыхання, яго працягласць можа складаць 30–40 с.

*Утрыманне груза рукамі ў становішчы лежачы на спіне.*

Зыходнае становішча (з. с.) – гарызантальна лежачы на спіне. Штанга ўтрымліваецца рукамі, сагнутымі ў локцевых суставах пад вуглом 90–110°. Можна ўтрымліваць груз на прамых руках. Маса грузу вызначаецца па выніку жыма лежачы і складае 40–50% ад максімальнай у гэтым практыкаванні. Рэкамендуецца ўтрымліваць статычную позу з такой нагрузкай 15–20 с. Пры выкананні практыкавання дыханне не затрымліваць.

*Утрыманне груза нагамі ў становішчы лежачы на спіне.*

З. с. – гарызантальна лежачы на спіне, ногі прамыя або сагнутыя пад вуглом 90–110°, трымаюць штангу вагой 70–80% ад максімальнага выніку ў прысяданні са штангай на плячах. Статычную позу з такой дазіроўкай мэтазгодна ўтрымліваць без затрымкі дыхання 25–30 с.

*Утрыманне груза напружаннем м'язі спіны.* З. с. – лежачы ўніз тварам, замацаваўшы ногі пад рэйкай гімнастычнай сценкі (большая частка цела знаходзіцца не на зямлі), утрымліваючы штангу на плячах хватам зверху. У гэтай позы барэц утрымлівае штангу на спіне на працягу 5–6 с. Для спартсменаў 16–17 гадоў маса грузу складае 25–30% ад уласнай масы цела. Гэта статычнае практыкаванне можа выконвацца з затрымкай дыхання на 5–10 с. Калі барэц лёгка выконвае практыкаванне з дадзенай нагрузкай, то рэкамендуецца для ўскладнення павялічваць не час ўтрымлівання дадзенай позы, а масу штангі. Такім чынам, час статычнага напружання застаецца ў межах 5–10 с.

*Утрыманне груза напружаннем м'язі жывата.* З. с. – лежачы на спіне, утрымліваць штангу на грудзях. Практыкаванне выконваецца аналагічна папярэдняму. Статычная поза можа падтрымлівацца і пры затрымцы дыхання, але не больш 6 с. 16-гадовыя барцы выконваюць дадзенае практыкаванне з грузам, маса якога роўная 20–25% ад уласнай вагі.

*Віс вуглом на перакладзіне.* Утрыманне прамых ног пад вуглом 90° у адносінах да тулава. У першыя дні трэніровак можна павольна падымаць прамыя ногі да вугла ў 90°, а затым павольна апускаць іх. Паступова дынамічнае выкананне гэтага практыкавання замяняецца статычнай позай – утрыманнем прамых ног на вісу пад вуглом 90°. Працягласць выканання дадзенага практыкавання не перавышае 10–15 с для 16–17-гадовых барцоў.

Як паказалі праведзеныя даследаванні (табліца 2), у кантрольнай і эксперыментальных групах па выніках усіх тэстаў адбылося паляпшэнне паказчыкаў у канцы эксперыменту. Так, у кантрольнай групе вынік па чаўночнаму бегу палепшыўся на 2,5% (з  $X = 9,13$  да  $X = 8,90$  с), па скачку ў даўжыню з месца – на 2,1% (з  $X = 215,60$  да  $X = 220,31$  см), па падцягванні на перакладзіне – на 14,8% (з  $X = 10,32$  да  $X = 12,11$ ), у вісе на перакладзіне на сагнутых руках – на 11,8% (з  $X = 34,17$  да  $X = 38,20$  с), у вісе вуглом на гімнастычнай сценцы – на 9,2% (з  $X = 43,24$  да  $X = 47,64$  с), у нахіле ўперад, седзячы на падлозе – на 7,1% (з  $X = 5,85$  да  $X = 6,30$  см), пры выкананні пробы Ромберга – на 9,4% (з  $X = 31,51$  да  $X = 34,77$  с). Аднак паляпшэнне паказчыкаў усіх тэстаў аказалася статыстычна няпэўным ( $p > 0,05$ ). У эксперыментальнай групе ў канцы эксперыменту паляпшэнне паказчыкаў складала: у чаўночным бегу – 5,2% (з  $X = 9,01$  да  $X = 8,54$  с), у скачку ў даўжыню з месца – 7,8% (з  $X = 211,37$  да  $X = 229,40$  см), у падцягванні на перакладзіне – 30,7% (з  $X = 11,54$  да  $X = 16,65$ ), у вісе на перакладзіне на сагнутых руках – 36,2% (з  $X = 32,20$  да  $X = 50,51$  с), у вісе вуглом на гімнастычнай сценцы – 24,8% (з  $X = 45,36$  да  $X = 60,36$  с), у нахіле ўперад, седзячы на падлозе – 13,1% (з  $X = 6,03$  да  $X = 6,94$  см), у пробе Ромберга – 8,5% (з  $X = 33,17$  да  $X = 36,24$  с). Рост вынікаў у эксперыментальнай групе стаў статыстычна дакладным ( $p < 0,05$ ) у скачку ў даўжыню з месца, падцягванні на перакладзіне, у вісе на перакладзіне на сагнутых руках і ў вісе вуглом на гімнастычнай сценцы, у адрозненне ад чаўночнага бегу, нахіле ўперад, седзячы на падлозе і ў пробе Ромберга, дзе паляпшэнне вынікаў было статыстычна недакладным ( $p > 0,05$ ).

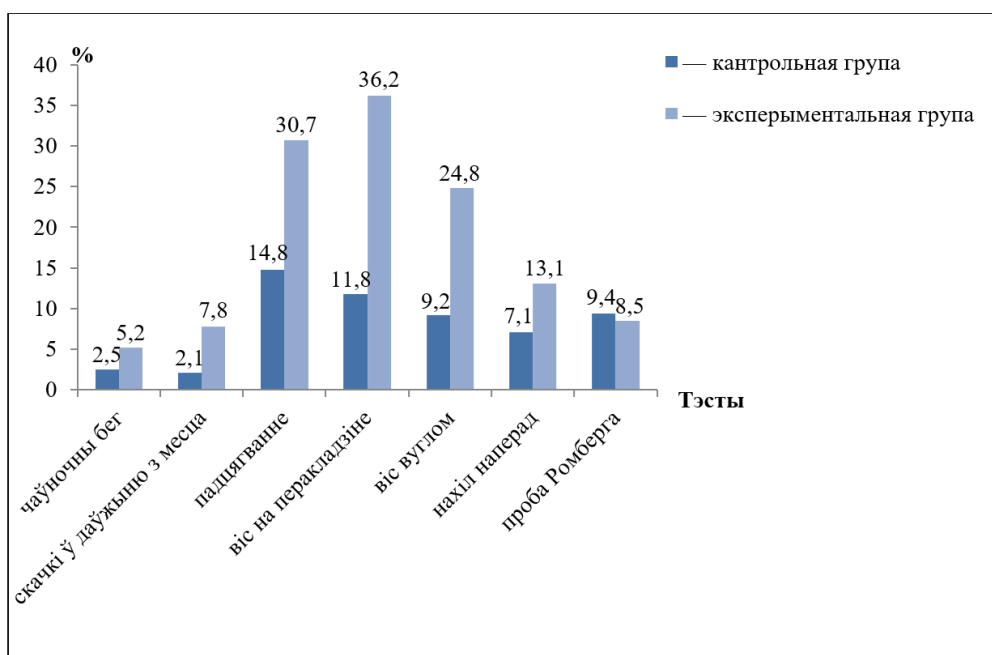
Такая ж дынаміка назіраецца паміж кантрольнай і эксперыментальнай групамі ў канцы эксперыменту (табліца 3).

Табліца 2. – Дакладнасць адрозненняў па паказчыках узроўню фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў-барцоў вольнага стылю ў кантрольнай і эксперыментальнай групах

Тэсты	кантрольная група (КГ)		эксперыментальная група (ЭГ)	
	у пачатку эксперымента $\bar{x} \pm m$	$p$	у пачатку эксперымента $\bar{x} \pm m$	$p$
	у канцы эксперымента $\bar{x} \pm m$		у канцы эксперымента $\bar{x} \pm m$	
Чаўночны бег 4x9 м, с	9,13 ± 0,71	> 0,05	9,01 ± 0,67	> 0,05
	8,90 ± 0,69		8,54 ± 0,58	
Скачок у даўжыню з месца, см	215,60 ± 19,80	> 0,05	211,37 ± 18,53	< 0,05
	220,31 ± 22,17		229,40 ± 25,81	
Падцягванне на перакладзіне, колькасць разоў	10,32 ± 0,91	> 0,05	11,54 ± 0,97	< 0,05
	12,11 ± 1,14		16,65 ± 1,58	
Віс на перакладзіне на сагнутых руках, с	34,17 ± 2,69	> 0,05	32,20 ± 2,38	< 0,05
	38,20 ± 3,18		50,51 ± 4,93	
Віс вуглом на гімнастычнай сценцы, с	43,24 ± 3,72	> 0,05	45,36 ± 3,91	< 0,05
	47,64 ± 4,03		60,36 ± 5,54	
Нахіл уперад, седзячы на падлозе, см	5,85 ± 0,41	> 0,05	6,03 ± 0,44	> 0,05
	6,30 ± 0,47		6,94 ± 0,50	
Праба Ромберга, с	31,51 ± 2,11	> 0,05	33,17 ± 2,57	> 0,05
	34,77 ± 2,73		36,24 ± 2,98	

Табліца 3. – Дакладнасць адрозненняў па паказчыках узроўню фізічнай падрыхтаванасці барцоў вольнага стылю 16–17 гадоў паміж кантрольнай (КГ) і эксперыментальнай (ЭГ) групамі ў канцы эксперымента (верасень 2021 г.)

Тэсты	КГ $\bar{x} \pm m$	ЭГ $\bar{x} \pm m$	$p$
Чаўночны бег 4x9 м, с	8,90 ± 0,69	8,54 ± 0,58	> 0,05
Скачок у даўжыню з месца, см	220,31 ± 22,17	229,40 ± 25,81	< 0,05
Падцягванне на перакладзіне, колькасць разоў	12,11 ± 1,14	16,65 ± 1,58	< 0,05
Віс на перакладзіне на сагнутых руках, с	38,20 ± 3,18	50,51 ± 4,93	< 0,05
Віс вуглом на гімнастычнай сценцы, с	47,64 ± 4,03	60,36 ± 5,54	< 0,05
Нахіл уперад, седзячы на падлозе, см	6,30 ± 0,47	6,94 ± 0,50	> 0,05
Праба Ромберга, с	34,77 ± 2,73	36,24 ± 2,98	> 0,05



Малюнак. – Працэнтныя суадносіны росту вынікаў тэстаў паміж кантрольнай і эксперыментальнай групамі ў канцы эксперымента (верасень 2021 г.)

Адрозненні паміж КГ і ЭГ статыстычна недакладныя ( $p > 0,05$ ) па паказчыках чаўночнага бегу, нахілу ўперад, седзячы на падлозе, пробе Ромберга; статыстычна дакладныя ( $p < 0,05$ ) па паказчыках скачка ў даўжыню з месца, падцягвання на перакладзіне, віса на перакладзіне на сагнутых руках, віса вуглом на гімнастычнай сценцы.

Судносіны росту вынікаў тэстаў (у%) у канцы эксперымента паміж КГ і ЭГ (гл. малюнак) склалі: у чаўночным бегу 2,5% да 5,2%, у скачку ў даўжыню з месца – 2,1% да 7,8%, падцягванні на перакладзіне – 14,8% да 30,7%, вісе на перакладзіне на сагнутых руках – 11,8% да 36,2%, вісе вуглом на гімнастычнай сценцы – 9,2% да 24,8%, нахіле ўперад, седзячы на падлозе – 7,1% да 13,1%, пробе Ромберга – 9,4% да 8,5%. Па ўсіх тэстах (акрамя пробы Ромберга) паказчыкі барцоў эксперыментальнай групы былі вышэй за аналагічныя паказчыкі барцоў кантрольнай групы.

**Заклучэнне.** Вынікі праведзеных даследаванняў паказваюць эфектыўнасць прымянення практыкаванняў статычнай накіраванасці ў вучэбна-трэніровачным працэсе, выяўленай у статыстычна дакладным ( $p < 0,05$ ) паляпшэнні паказчыкаў у канцы эксперымента. Выкарыстанне метадыкі акцэнтаванага прымянення практыкаванняў статычнай накіраванасці ў вучэбна-трэніровачным працэсе студэнтаў-барцоў вольнага стылю 17–18-гадовага ўзросту спрыяе паляпшэнню ў іх паказчыкаў сілавой вынослівасці «выбухной сілы», статычнай сілы і вынослівасці да статычных намаганняў, што непасрэдна аказвае ўплыў на якасць і эфектыўнасць іх падрыхтоўкі.

#### ЛІТАРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с. – (Наука – спорту).
3. Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – С. 23–32.
4. Спортивная борьба / под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985. – С. 24–27.
5. Начальный этап в многолетней подготовке борцов / под общ. ред. Р.А. Пилюна. – Малаховка: МОГИФК, 1991. – 83 с.
6. Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / под ред. А.Г. Левицкого, Б.И. Тараканова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 174 с.

Паступіў 28.02.2023

### INFLUENCE OF STATIC DIRECTIONAL PHYSICAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF STUDENT WRESTLERS

**U. TRUSHCHENKO**

*(Vitebsk State University named after P.M. Masherov)*

**D. VYANSKOVICH**

*(Belarusian State University of Physical Culture, Minsk)*

**I. DUDAREV**

*(Vitebsk State University named after P.M. Masherov)*

**V. KALOSHKINA**

*(Vitebsk State «Order of the Badge of Honor» of the Academy of Veterinary Medicine)*

*In the process of improving the effectiveness of the training process before specialists and coaches in freestyle wrestling, there are questions about the need to constantly improve the methodology of sports training to identify tools and methods for developing special endurance, which is manifested in static and dynamic work.*

*The article examines the results of using the methodology of complex development of motor abilities in the control group of wrestling students in the educational-training process and the methodology of emphasized use of static exercises in the experimental group. The results of the studies show the effectiveness of the use of static exercises in the educational-training process, expressed in statistically significant ( $p < 0,05$ ) improvement of the studied indicators at the end of the experiment.*

**Keywords:** motor abilities, students, freestyle wrestlers, static orientation exercises.