

Таким чином, аналіз отриманих результатів фізичної підготовленості вершників вказав на ефективність запропонованої методики тренувальних занять протягом досліджуваного періоду.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує, що фізична підготовка на етапі початкової підготовки вершників повинна спрямовуватись на розвиток рухових якостей, які найкраще розвиваються протягом відповідного вікового періоду, що стане підґрунтям для досягнення високих результатів у кінному спорті.
2. Представлена методика розвитку фізичних якостей вершників 9-10 років повинна бути представлена великою кількістю різноманітних фізичних вправ, які безпосередньо впливають на зміцнення здоров'я юних спортсменів, покращують функціональні можливості їх організму та розвивають основні м'язові групи. Вправи для фізичної підготовки повинні регулярно проводитись на кожному занятті і тривати близько 30 хв.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів покращення психологічної підготовки вершників 10-11 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл олімпійського резерву / Міністерство молоді і спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет, Всеукраїнська Федерація кінного спорту України. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2019. 105 с.
2. Косик І, Міщенко О. Фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті / *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту*. І всеукраїнська науково – практична конференція / відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2021. С. 14–17.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебн. пособие [для тренеров]. В 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 143 с.
4. Русанович В.О. (2019). Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. Молодь та олімпійський рух. 171-172 с.
5. Сокольников С.К. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного профілю «Верхова їзда». Житомир, 2017. 25 с.
6. Солдаткина Е. Развитие гибкости в ходе тренировочного процесса. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т 3. С. 333–336.

Говорун Марина, Скрипка Ірина

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено, обґрунтовано та визначено ефективність доповненої програми навчально-тренувальних тренувальних занять дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу із використанням спеціальних засобів.

Ключові слова: дзюдоїсти, техніка, етап попередньої базової підготовки, спеціальні засоби.

Govorun Maryna, Skrypka Iryna. *Modern approaches to teaching technique of judokas at the stage of preliminary basic training.*

Abstract. *The article discusses the main aspects of the annual training cycle of judokas at the stage of preliminary basic training. The effectiveness of the supplemented program of educational and training training sessions for judokas at the stage of preliminary basic training in the preparatory period of the*

special training stage with the use of special equipment was supplemented, substantiated and determined.

Key words: *judokas, technique, stage of preliminary basic training, special equipment.*

Багаторічне тренування у дзюдо є процесом діяльності усіх систем організму як єдиної цілої. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних занять визначають режим виконуваної фізичної роботи. Адже уся рухова робота спортсмена виконується м'язами, керується центральною і периферичною нервовою системою та усіма іншими системами організму. За рахунок такої узгодженості визначається успіх спортивних досягнень [1]. Узагальненням може бути припущення стосовно того, що питання вдосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів набуває особливої актуальності, оскільки визначає успіх спортсменів, цей факт обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета дослідження – доповнити, обґрунтувати та визначити ефективність доповненої програми навчально-тренувальних тренувальних занять дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді спеціально-підготовчого етапу із використанням спеціальних засобів.

На етапі формувального експерименту ми визначали ефективність доповненої програми використання спеціальних засобів фітнесу для технічної підготовки дзюдоїстів. Були дві групи учасників експерименту ЕГ і КГ по 10 осіб кожна. У річному циклі на практичні заняття із ЗФП дзюдоїстів відводиться 230 год (загальнорозвиваючі вправи – 106 год і вправи з інших видів спорту – 114 год). Зі СФП 330 год (удосконалення техніки вправ – 200 год, розвиток фізичних якостей – 118 год, тренерська та суддівська практика – 6 год і контрольні іспити з фізичної підготовки – 6 год) (Положення про ДЮСШ). КГ дзюдоїстів займалася згідно нормативної програми підготовки протягом річного циклу. План підготовки дзюдоїстів ЕГ підготовчого етапу мав зміни. Із метою покращення рівня технічної підготовленості спортсмени займалися по доповненій програмі із використанням спеціальних засобів фітнесу.

Особливості спеціально-підготовчого етапу базового мезоциклу мали відповідні доповнення.

- ❖ На спеціально-підготовчому етапі базовий мезоцикл був спрямований на спеціальну технічну підготовку (СТП), що включав ударний, підтримуючий, ударний і поновлювальний мікроцикл [4, 16]:
 - ✓ Ударний мікроцикл мав:
 - навантаження – значне;
 - спрямованість – швидкісна;
 - засоби – фітнес, йога.
 - ✓ Підтримуючий мікроцикл мав:
 - навантаження – середнє;
 - спрямованість – анаеробна;
 - засоби – фітнес, йога.
 - ✓ Ударний мікроцикл мав:
 - навантаження – велике;
 - спрямованість – швидкісна;
 - засоби – двостороння гра.
 - ✓ Поновлювальний мікроцикл мав:
 - навантаження – мале;
 - спрямованість – аеробна;
 - засоби – ЗФП.
- ❖ Відсоткове співвідношення засобів таке: спеціальна фізична підготовка 80%, технічна підготовка 20%, загальна фізична підготовка теж 20%.

Одними із засобів фітнесу нами було використано спеціальні ігри. Адже спортсмени у цьому періоді не відчувають потреби знаходити виправдання витрат часу на гру тільки заради отримання задоволення. Щоб ігри стали ефективною частиною тренування, необхідна наявність певних елементів («насолота, увімкнення, енергія, спільне вирішення проблем невеликими групами учасників, змагання, технічні навички») [2].

Застосовувалися ігри з метою підвищення рівня технічної підготовленості:

1. Навички та ігри з м'ячами різних розмірів. Розмір та тип м'яча міг призвести до нововведення, наприклад футбольний м'яч міг використовуватися замість баскетбольного. Прикладами інших м'ячів були тенісні м'ячики, волейбольні м'ячі, м'ячі для спортивних майданчиків, медичні, гандбольні м'ячі та ін.
2. Види активності з устаткуванням. Прикладами були хулахупи, фрісбі, ракетки з лопатями, скакалки, «кільця для метання», гумові амортизатори та ін.
3. Ігри з переслідуванням. Прикладами були гра в цятки, гра в цятки по ланцюжку, «гуси-гуси» та передача м'яча зі зміною напрямку.
4. Естафети з м'ячем та без нього. Приклади: біг, підскоки, курки, переповзання (під снарядом) і ведення м'яча руками або ногами.
5. Вправи та змагання. Включаються вправи на збереження рівноваги, перекиди вперед, перекиди назад, силові вправи, віджимання в упорі лежачи, з положення лежачи, піднімання тулуба в сид і обмежені спільні дії, наприклад «півнячі бої» та ін.
6. Ігри для основних спортивних ігор. прикладами є футбол, теніс, баскетбол, волейбол, гандбол та американський футбол. Часто правила пристосовують до рівнів підготовленості та здібностей учасників.
7. Дитячі ігри. Такі види активності, як скіттл-бол, четвереньки та баунс-бол [3].

Під час заминки на тренувальних заняттях із дзюдоїстами ЕГ використовували засоби йоги (вправи на гнучкість і розтяжку сприяли профілактиці захворювань суглобів, підтримувати в хорошому стані сполучну тканину навколо суглобів, розслабляти м'язи, посилювати їх кровообіг, збільшувати діапазон рухів суглобів, підвищувати еластичність суглобів і зв'язок, зменшувати можливість отримання травм в майбутньому, підвищувати працездатність) [2].

У результаті виконаної нами роботи ми отримали відповідні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка рівня спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів у ході педагогічного експерименту

Показники	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
«Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво (с)»	26,05	5,76	24,82**	5,41	26,03*	5,69	25,59*	5,54
10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, (с)	19,66	4,87	18,67*	4,43	19,64	4,85	19,02	4,72
Швидкісні кидки у два боки (30 с)	13,97	3,34	14,99**	3,57	13,92	3,31	14,52*	3,46
Учі-комі на швидкість (не відриваючи ноги партнера від татамі) за 30 с, (раз)	25,98	5,59	27,12**	5,81	25,96	5,53	26,82*	5,74

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; ** зміни при $p < 0,01$.

Таким чином, показники тесту на «забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво» зменшилися в ЕГ на 1,23 с ($p < 0,01$), а в КГ – на 0,44 с ($p < 0,05$). Зменшився й час виконання тесту 10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері в ЕГ на 1,02 с ($p < 0,05$), у КГ – на 0,62 с. Зросла кількість швидкісних кидків у два боки за 30 с в ЕГ на 1,05 раз ($p < 0,01$), у КГ – на 0,6 раз ($p < 0,05$) Тест учі-комі на швидкість (не відриваючи ноги партнера від татамі) за 30 с в ЕГ вказує, що кількість разів зросла на 1,14 раз ($p < 0,01$), в КГ – на 0,86 раз ($p < 0,01$).

Отже, зміни, що відбулися у досліджуваних нами показниках свідчать, що доповнена нами спеціальними засобами навчально-тренувальна програма дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки є ефективною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Туряниця І.С., Соболєнко А.І. Засоби та методи швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. В. 5 (87). 2017. С. 117-120.
3. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.
4. Tropin, Y., & Shatskikh, V. Model features of sensorimotor reactions and specific perception in wrestling. International scientific and professional conference on wrestling. *Applicable Research in Wrestling*, 2017. 241 p.

Говорун Юрій, Лапицький Віталій

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Розвиток силових здібностей є важливою складовою фізичної підготовки молоді. Наразі важливо, щоб учителі фізичного виховання акцентували увагу на значенні силових тренувань у розвитку молоді. У даній статті розглянуто основні підходи, що використовуються для розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років та доведено їх ефективність на тренуваннях. Крім того, в роботі обґрунтовано доцільність використання кросфіту для розвитку силових якостей підлітків.

Ключові слова: кросфіт, сучасні підходи, розвиток силових здібностей, спортсмени, учні, юнаки 15-16 років.

Govorun Yurii, Lapytskyi Vitalii. Modern approaches to the development of strength abilities in 15-16-year-old young men using crossfit.

Abstract. The development of strength abilities is an important component of the physical training of young people. Currently, it is important that physical education teachers emphasize the importance of strength training in the development of young people. This article examines the main approaches used to develop strength abilities in 15-16-year-old boys and proves their effectiveness in training. In addition, the work substantiates the expediency of using crossfit for the development of strength qualities of teenagers.

Key words: crossfit, modern approaches, development of strength abilities, athletes, students, young men 15-16 years old.

Розвиток силових здібностей учнівської молоді є життєво важливим аспектом фізичної підготовки, оскільки сприяє підвищенню рівня загального самопочуття та здоров'я людини. Силкові тренування можуть допомогти покращити щільність кісток, м'язову масу та загальну фізичну працездатність. Крім того, це може сприяти профілактиці різних проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння та діабет. Тому дуже важливо акцентувати увагу на розвитку силових здібностей молоді.

Мета роботи – доповнити, обґрунтувати та визначити ефективність обраних підходів щодо розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років засобами кросфіту.