

- робота животом: масаж внутрішніх органів, гармонізація вегетативної нервової системи – 10 хв на початку кожного заняття;
- компенсаційні: розтягування м'язів тулуба та кісток по 10 хв на кожен велику групу м'язів у заключній частині заняття.

Усі вправи виконуються дзеркально.

Запропонований комплекс боксери за рекомендацією тренера використовували протягом тренувального дня, як під час занять, так і в період відновлення працездатності, враховуючи запропоновані в оптимальному співвідношенні тимчасові діапазони занять та відпочинок.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що найбільш тривожними є спортсмени на початку річного тренувального циклу, після застосування засобів східних технологій та різних вправ та методик з психічної саморегуляції боксерів та її впровадження в підготовчий період річного тренувального циклу спортсмени можуть ефективно контролювати свій передстартовий стан і з меншою кількістю припускаються помилок уже під час початку поєдинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. 424 с.
3. Ганонг В. Фізіологія людини : пер. з англ. : підручник. Л. : БаК, 2002. 784 с
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів : метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. 24 с.
6. Павленко В.О. Насонкіна Е.Ю, Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
7. Савченко С., Скрипка І., Чхайло М. Використання інноваційних технологій у підготовці футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору. *Молода спортивна наука України*. 2021. Т. 1. С. 23-24.

Бойченко Анна, Ворона Віта

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 6-8 РОКІВ

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

Анотація: Стаття присвячена аналізу результатів педагогічного експерименту, проведеного з метою вивчення ефективності розроблених організаційно-методичних рекомендацій для навчально-тренувального процесу у борців вільного стилю віком 6-8 років.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, борці вільного стилю 6-8 років, фізичні якості.

Boychenko Anna, Vorona Vita. Optimization of the educational and training process of freestyle wrestlers 6-8 years old.

Abstract: The article is dedicated to the analysis of the results of a pedagogical experiment conducted to study the effectiveness of developed organizational and methodical recommendations for the educational and training process in freestyle wrestlers aged 6-8.

Keywords: educational and training process, freestyle wrestlers aged 6-8, physical skills.

Постановка проблеми. На фоні постійного розвитку спортивної педагогіки та прагнення до максимальної ефективності навчально-тренувальних програм, виникає актуальна проблема визначення ефективності використання організаційно-методичних рекомендацій у процесі навчання та тренувань борців вільного стилю віком 6-8 років. Однією з основних труднощів є необхідність адаптації педагогічних методик до специфічних особливостей фізіології та психомоторного розвитку дітей цього вікового періоду. Постановка проблеми полягає у розкритті потреби в системному аналізі ефективності використання запропонованих рекомендацій, зокрема, в контексті покращення фізичних та технічних навичок, а також врахування впливу на психомоторний розвиток дітей віком 6-8 років у процесі навчання борцівським навичкам вільного стилю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наше дослідження ґрунтується на сучасних наукових публікаціях визнаних вчених у галузі теорії та методики фізичної культури і спорту, таких як К. В. Ананченко [1; 2], С. В. Латишев [5; 0], Є.В. Ручка [4], Ю.М. Тропін зі співавторами [7] та інші. Однак проблеми удосконалення методики навчання молодих борців техніці боротьби, враховуючи сучасні вимоги змагальної діяльності та пошук ефективних засобів для формування арсеналу змагальних технікотактичних дій у молодших борців, не отримали достатнього висвітлення в сучасних дослідженнях. Такий недолік став основою для вибору нашої теми та проведення окремого дослідження.

Результати дослідження. Завдання дослідження включає розробку програми базової підготовки для молодих борців, орієнтованої на розвиток координаційних здібностей. Далі, застосовувати цю експериментальну програму в навчально-тренувальному процесі борців вільного стилю 6-8 років, які належать до групи початкової підготовки протягом першого року навчання. Завершальним етапом є визначення впливу експериментальної програми тренувань на фізичну підготовленість молодих борців.

Для оцінки ефективності було сформовано дві групи учасників: експериментальну та контрольну. Обидві групи здійснювали тренування три рази на тиждень у спортивному залі ГО Академії боротьби Ю. Голуба. У експериментальній групі спортсмени займалися за методикою ігрового методу у сукупності з комплексом вправ для загальної та спеціальної фізичної підготовки, тоді як у контрольній групі тренування відбувались згідно існуючої програми з вільної боротьби для Дитячо-юнацьких спортивних шкіл [3].

На початку експерименту була розроблена програма початкової підготовки для борців 6-8 років вільного стилю, спрямована на розвиток координаційних здібностей. Ця програма включала різноманітні тренувальні засоби різного рівня координаційної складності, такі як загальні, спеціальні та змагальні вправи. Також збільшено використання ігрового методу в тренувальному процесі спортсменів до 50% загального часу основної частини тренування.

Протягом дослідження у молодших борців обох груп спостерігалось значне покращення рівня фізичної підготовленості під впливом занять вільною боротьбою за розробленою програмою. Учасники експериментальної групи показали позитивні зміни за всіма вивченими показниками (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості борців 6-8 років експериментальної групи

| № з/п | Тест | До | Після | Різниця у % |
|-------|------------------------------------|-------|-------|-------------|
| 1 | Біг 10 м, с | 3.9 | 3.4 | 13 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 105.8 | 112.6 | 6 |
| 3 | Човниковий біг 4x9 м, с | 14.3 | 13.6 | 5 |
| 4 | Підтягування на перекладині, разів | 0.1 | 0.5 | 4 |
| 5 | Присідання за 20 с, разів | 20.02 | 23.4 | 17 |
| 6 | Гнучкість міст, см | 38 | 41.2 | 8 |

Найвищий рівень змін відзначено в тестах, що вказують на розвиток різних аспектів фізичної підготовленості: збільшення швидкісно-силових здібностей м'язів нижніх кінцівок на 17%, покращення швидкісних здібностей на 13% у тесті «Біг 10 м», розвиток гнучкості на 8%, збільшення потужності м'язів ніг на 6%. Крім того, відзначено позитивні зміни у розвитку координаційних здібностей на 5% і силових якостей м'язів рук і спини на 4%.

У контрольній групі також відзначаються позитивні зміни у фізичній підготовленості спортсменів 6-8 років (табл. 2), але ці зміни менш виражені, ніж в експериментальній групі.

Таблиця 2

**Динаміка фізичної підготовленості борців 6-8 років
контрольної групи**

| № з/п | Тест | До | Після | Різниця у % |
|-------|------------------------------------|------|-------|-------------|
| 1 | Біг 10 м, с | 3.8 | 3.6 | 5 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 116 | 119 | 3 |
| 3 | Човниковий біг 4x9 м, с | 13.6 | 13.1 | 4 |
| 4 | Підтягування на перекладині, разів | 1.8 | 2.3 | 28 |
| 5 | Присідання за 20 с, разів | 22.6 | 23.4 | 4 |
| 6 | Гнучкість міст, см | 44.6 | 45.2 | 1 |

Найсуттєвіше покращення у контрольній групі відзначено у тестах, які свідчать про розвиток силових здібностей м'язів рук і спини, результати зросли на 28%, швидкісні здібності покращилися на 5%, швидкісно-силові здібності м'язів нижніх кінцівок зросли на 4%, а координаційні здібності – на 4%. Крім того, відмічені позитивні зміни у розвитку потужності м'язів ніг на 3% і збільшенні гнучкості на 1%.

Отже, можна констатувати, що тренування, орієнтовані на розвиток координаційних здібностей у борців 6-8 років, позитивно впливають і на розвиток інших рухових здібностей.

Висновки: Була розроблена програма початкової підготовки для юних борців вільного стилю, спрямована на розвиток координаційних здібностей, яка включала різноманітні тренувальні засоби різного рівня координаційної складності, і передбачала використання ігрового методу в тренувальному процесі молодших спортсменів до 50% загального часу основної частини тренування. Експериментальна програма тренування була успішно впроваджена в навчально-тренувальний процес групи початкової підготовки вільної боротьби першого року навчання. Результати експерименту свідчать про ефективність експериментальної програми тренування для юних борців. Протягом дослідження учасники експериментальної групи значно покращили свій рівень фізичної підготовленості за всіма тестовими показниками.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з дослідженням впливу різноманітних засобів підготовки на розвиток фізичних якостей борців вільного стилю 6-8 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананченко К. В. Бойові мистецтва : метод. реком. для студентів вузів фізичного виховання та спорту. Харків : ХДАФК, 2011. 60 с.
2. Ананченко К. В., Щербина Р. О. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7-9 років у єдиноборствах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : ел. зб. тез VIII Міжн. наук.-метод. конф. – Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. Вип. 8. С. 14-16.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ : АСБУ, 2019. 145 с.
4. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту* : зб. наук. праць IX Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223–228.
5. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

6. Латишев В. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. 26 с.
7. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. 1(57). С. 111-115.

Бурла Валентин, Віталій Лапицький, Артем Бурла

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

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

***Анотація.** Високий відсоток травм під час тренувань у спортсменів різних спеціалізацій привертає увагу великої кількості фахівців до проблеми відновлення у тренувальному процесі. Автором досліджено і запропоновано комплекс фізичних засобів відновлення для підвищення працездатності юних спортсменів у підготовчому періоді річного тренувального циклу.*

***Ключові слова:** спортивного тренування, фізична працездатність, втома, засоби відновлення*

***Burla Valentin, Lapitsky Vitaly, Burla Artem.** The use of physical means of recovery of young athletes in the preparatory period of the annual training cycle.*

***Abstract.** The high percentage of injuries during training in athletes of different specializations draws the attention of a large number of specialists to the problem of recovery in the training process. The author researched and proposed a set of physical means of recovery to increase the performance of young athletes in the preparatory period of the annual training cycle.*

***Key words:** sports training, physical performance, fatigue, means of recovery.*

Проблема полягає в тому, що в сучасній системі спортивного тренування застосування різних засобів відновлення є важливою і малодослідженою складовою підготовки [1, с. 22; 3 с. 26].

Стрімкий прогрес спортивної майстерності змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і шукати можливості для його подальшого вдосконалення. До найбільш перспективних відносяться ті, які відштовхуються від розв'язання проблеми ефективності застосування відновлювальних заходів.

Проблема фізичного вдосконалення молоді на основі занять різними видами спорту з використанням засобів відновлення у тренувальному процесі, дійсно, набуває актуального значення в умовах сьогодення.

У зв'язку з вищезазначеним є доцільною розробка методик фізичної реабілітації для спортсменів, особливо з використанням засобів, спрямованих на відновлення порушених функцій і зміцнення захисних сил організму. Застосування природних (фізичних) засобів відновлення доводять свою ефективність, доступність і простоту, чого не доводять медичні фармакологічні препарати.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу зробити висновок про те, що деякі автори, які вивчали застосування різних видів масажу, у тому числі й спортивного, а також ті, які конкретно вивчали застосування гідротерапевтичних процедур, у тому числі лазні та сауни, рекомендують запроваджувати різні відновлювальні заходи у практику фізичного відновлення у тренувальному процесі спортсменів.

У зв'язку з тим, що останнім часом зростають вимоги до тренувальних навантажень, для яких характерне зниження резервних можливостей дихальної і серцево-судинної та м'язової систем, застосування різних засобів відновлення є одним з найважливіших факторів сучасного тренування.