

- футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences, IX(32), Issue: 255, 2021 Jul. S. 17-20*
4. Савченко С.В., Скрипка І.М., Чхайло М.Б. Вплив новітніх технологій на фізичний стан футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали ХХ Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной; наук.ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С.183-187.*

Сорокін Олексій, Чхайло Микола

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 11-12 РОКІВ

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

Анотація. У статті представлено матеріал щодо фізичної підготовки борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Запропонована методика розвитку фізичних якостей борців 11-12 років протягом річного циклу підготовки, де передбачено використання різноманітних засобів, що сприяють загально фізичній та спеціально фізичній підготовці.

Ключові слова: вільна боротьба, фізична підготовка, юні спортсмени.

Sorokin Oleksii, Chhailo Mykola. *Physical training of freestyle wrestlers 11-12 years old.*

Abstract. *The article presents material on the physical training of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training. The proposed methodology for the development of physical qualities of wrestlers aged 11-12 during the annual cycle of training, which provides for the use of various means that contribute to general physical and special physical training.*

Key words: *freestyle wrestling, physical training, young athletes.*

Постановка проблеми. Вільна боротьба як вид єдиноборства представляє собою складну у координаційному плані спортивну діяльність, яка обмежена правилами змагань. Швидке покращення спортивної майстерності вимагає регулярного вдосконалення всіх сторін підготовки, які впливають, певним чином, на результати змагальних сутичок між суперниками. Однією із сторін підготовки борців вільного стилю, згідно досліджень В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, 2004, є фізична підготовка, від якої залежить успіх у всіх інших і, в цілому, вся спортивна кар'єра юних борців [1].

Виявлення найбільш впливових компонентів, різноманітний аналіз кожної фізичної якості борців, встановлення ступеня їх важливості для впливу на якість технічної дії, як вказують у своїх роботах Л.В. Волков, 2000; Є.В. Ручка, 2015, повинен стати одним із напрямків посилення ефективності як безпосереднього результату застосування технічного прийому, так і самого тренувального процесу, на що і треба звертати увагу під час досліджень [3; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для розвитку фізичних якостей необхідно регулярно створювати умови діяльності, де слід використовувати різноманітні фізичні вправи на швидкість, силу тощо. Але ефект від застосування цих вправ, згідно досліджень Л.В. Волкова, 2002; Н.З. Гуцула, 2015, залежить від конкретного індивідуального зовнішнього навантаження, яке буде нормою для організму юного спортсмена [2; 4]. Тому тренер зобов'язаний добре знати методику розвитку різних рухових здібностей, а також основні способи організаційної діяльності під час проведення занять. Виходячи із конкретних умов, він, у цьому випадку, повинен цілеспрямовано підібрати потрібне поєднання засобів, методів і форм спортивного вдосконалення.

У вільній боротьбі, як вказують С.В. Латишев, В.І. Шандригось, 2012, виховання фізичних якостей відбувається в усіх формах тренувальних занять [5]. Засобами

виховання необхідних фізичних якостей є вправи, які тісно пов'язані з боротьбою. Але у зв'язку з тим, що технічні прийоми у вільній боротьбі, які проводяться під час поєдинку, не залежать від бажання борця, а відбуваються завдяки появі важко передбачуваних «пускових» ситуацій, під час тренувань дуже важко запрограмувати кількість потрібних повторень прийому. У той же час доцільним може бути повтор деяких технічних прийомів, що вимагає покращення певної фізичної якості. У цих випадках треба застосовувати близькі до рухової діяльності борця вправи із застосуванням різних снарядів [7].

Базуючись на теорії спорту, що вказано у працях Л.В. Волкова, 2002; Є.В. Ручки, 2015, структура підготовленості борця обумовлена вимогами змагальної діяльності, де ці вимоги визначені відповідними правилами, умовами проведення змагань, сучасними напрямками розвитку вільної боротьби і традиціями спортивних шкіл [2; 6]. Тому управління ефективною підготовкою борця у багато чому залежить від компетентності тренерського складу, бачення природних задатків і можливостей свого учня, а також знань і умінь впроваджувати закономірності спортивної адаптації у вільній боротьбі.

Мета роботи: аналіз науково-методичних джерел та розробка методики фізичної підготовки борців вільного стилю віком 11-12 років.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу дітей на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розробити систему заходів для сприяння розвитку фізичних якостей спортсменів 11-12 років у вільній боротьбі.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки борців вільного стилю 11-12 років протягом досліджуваного періоду.

Результати досліджень. Покращення фізичної підготовки юних борців проводилось регулярно протягом тренувального року. До змісту методики було впроваджено різноманітні вправи для розвитку швидкісних можливостей, спритності, з подоланням власної ваги, рухливі ігри та естафети, вправи з протидією суперникові та масі приладів тощо. Важливим для виховання фізичних якостей було регулярне поєднання фізичних вправ із вправами на гнучкість і розслаблення м'язів.

Ефективність запропонованої експериментальної методики була оцінена за результатами початкових та прикінцевих змін фізичної підготовленості юних борців, де отримані зміни, представлені у табл. 1 та рис. 1-5, вказують на їх покращення.

Таблиця 1

Результати зміни фізичної підготовленості юних борців під впливом педагогічного експерименту (n = 12)

№	Назва тесту	$\bar{x}_{п\pm\delta}$	$\bar{x}_{н\pm\delta}$	П, %
1	Човниковий біг 4x9 м, сек	11,9±0,18	11,4±0,22	4,2
2	Стрибок у довжину з місця, см	155,3±4,37	165,2±5,54	6,4
3	Підтягування на перекладині, разів	7,3±0,63	9,2±0,91	26,0
4	Присідання за 20 с, разів	12,2±1,38	14,7±1,5	20,5
5	Гнучкість «Міст», см	43,2±3,52	37,8±2,89	12,5

Під час тестування спритності, оціненої за результатами «Човниковий біг 4x9 м», початкові дані були 11,9±0,18 с, а кінцеві склали величину 11,4±0,22 с, тобто покращилися на 4,2 % (табл. 1 та рис. 1).

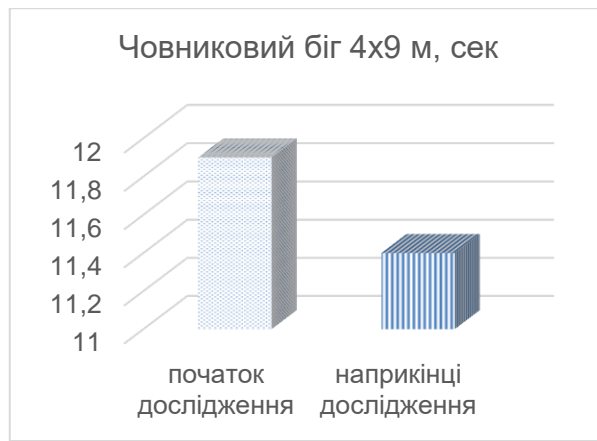


Рис. 1. Динаміка результатів юних борців у контрольному випробуванні «Човниковий біг 4x9 м» протягом досліджуваного періоду.

Визначення «вибухової сили» м'язів ніг, що було досліджено за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця», вказав на приріст у 6,4 %. Бо результативність на початку експерименту у середньому по групі була $155,3 \pm 4,37$ см, а по закінченні – виросла до $165,2 \pm 5,54$ см (табл. 1 та рис. 2).

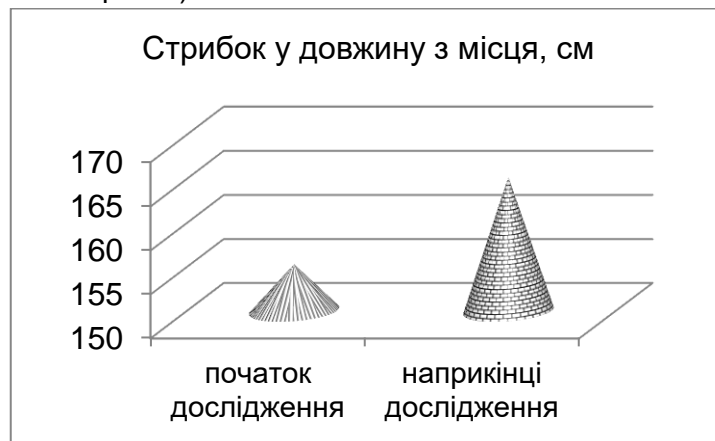


Рис. 2. Динаміка результатів юних борців у контрольному випробуванні «Стрибок у довжину з місця» протягом досліджуваного періоду.

Покращення силової витривалості м'язів плечового поясу, яке було визначено за допомогою контрольного випробування «Підтягування на перекладині», склало 26,0 %. Початкові дані були $7,3 \pm 0,63$ разів, а по завершенні експерименту вони змінилися до $9,2 \pm 0,91$ підтягувань (табл. 1 та рис. 3).

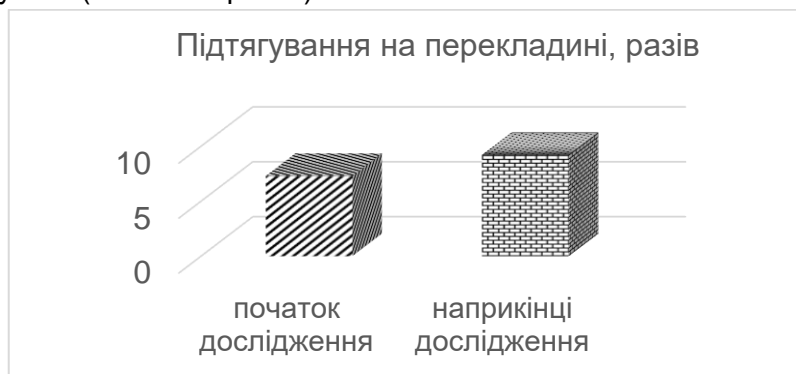


Рис. 3. Динаміка результатів юних борців у контрольному випробуванні «Підтягування на перекладині» протягом досліджуваного періоду.

Дослідження швидкісно-силових можливостей м'язів ніг, яке визначалося за результатами тесту «Присідання за 20 с», вказало на покращення 20,5 %. Початкові дані склали $12,2 \pm 1,38$ разів, а прикінцеві зросли до позначки $14,7 \pm 1,5$ разів (табл. 1 та рис. 4).

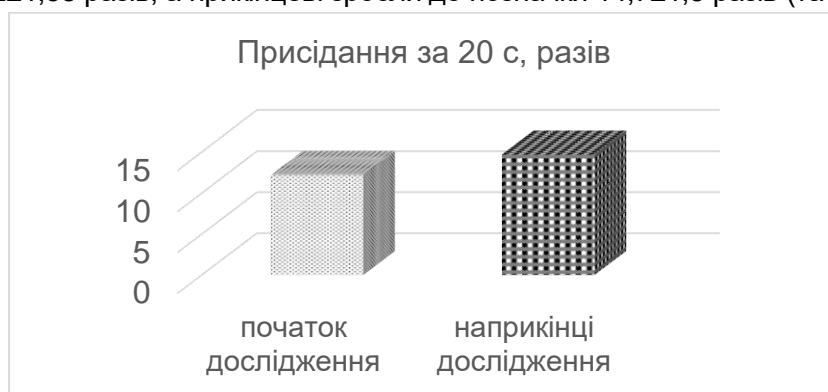


Рис. 4. Динаміка результатів юних борців у контрольному випробуванні «Присідання за 20 с» протягом досліджуваного періоду.

Якщо на початку педагогічного експерименту результати контрольного випробування «Гнучкість «Міст»» вказували на позначку $43,2 \pm 3,52$ см, то по закінченню вона змінилася до $37,8 \pm 2,89$ см. Покращення склало 12,5 % (табл. 1 та рис. 5).

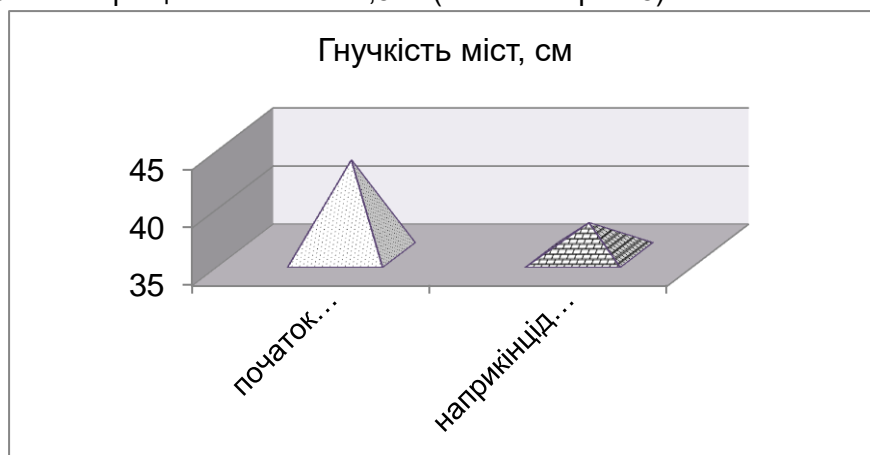


Рис. 5. Динаміка результатів юних борців у контрольному випробуванні «Гнучкість «Міст»» протягом досліджуваного періоду.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує, що на етапі попередньої базової підготовки проведення тренувального процесу юних спортсменів повинно базуватись на закономірностях розвитку організму згідно вікової категорії, індивідуальних особливостях юних спортсменів та бути спрямованим на постійне поповнення великої кількості рухів, притаманних обраному виду спорту.
2. Для належного розвитку фізичних якостей борців 11-12 років вкрай важливим є впровадження у тренування великої кількості рухливих, спортивних ігор, загально розвивальних вправ, естафет із залученням різноманітного спортивного інвентарю, фізичних вправ для покращення техніко-тактичних навичок.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики фізичного розвитку борців 12-13 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

3. Волков Л.В. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. Киев: Нора-принт, 2000. 64 с.
4. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015. № 19. С. 95-100.
5. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: 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. Київ: АСБУ, 2012. 95 с.
6. Ручка Є.В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту. *Achievement of high school. 2015 : матеріали за 11-а Міжнародна научна практична конференція, 17-25 November, 2015*. Софія : Бял ГРАД-БГ, 2015. Том 12. Лекарство. Биологии. Физическа култура и спорт. С. 96-98.
7. Шандригось В., Кобилянський В. Швидкісно-силова підготовка борців вільного стилю. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.

Темченко Володимир, Коленченко Анастасія, Чупир Катерина

ОЗДОРОВЧІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Розглянуто використання оздоровчих напрямків «атлетизм» та «фітнес-мікс» для фізичного виховання здобувачів вищої освіти при дистанційній факультативній формі навчання. Вказано на важливість забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Зазначено необхідність широкого впровадження та застосування інформаційно-комунікаційних технологій як для інформування і залучення студентів до тренувань, так і проведення дистанційних занять.

Ключові слова: атлетизм, фітнес-мікс, здобувач вищої освіти, фізичне виховання, фізична активність, інформаційно-комунікаційні технології.

Temchenko Volodymyr, Kolenchenko Anastasiia, Chupyr Kateryna. Health directions of fitness in distance physical education in institutions of higher education.

Abstract. The use of the «athleticism» and «fitness mix» health-improving directions for the physical education of students of higher education in the distance optional form of education is considered. The importance of ensuring the interest of student youth in physical culture and sports, maintaining a healthy lifestyle, replenishing knowledge about ways to preserve and strengthen one's health during the entire period of study at a higher education institution is indicated. The need for widespread implementation and use of information and communication technologies for informing and involving students in training, as well as conducting remote classes, is indicated.

Key words: athleticism, fitness mix, higher education student, physical education, physical activity, information and communication technologies.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на сучасному етапі потребує нових підходів до змісту освітнього процесу. Спочатку пандемія коронавірусу, а з лютого 2022 року – введення воєнного стану в Україні, стали причиною впровадження дистанційної форми занять в навчальний процес студентів. Виклики часу спонукали фахівців фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти. При цьому дуже важливим є забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Головним завданням фізичного виховання студентів у сучасних соціально-економічних умовах є комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань [2].