

**Міністерство освіти і науки України  
Львівський національний університет ветеринарної медицини та  
біотехнологій імені С.З. Гжицького  
Факультет громадського розвитку та здоров'я**

**Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я**

**РОМАН МИХАЙЛО ІВАНОВИЧ**  
**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**  
**СПОРТСМЕНОК В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ В УМОВАХ**  
**НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**Кваліфікаційна робота**

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»

**Науковий керівник**  
завідувач кафедри фізичного  
виховання, спорту і здоров'я  
канд. пед. наук, доцент  
Семенів Б. С.

**Львів-2024**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПОЯСНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Сучасний стан формування технічних дій в поясних видах єдиноборств...8</b>	
<b>1.2 Особливості розвитку фізичних якостей в поясних видах єдиноборств... 16</b>	
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел.....	38
2.2 Психофізіологічні методики дослідження.....	39
2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування).....	40
2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження.....	41
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>43</b>
3.1. Організація дослідження.....	43
3.2. Виклад результатів дослідження.....	50
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>53</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>6</b>

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства освіти і  
науки, молоді та спорту України  
29 березня 2012 року № 384  
Форма № Н-9.01

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та  
біотехнологій імені С.З. Гжицького**

Факультет громадського розвитку та здоров'я

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

(шифр і назва)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри фізичного  
виховання, спорту і здоров'я**

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

РОМАН МИХАЙЛО ІВАНОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТБІ НА ПОЯСАХ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

керівник проєкту (роботи) Семенів Б.С., канд. пед. наук, доцент,

( прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 року № \_\_\_

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 27 листопада 2024 р.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 4 рисунки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно виконати) в процесі навчально-тренувальних занять студенток з української

боротьби на поясах у мовах навчального закладу;

- встановити вплив засобів спортивної акробатики на формування технічної підготовленості спортсменок в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.

- встановити вплив засобів спортивної акробатики на психофізіологічні показники організму спортсменок в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.

- встановити вплив засобів спортивної акробатики рівень фізичної підготовленості спортсменок в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

---

---

---

---

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання жовтень 2023

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Вибір і затвердження теми роботи	Жовтень 2023	
2	Узгодження змісту роботи з керівником, визначення етапів дослідження	Жовтень 2023	
3	Представлення першого розділу роботи, обговорення змісту завдань для подальшого дослідження	Березень 2024	
4	Представлення другого розділу роботи	Травень 2024	
5	Представлення третього розділу роботи	Серпень 2024	
6	Подача роботи на кафедру для перевірки на антиплагіат	27 листопада 2024	
7	Внесення виправлень за результатами антиплагіатної перевірки	4 грудня 2024	
8	Захист роботи	Грудень 2024	

Студент

\_\_\_\_\_ (підпис)

Керівник роботи

\_\_\_\_\_

**Роман М.І.**

(прізвище та ініціали)

**Семенів Б.С.**

(підпис)



## ВСТУП

Багато народів світу, включаючи українців, мають у своїй етнічній спадщині не лише фольклор, а й традиційний вид боротьби на поясах. Пояс був важливим елементом чоловічого одягу в Україні і виконував кілька функцій під час боротьби. Зокрема, пояс дозволяв зручно захоплювати суперника, виконувати кидки та інші технічні прийоми, а також допомагав у захисті хребта і підтримці життєво важливих функцій організму при підйомі та переміщенні важких предметів.

В українців та багатьох інших народів поясна боротьба була не тільки національним, але й прикладним видом бойового мистецтва, який допомагав воїнам розвивати силу, спритність і здатність скинути ворога з коня, зберігаючи своє життя та здоров'я.

Боротьба на поясах була поширена в Київській Русі, але протягом останніх сто років ми мало що чули про цю традицію, оскільки вона була забута після революції 1917 року. Однак відомий український борець Іван Піддубний також виступав у поясній боротьбі і залишався в ній непереможним. Поглядаючи в історію, ми знаходимо згадки про боротьбу на поясах серед слов'янських племен, датовані VII–VIII століттям, а також різьблення на стінах монастирів пізніших часів, картини та відомості в творах знаменитих письменників.

Подібні види боротьби існували й в інших культурах. Крім української боротьби на поясах, варто згадати змагання на шкіряних поясах у Швейцарії, молдовську “тринта дряпте”, киргизьку боротьбу “Алиш”, карачаївську боротьбу “тутуш”, якутську “хапсагай”, казахську та каракалпакську “курес”, а також узбецьку “куряш” та інші [26; 51].

Незважаючи на спільні риси, що притаманні різним видам боротьби, різні назви не є просто варіантами термінології – існують також суттєві відмінності в правилах. Українська боротьба на поясах сьогодні – це не лише вид спорту, а й важлива історико-культурна цінність для української нації. Вона сприяє відновленню та популяризації національних традицій, а також виконує важливу роль у профілактиці девіантної поведінки та інших негативних явищ серед молоді.

Зростаюча популярність поясних видів боротьби в Україні та в усьому світі змушує фахівців переглядати підходи до методики навчально-тренувального процесу та шукати нові способи підвищення його ефективності. Це необхідно для підтримки конкурентоспроможності на змаганнях різного рівня. Це також свідчить про те, що поясна боротьба була традиційним національним видом спорту, який розвивався в багатьох країнах. У тих державах, де змагання з національної поясної боротьби проводяться на регулярній основі, вони привертають увагу тисяч глядачів і вболівальників [4; 24; 25].

Українська боротьба на поясах набуває все більшої популярності як в Україні, так і за її межами. Міжнародна та Європейська федерації української боротьби на поясах організують чемпіонати світу та Європи серед чоловіків і жінок, де змагаються у двох стилях: вільному та класичному (без використання ніг).

Всеукраїнська федерація української боротьби на поясах об'єднує 14 обласних осередків, які активно розвивають цей вид спорту серед усіх вікових груп, у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮСШОР), а також у загальноосвітніх і закладах вищої освіти. Зростаюча популярність української боротьби на поясах в Україні та у світі зумовлена унікальними особливостями захвату за пояс та доступністю правил змагань, що відрізняє її від інших видів поясної боротьби.

У українській боротьбі на поясах змагання проводяться за двома стилями: вільним та класичним. У вільному стилі дозволяється захоплювати ноги суперника, використовувати підніжки, підсікання та зачепи ногами. У класичному стилі заборонено захоплювати суперника нижче поясу, а також застосовувати підніжки, підсікання та зачепи ногами.

Під час поєдинку учасникам дозволяється відпускати однією рукою пояс і здійснювати захоплення іншими частинами тіла суперника для виконання технічних прийомів, а також змінювати захоплення за пояс, чергуючи руки. Така особливість української боротьби на поясах робить її доступною для

представників різних видів єдиноборств, таких як вільна боротьба, греко-римська боротьба, самбо та дзюдо.

Для підвищення рівня спортивної майстерності в українській боротьбі на поясах необхідно більш глибоко вивчати техніко-тактичні дії, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

Результати опитування фахівців, проведеного під час Чемпіонату України 2021 року у Львові та Чемпіонату світу 2021 року в тому ж місті, свідчать про відсутність ефективної методики формування техніко-тактичної підготовки та спеціальної фізичної підготовленості. Зокрема, навчально-тренувальний процес здебільшого базується на особистому досвіді тренерів, які прийшли з різних видів єдиноборств [43; 44; 45; 46].

Через специфіку правил поєдинку в українській боротьбі на поясах, методика навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичної підготовки вимагає застосування новітніх підходів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота відповідає темі науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького на 2023-2027 роки «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» Державний реєстраційний номер: 0123U100643.

**Мета дослідження:** підвищення технічної підготовки спортсменок у дисципліні української боротьби на поясах в умовах освітнього закладу.

**Завдання:**

1. Дослідити вплив спортивної акробатики на формування технічної майстерності спортсменок у боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.
2. Вивчити, як засоби спортивної акробатики впливають на психофізіологічні показники організму спортсменок, що займаються українською боротьбою на поясах.

3. Оцінити вплив спортивної акробатики на рівень фізичної підготовки спортсменок, які практикують боротьбу на поясах у навчальному закладі.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес спортсменок в українській боротьбі на поясах в умовах закладу вищої освіти.

**Предмет дослідження:** технічна підготовка спортсменок в українській боротьбі на поясах в умовах закладу вищої освіти.

**Методи дослідження:** вивчення та систематизація науково-методичної і літературної бази, використання психофізіологічних методик, застосування педагогічних підходів (спостереження, тестування), а також математичних методів для обробки отриманих даних.

**Наукова новизна** полягає у:

- визначенні засобів акробатики, що сприяють підвищенню рівня технічної підготовки спортсменок, які займаються українською боротьбою на поясах в умовах закладу вищої освіти;

- вивченні впливу засобів акробатики на фізичний стан спортсменок у боротьбі на поясах в освітньому процесі.

**Гіпотеза:** оптимізація навчально-тренувального процесу в українській боротьбі на поясах забезпечить підвищення рівня спортивної майстерності спортсменок.

**Практична значущість:** результати дослідження можуть бути впроваджені у навчально-тренувальний процес спортсменок, які займаються українською боротьбою на поясах в умовах освітнього закладу.

**Структура та обсяг магістерської роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Обсяг роботи 65 сторінок, 4 таблиці.

# РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПОЯСНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ

## 1.1 Сучасний стан формування технічних дій в поясних видах єдиноборств.

Регулярне використання комплексів фізичних вправ і тренувальних режимів, адаптованих до статі, віку та стану здоров'я, є одним із ключових факторів здорового способу життя. Рухова активність – це природна фізіологічна потреба організму, яка відіграє важливу роль у забезпеченні його життєдіяльності. Розвиток і формування всіх органів та систем організму відбувається у тісному зв'язку з руховою активністю та м'язовою діяльністю. Таким чином, існує нерозривний зв'язок між руховою активністю та психофізичним станом здоров'я людини [48].

Сучасні демократичні зміни у світі сприяли відродженню історичних, національних і культурних традицій, зокрема пов'язаних із фізичною культурою та спортом у різних верствах населення. У програмах сучасних Олімпійських ігор національні традиції боротьби, характерні для певних видів єдиноборств, знаходять своє унікальне відображення. Багато сучасних олімпійських чемпіонів і призерів розпочинали свою спортивну кар'єру саме з національних видів єдиноборств [4].

Цей феномен привернув увагу фахівців у галузі національних видів боротьби та спортивних функціонерів. У багатьох країнах національні види поясних єдиноборств активно розвиваються, а змагання з них перетворюються на урочисті події, подібні до національних свят, де переможців вшановують як героїв. Це сприяє розширенню тактико-технічного арсеналу спортсменів і одночасно популяризує національну культуру та традиції на міжнародному рівні [24].

Ініціативу активістів національних видів єдиноборств та їхнє прагнення представити свої види спорту на міжнародній арені підтримали численні світові спортивні та культурні організації, такі як Міжнародний олімпійський комітет (МОК), ЮНЕСКО, AGFIS, UWW, а також низка національних організацій, які

прагнуть отримати міжнародний статус і офіційне визнання своїх видів боротьби [30].

Активний розвиток поясих видів боротьби серед любителів розпочався у середині 90-х років минулого століття.

У теорії та практиці фізичного виховання окремі етапи цілісного руху, які відрізняються між собою у часі, прийнято називати фазами. У руховій діяльності фаза руху визначається як складова частина системи рухів, яка за певними ознаками відрізняється від сусідніх рухів.

Рухова навичка – це оптимальний рівень володіння технічною дією, що характеризується автоматизованим виконанням із мінімальним контролем свідомості, високою стійкістю та надійністю.

Технічне виконання рухової дії – це найбільш економічний, естетичний і ефективний спосіб здійснення руху.

Техніка виконання будь-якої фізичної вправи – це найраціональніший спосіб досягнення максимально високого спортивного результату. Технічна підготовка в будь-якому виді спорту спрямована на освоєння спортсменом техніки рухів і доведення їх до досконалості. Головною метою технічної підготовки є розвиток умінь і навичок, необхідних для виконання змагальних дій, що дозволяють максимально ефективно використовувати можливості спортсмена під час спортивної діяльності [27].

Фахівці у сфері спортивних єдиноборств вважають, що навчання технічним діям має бути орієнтоване на опанування прийомів, які в змагальному поєдинку виконують роль завершальних технічних дій [31].

У технічній підготовці виділяють два основних напрямки:

1. Загально-технічна підготовка – це засвоєння рухових умінь і навичок, які формують широкий руховий арсенал, що сприяє розвитку координаційних здібностей спортсмена.
2. Спеціально-технічна підготовка – це опанування рухових дій, характерних для конкретного виду спорту, розвиток спеціальних умінь і навичок із урахуванням морфо-функціональних особливостей кожного спортсмена та їх подальше вдосконалення.

Чим складнішим за координацією є вид спорту, тим більше часу необхідно приділити в навчально-тренувальному процесі для вивчення і вдосконалення технічної підготовки, особливо на етапах початкової та базової спортивної підготовки [5; 6].

Техніка в українській боротьбі на поясах – це найбільш раціональні способи виконання рухових дій (прийомів), які дозволяють ефективно досягати поставлених рухових завдань. Поетапне навчання елементів технічних дій і прийомів складає основу спортивно-технічної підготовки, яка включає опанування базових принципів техніки і тактики української боротьби на поясах із подальшим їх вдосконаленням [45; 47].

Технічна підготовка борців є складним і тривалим процесом, метою якого є формування та вдосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. У процесі індивідуалізації технічної підготовки можна виділити кілька етапів, пов'язаних із вирішенням ключових завдань:

- Етап формування технічного арсеналу борця. Часовий період цього етапу варіюється. Чим вищі рухові здібності борця, тим більші можливості для розширення його технічного арсеналу.
- Етап поглибленого розвитку технічних здібностей борця, під час якого повинні бути визначені і надійно засвоєні основні прийоми, що забезпечують результативність у змагальних двобоях.
- Етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності борців, що передбачає формування ефективної структури “коронних” прийомів (покращення біомеханічних характеристик рухів та підвищення рівня фізичних кондицій) і вдосконалення здатності борця ефективно виконувати технічні дії проти різних типів суперників (високорослих і низькорослих, з короткими й довгими кінцівками, з різним рівнем розвитку рухових якостей), а також розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості. “Коронні” прийоми борець часто знаходить самостійно, інтуїтивно, тоді як удосконалення “некоронних” прийомів без підтримки тренера майже неможливе [9; 51].

Техніка боротьби на поясах включає допоміжну та основну техніку.

До допоміжної техніки відносяться:

- техніка взяття захватів і пересування руками по поясу;
- техніка пересування по килиму;
- техніка виведення з рівноваги.

До основної техніки відносяться:

- техніка кидків;
- техніка збивання;
- техніка звалювання.

Загальна техніка боротьби на поясах, за оцінками фахівців, включає 45 прийомів, що розподіляються на 11 груп [9; 51].

У єдиноборствах важливо розрізняти загальну та спеціальну технічну підготовку.

Загальна технічна підготовка в єдиноборствах – це процес формування різноманітних рухових умінь і навичок, що охоплюють різні варіанти технічного вирішення спортивно-педагогічних завдань з максимально ефективним використанням можливостей борців.

Спеціальна технічна підготовка – це процес формування рухових навичок, необхідних для виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності, з урахуванням морфо-функціональних особливостей спортсмена. Вона безпосередньо пов'язана з тактикою і спрямована на досягнення найвищого рівня спортивної підготовленості [2; 9; 25; 27].

У боротьбі на поясах Алиш під базовою технікою розуміють набір основних прийомів, які є простими для навчання і становлять базу для засвоєння більш складної техніки. До цієї категорії відносяться основні технічні елементи, освоєння яких створює умови для швидкого вивчення будь-якого руху з повного арсеналу техніки та тактики боротьби на поясах Алиш [31].

Підвищення рівня технічної підготовленості юних спортсменів можна досягти за допомогою індивідуального підходу та цілеспрямованого вдосконалення основних технічних дій, які забезпечують оптимальне

формування спеціалізованих рухових навичок з урахуванням кваліфікації, віку, стилю змагальної діяльності та інших індивідуальних особливостей [39].

Фахівці з різних видів єдиноборств віддають перевагу вивченню технічних дій, які легше виконуються та комбінуються. Ефективність використання обраної техніки у спортивних єдиноборствах (вільна боротьба, греко-римська боротьба) залежить від здатності учнів оволодіти комбінаціями прийомів [2; 5; 9; 17].

Використання окремих технічних дій у спортивних єдиноборствах (вільна боротьба, греко-римська боротьба) часто не дає бажаного результату, оскільки час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакованому вжити відповідних заходів [27; 35; 39].

Дослідження Арзютова Г.М., Волошина О.О., Нікітченко А.М. та Коптєва К.Г. вказують, що кожна технічна дія в боротьбі на поясах Алиш, незалежно від її складності, має основний механізм і деталі виконання. На думку дослідників, простіші деталі техніки можна засвоїти навіть під час виконання руху в цілому, але важливо спеціально зосередити увагу на конкретних елементах техніки. Після правильного виконання деталей, які вивчали, необхідно зробити ще 5-6 повторень для їх закріплення.

Цей етап навчання завершується, коли спортсмен вже правильно виконує основний механізм і деталі техніки в цілісному русі, при спеціальній фіксації уваги [3; 30; 31].

Базова технічна підготовка у боротьбі на поясах Алиш поділяється на два етапи початкової підготовки:

1 рік навчання – базова фундаментальна технічна підготовка, що включає вивчення основних технічних дій та виконання кидків з правої і лівої одноіменної стійки;

2 рік навчання – базова розширена технічна підготовка, яка передбачає деталізацію технічних дій, виконання кидків з правої і лівої різноіменної стійки, а також освоєння елементів статичного та динамічного захисту від кидків [31].

Кузнєцов А.С., Іонів С.Ф. та Чумаків Е.М. зазначають, що освоєння кидків побудоване за принципом концентричного (кругового) тренування. Цей метод

навчання є найбільш оптимальним для спортивних єдиноборств і дає позитивні результати у засвоєнні базової техніки [27].

Нікітченко А.М. та Коптєв К.Г. підкреслюють важливість використання на початковому етапі навчання в боротьбі на поясах «Алиш» запропонованої структури класифікації кидків, узагальнених та зареєстрованих на чемпіонаті світу в Білостоку (8-12 жовтня 2013 р.), яка базується на єдиній класифікації техніки спортивної боротьби за Ю.А. Шуликом. Науковці вважають, що для формування оптимальної рухової настанови в навчальному процесі слід застосовувати термінологію, запропоновану Ю.А. Шуликом. Освоєння кидків потрібно розпочинати з базових, оскільки вони є найбільш доступними і часто використовуються в змагальних умовах. Кидки слід освоювати за принципом концентричного (колового) навчання [30; 31; 32].

Результати дослідження, проведеного Приставським Т.Г., Сопілою Ю.М., Стахівим М.М. та Якимишиною І.Д., вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів, що сприяють розвитку гнучкості та координації, на формування технічних навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки [42].

З останніх часів науковці та тренери різних видів поясних єдиноборств все більше уваги приділяють науково обґрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена, що є основою для формування особистого стилю ведення поєдинку [13; 17; 25; 27].

Характеристики, за якими визначають стилі ведення поєдинку в різних видах боротьби, в результаті проведеного аналізу змагальної діяльності, були розподілені на чотири основні групи: антропометричні, рівень фізичної підготовленості, тактико-технічна підготовленість та характеристики проведеного змагального поєдинку [1; 2; 3; 5; 8].

У своїх дослідженнях Тронь Р. та Ільїн В. пропонують вивчати об'єкт як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців, які спеціалізуються в бойовому самбо. Вони виділяють три основні підсистеми: систему тренувальної діяльності, систему змагальної діяльності та систему поза-тренувальної та поза-

змагальної діяльності. Ці підсистеми сприяють формуванню індивідуального стилю та досягненню змагальних результатів спортсмена [50].

Арзютов Г.М. зазначив, що змагальний процес студентів має починатися після завершення етапу початкової підготовки. Він також стверджує, що цей етап доцільно називати етапом базової технічної підготовки, завданням якого є навчання основним типам і групам прийомів для ознайомлення з їх основними структурами, щоб на подальших етапах не повертатися до їх початкового вивчення [3].

Волошин О.О. у своїй роботі доводить, що ефективність виконання технічних дій у поясних видах боротьби значно зростає після проведення навчально-тренувальних занять в умовах, що ускладнюють виконання вправ. Він також зазначає, що швидкість виконання технічних дій підвищується після правильного психорегуляторного впливу [13; 14].

Левицький Г.І. стверджує, що лише багаторазове повторення вивченої техніки дозволяє спортсмену виконувати її під час поєдинку. Тому ключова роль у спортивному тренуванні належить методам практичних вправ, що спрямовані на вивчення та вдосконалення технічних дій.

Серед методів практичних вправ варто виділити ті, що орієнтовані на вирішення завдань технічної підготовки спортсмена, тобто на формування рухових умінь і навичок. Водночас, в усіх видах спортивної боротьби, вивчення та вдосконалення техніки боротьби передбачає одночасне освоєння тактики застосування цих технічних дій під час змагань [27].

Дослідження Литвиненка А.М. та Семеніва Б.С. пропонують удосконалення методики підвищення технічної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки, з використанням методів і засобів, характерних для інших видів спорту [25; 44].

Дослідження, що стосуються впливу теоретичної підготовки спортсменів з української боротьби на поясах на рівень спортивної підготовленості, показують покращення техніко-тактичних навичок та інших аспектів спортивної підготовки [43].

Науковці Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького доводять, що використання спрощених правил баскетболу з елементами єдиноборств позитивно впливає на організм спортсменів з української боротьби на поясах і може бути ефективно застосоване в навчально-тренувальному процесі на різних етапах спортивної підготовки. За результатами педагогічного експерименту, рівень технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 21,8% за показником швидкості кидків порівняно з контрольними 4,7%, а у контрольній групі цей показник становив лише 10%. Крім того, значно покращився емоційний стан спортсменів експериментальної групи – на 57,5% [45].

Система підготовки провідних спортсменів України з української боротьби на поясах до Всеукраїнських та міжнародних змагань базується на досвіді тренерсько-викладацького складу з різних видів єдиноборств.

Якість підготовки спортсменів у боротьбі на поясах на різних етапах довгострокової спортивної підготовки залежить від правильно сформованого змісту навчально-тренувального процесу, що сприяє підвищенню конкурентоспроможності атлетів на міжнародних аренах. Для покращення спортивної майстерності борців на поясах необхідно вивчати та вдосконалювати техніко-тактичні дії з урахуванням позитивного впливу інших видів спорту.

Крім того, важливо постійно вдосконалювати методики підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності в навчально-тренувальному процесі української боротьби на поясах із застосуванням засобів та методів з інших видів спорту.

Наразі більшість наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту зосереджені на олімпійських видах спорту, в той час як значна кількість неолімпійських видів, таких як українська боротьба на поясах, не отримує належного науково-методичного забезпечення.

## 1.2. Особливості розвитку фізичних якостей в поясних видах єдиноборств.

Однією з основних цілей фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей людини. Фізичні якості – це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні характеристики, які дозволяють людині виконувати фізичну активність. До основних фізичних якостей відносяться сила м'язів, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Щодо динаміки змін цих фізичних якостей, використовуються терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» відображає природний процес зміни фізичних якостей, тоді як «виховання» передбачає активний, спрямований вплив для поліпшення цих якостей.

У сучасній літературі використовуються терміни «фізичні якості» та «фізичні (рухові) здібності». Рухові здібності в загальному розумінні визначають індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини.

Фізичні якості складають основу рухових здібностей, а їх проявляється через рухові вміння і навички. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухливо-координаційні здібності, а також загальна та спеціальна витривалість. Важливо зазначити, що коли йдеться про розвиток сили м'язів чи швидкості, мається на увазі процес удосконалення відповідних силових або швидкісних здібностей [21; 22].

У кожної людини рухові здібності розвиваються по-різному, і це зумовлено ієрархією вроджених (спадкових) морфофункціональних задатків:

- Морфофункціональні особливості центральної нервової системи (характеристики нервових процесів – сила, врівноваженість, рухливість, індивідуальні варіанти будови кори головного мозку, рівень функціональної зрілості її окремих ділянок та ін.);
- Фізіологічні особливості (характеристики серцево-судинної та дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та інші);
- Біологічні особливості (процеси біологічного окиснення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.);

- Морфологічні характеристики (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, пропорція м'язової та жирової тканини та інші);
- Хромосомні (генетичні) особливості.

На розвиток рухових здібностей також впливають психолого-фізіологічні задатки, до яких відносяться властивості психолого-фізіологічних процесів, темперамент, характер, а також особливості регуляції і саморегуляції психічних і фізичних станів та інші.

Здібності людини оцінюють не лише за досягненнями в процесі навчання чи виконання рухової діяльності, а й за швидкістю та легкістю, з якими він освоює нові знання, вміння та рухові навички.

Здібності розвиваються в результаті діяльності, завжди як наслідок взаємодії спадкових та зовнішніх чинників. Межі розвитку людських здібностей визначаються такими факторами, як тривалість життя, методи виховання та навчання тощо. Підвищення ефективності методів навчання та виховання може значно розширити можливості розвитку здібностей.

Для розвитку рухових здібностей потрібно створити відповідні умови діяльності, застосовуючи спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сили тощо. Однак ефективність тренувань цих здібностей також залежить від індивідуальної норми навантаження.

Спортивні можливості визначаються не тільки фізичними, спортивно-технічними та тактичними здібностями, але й спеціальними знаннями та досвідом спортсмена [21; 23; 38; 54].

Сучасна теорія фізичного виховання виділяє п'ять основних фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість, спритність та гнучкість. Ці якості мають як психологічні, так і фізіологічні характеристики. Швидкість визначається як здатність людини виконувати рухи за найкоротший час, відповідно до конкретних умов.

Швидкість – це сукупність властивостей, які безпосередньо визначають швидкість руху та час рухової реакції.

Швидкість рухів зумовлена діяльністю кори головного мозку, рухливістю нервових процесів, що спричиняють скорочення, напругу та розслаблення м'язів,

а також спрямовують і координують рухи спортсмена. Показник швидкості як якості визначається часом одиничного руху, часом рухової реакції та частотою однакових рухів за одиницю часу (темпом).

Для ефективного розвитку швидкості простої рухової реакції використовуються різноманітні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з максимальною інтенсивністю (у серії виконується 3-6 повторень, за заняття – 2 серії; якщо під час повторних спроб швидкість знижується, то тренування припиняється, і замість розвитку швидкості фокусується на витривалості);
- ігровий метод – сприяє комплексному розвитку швидкісних якостей, оскільки впливає на швидкість рухової реакції, швидкість рухів та інші аспекти, пов'язані з оперативним мисленням.

Швидкість є ключовим фактором у спринтерських і стрибкових дисциплінах, таких як легка атлетика та велосипедний спорт. Вона також є важливою основою для досягнення успіху в багатьох спортивних іграх. Швидкість залежить від трьох основних компонентів:

- рухливість нервових процесів: висока швидкість зміни порушення і гальмування, а також ефективна регуляція нервово-м'язового апарату дозволяють досягти високої частоти рухів при оптимальному додаванні сили. Тривалість процесу сприйняття, передача інформації та ініціація відповідної дії є основою швидкості рухової реакції.
- координаційно-центрально-нервові чинники частково впливають на частоту рухів, при цьому вони визначають швидкість окремого руху. Координаційні (центрально-нервові) чинники включають управління м'язовим апаратом через центрально-нервові координаційні механізми та механізми внутрішньом'язової і міжм'язової координації.
- механізми внутрішньом'язової координації регулюють імпульсацію мотонейронів м'язу, визначаючи їх кількість, частоту та часовий

зв'язок. Міжм'язова координація відповідає за вибір м'язів-синергістів (які необхідні для виконання руху) і за обмеження активності м'язів-антагоністів (які не беруть участі в діяльності).

Координаційні чинники відповідають за регулювання скорочувальних зусиль м'язів (або груп м'язів), що безпосередньо впливають на пік швидкості руху (дії). Отже, рівень розвитку швидкісних якостей спортсмена залежить від рухливості нервових процесів і координаційних центрально-нервових чинників. Зазвичай виділяють три основні форми прояву швидкості: 1) латентний час рухової реакції (мінімальний час, необхідний для початку дії у відповідь на стимул); 2) швидкість окремого руху; 3) частота рухів.

У першій формі прояву швидкості важливо розглядати час, який спортсмен витрачає від початку дії у відповідь на знайомий стимул, наприклад, звуковий сигнал старту (постріл з пістолета або свисток судді). Латентний час рухової реакції включає час, необхідний для сприйняття звукового сигналу, обробки отриманої інформації, передачі імпульсу до органів руху, що і є реакцією на подразник. Завершенням цього процесу є момент, коли спортсмен починає виконувати рухову активність [6; 7].

Швидкість окремого руху визначається психологічною організацією одиничної дії. Наприклад, ходьба складається з численних повторюваних рухів (кроків), де кожен крок є окремим рухом. Швидкість одного кроку є швидкістю окремого руху, а швидкість кроків – частотою рухів. Перенесення швидкості (темпу рухів) можливе лише для рухів з подібною координаційною структурою. Збільшення темпу рухів у одних м'язових групах не веде до збільшення темпу в інших. Наприклад, здатність швидко подолати дистанцію 25 м в плаванні не має прямого зв'язку з успішністю в бігу на 30 м з ходу.

Для розвитку швидкості важливо дотримуватись певних методичних принципів: 1) вправи повинні відповідати біомеханічним характеристикам тренувальних рухів; 2) техніка виконання повинна бути простою та добре відпрацьованою; 3) темп виконання – максимально високий, час виконання – мінімальний, до настання втоми; 4) тренування слід припиняти при зниженні темпу; 5) час відпочинку між вправами має бути достатнім для майже повного

відновлення організму, для чого використовуються рухи низької інтенсивності, що сприяють швидкому усуненню кисневого боргу.

Вибір засобів тренування для розвитку різних форм швидкості залежить від конкретних цілей і може включати біг на дистанціях 10-30 м з ходу та 60 м зі старту, біг на місці, біг вгору, наклони, повороти, випади, присідання, ловлю падаючих предметів. Всі ці рухи виконуються з максимальним темпом протягом 5-10 секунд, а для спортсменів час може збільшуватися до 15 секунд залежно від спеціалізації, рівня підготовленості та функціонального стану організму. Ефективно стимулюють приріст частоти рухів вправи з бігу (20-30 м з ходу та 60 м зі старту), плавання (25-50 м), а також командні і спринтерські види спорту, такі як баскетбол, гандбол, веслування на байдарках і каное [21; 23; 38; 48; 54].

Сила – це здатність долати або протистояти зовнішньому опору через м'язові напруження. Як рухова якість, сила визначається здатністю людини долати опір або чинити йому протидію завдяки м'язовим зусиллям. Опором можуть бути сили земного тяжіння, реакція опори під час взаємодії з поверхнею, опір навколишнього середовища, маса тіла чи спортивного знаряддя, сили інерції тіла або його частин, а також опір від партнера тощо.

Чим більший опір людина здатна подолати, тим вищий її рівень сили. У теорії фізичного виховання розрізняють такі типи сили:

Абсолютна сила — це здатність людини долати максимальний опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень. Вона проявляється через максимальні силові можливості, коли напруга м'язів не супроводжується рухами (статичні зусилля) або здійснюється в повільних рухах. Абсолютна сила є важливою при подоланні значного опору.

Відносна сила — це величина абсолютної сили, що припадає на кожен кілограм маси тіла людини. Вона важлива в рухах, пов'язаних з переміщенням власного тіла, наприклад, при утриманні упору на гімнастичних кільцях, де сила утримуючих м'язів має дорівнювати масі тіла гімнаста.

Швидка сила — це здатність людини швидко долати помірний опір. Вона є важливою при виконанні рухів, де опір становить від 15-20% до 70% від

максимальної сили людини, наприклад, при спринтерських дистанціях чи подібних рухових діях.

Вибухова сила — це здатність максимально швидко проявити свої силові можливості. Вона має вирішальне значення при стрибках, метанні та одноактних ациклічних вправах, таких як бокс чи боротьба.

У багатьох фізичних вправах, де вибухова сила є ключовою, її прояву передують механічне розтягування працюючих м'язів. Наприклад, у метанні (списа, гранати тощо) енергійний замах допомагає підвищити ефективність метання.

Для розвитку сили м'язів використовують різноманітні силові вправи, зокрема такі основні типи:

- вправи з зовнішнім опором (робота з вагами, тренажери, вправи з опором партнера).
- вправи з опором докiлля (біг вгору, по піску, у воді тощо).
- вправи з подоланням власної ваги (гімнастичні вправи, як віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування, а також стрибкові вправи в легкій атлетиці).
- ізометричні вправи (статичні вправи, де м'язи утримують напругу без змін у довжині).

Найпоширенішими методами розвитку сили є:

- метод максимальних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 90% від максимально можливого, серія складається з 1-3 повторень, загалом виконується 5-6 серій за тренування, відпочинок між серіями — 4-8 хвилин).
- метод повторних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 70% від максимально можливого, серія включає до 12 повторень, за тренування проводиться від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями — від 2 до 4 хвилин).
- метод динамічних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 30% від максимально можливого, у серії — до 25 повторень, кількість серій — 3-6, відпочинок між серіями — від 2 до 4 хвилин).

Сила, яку людина може проявити під час рухової діяльності, залежить від зовнішніх (величина опору, довжина важелів, погодні та кліматичні умови, добові та річні ритми) та внутрішніх факторів [1; 7; 9; 35; 48].

До внутрішніх факторів належать:

1. Структура м'язів. Існують два основні типи м'язових волокон: червоні та білі. Червоні волокна призначені для тривалої, повільної роботи, тоді як білі волокна мають більшу силу і швидкість скорочення. Співвідношення червоних і білих волокон у кожної людини генетично визначено і не змінюється в процесі силового тренування. Однак при тривалій силовій підготовці збільшується площа білих волокон, що свідчить про їхню гіпертрофію.

Під час низького напруження активуються переважно повільні волокна, а швидкі волокна вступають у роботу лише при великих напруженнях. Примітно, що навіть при дуже високих напруженнях одночасно включається в роботу лише 40-50% рухових одиниць (РО). Навіть дуже сильні, добре треновані штангісти під час рекордних підходів можуть мобілізувати не більше 60-65% РО. Найбільшу кількість РО організм активує в екстремальних умовах під впливом сильних емоцій.

2. М'язова маса. Збільшення м'язової маси призводить до зростання абсолютної сили. Однак залежність між масою тіла та абсолютною силою є більш вираженою у добре тренованих людей, тоді як у малотренованих осіб ця залежність може бути непомітною. Зі збільшенням м'язової маси зазвичай спостерігається зниження відносної сили.

Тому розвиток силових можливостей лише за рахунок збільшення м'язової маси є малоефективним для рухових дій, де головну роль відіграє відносна сила [6; 7; 14; 23; 25; 48].

Під час спеціального силового тренування м'язову масу можна значно збільшити. Наприклад, у фізично середньо розвинутих чоловіків м'язи складають близько 40% від загальної маси тіла, у видатних штангістів — 50-55%, а у культуристів — до 60-70%.

3. Внутрішньом'язова координація. Кожен руховий нерв складається з окремих мотонейронів, і кожен мотонейрон разом з його розгалуженнями та м'язовими волокнами, які він іннервує, утворює рухову одиницю (РО).

РО різних м'язів значно відрізняються за структурою, силовими характеристиками та особливостями активації. М'язи, що відповідають за точну координацію рухів у просторі, часі та за величиною зусиль, складаються з великої кількості РО (до 3 тис.) і мають невелику кількість м'язових волокон у кожній (від 5-10 до 40-50). М'язи, що виконують більш грубі рухи, містять менше РО (500-1500), але кожна РО включає велику кількість м'язових волокон (до 2 тис.), що пояснює різницю в силових якостях.

Процес м'язового скорочення характеризується певною послідовністю активації РО. Коли потрібно подолати незначний опір, активуються повільні РО, а при збільшенні опору залучаються швидкі РО. Таким чином, внутрішньом'язова координація полягає в синхронізації збудження рухових одиниць для максимальної активації їх при подоланні опору.

Кількість РО, що залучаються до роботи при довільному напруженні м'язів, залежить від рівня тренуваності. У нетренованих людей при максимальних зусиллях активізується лише 30-50% РО, а у тренуваних — до 80-90%. Найвища синхронізація збудження РО спостерігається при подоланні субмаксимального (80-95%) та максимального опору.

4. Міжм'язова координація полягає в синхронізації активації різних РО, що оптимально відповідає конкретній руховій дії, включаючи правильну кількість м'язів-синергістів. Вона також включає гальмування активності м'язів-антагоністів, раціональну послідовність залучення м'язів, фіксацію суглобів, де рухи не повинні відбуватися, а також вибір оптимальної амплітуди робочої фази та акцентування зусиль на певних етапах руху.

Для вдосконалення міжм'язової координації найбільш ефективними є вправи з обтяженнями, що складають 30-80% від максимальної сили для відповідної вправи. Участь великої кількості дрібних РО при невеликому рівні сили дозволяє досягати високого рівня координації рухів. Коли обтяження

перевищують 80% від максимальних, до роботи залучаються великі РО, що значно знижує ефективність регуляції та координації рухів.

5. Реактивність м'язів полягає в здатності м'язів накопичувати енергію під час розтягування і потім використовувати її для посилення скорочення. Чим активніше (в межах 15-25%) м'язи розтягуються під час амортизаційної фази, і чим швидше вони переходять від поступового до долаючого руху, тим більша потужність їхнього скорочення.

Реактивність м'язів особливо важлива для розвитку вибухової та швидкої сили і добре розвивається при виконанні вправ з обтяженнями, що дозволяють повторно долати опір 4-10 разів за один підхід з високою швидкістю [7; 35; 38; 54 ].

**Витривалість** — це здатність людини тривалий час виконувати діяльність, зберігаючи її ефективність.

У повсякденному житті це поняття вживається досить широко, і витривалістю зазвичай називають здатність людини виконувати різні види розумової або фізичної діяльності протягом тривалого часу. В фізичному вихованні витривалість визначається як здатність організму протистояти втомі, що виникає внаслідок м'язової активності.

Витривалість проявляється по-різному у кожної людини в різних видах діяльності, тому виділяють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість — це здатність організму виконувати роботу, залучаючи різні м'язові групи протягом певного часу. Вона вимагає високої ефективності серцево-судинної та дихальної систем.

Спеціальна витривалість стосується здатності організму підтримувати ефективність в рамках конкретної діяльності, що відповідає спортивній спеціалізації, такій як силова, швидкісна, швидкісно-силова чи стрибкова витривалість.

Прояв витривалості завжди пов'язаний з поняттям втоми, яка виникає або через фізичну втому організму, або через монотонність роботи. Для розвитку витривалості важливо формувати позитивне ставлення до втоми та навчати методам її подолання [21].

Залежно від типу і характеру виконуваної роботи, можна виділити такі види витривалості:

1. Статична і динамічна — за типом навантаження.
2. Локальна (з участю лише окремих м'язів) і глобальна (з залученням великих м'язових груп — понад 50% від загальної маси тіла).
3. Силова — здатність виконувати роботу з великим опором.
4. Анаеробна та аеробна — залежно від типу енергозабезпечення: анаеробна витривалість пов'язана з короткими, інтенсивними навантаженнями, а аеробна — з тривалою роботою, де основним джерелом енергії є кисень.

У спорті витривалість зазвичай визначається як здатність тривалий час виконувати глобальну м'язову роботу, переважно аеробного характеру. Прикладом таких тренувань є циклічні вправи, як-от біг на дистанціях від 1500 м, спортивна ходьба, велогонки, лижні перегони, плавання на дистанціях від 400 метрів, а також спортивні ігри [54].

У процесі розвитку витривалості відбуваються зміни не тільки в структурно-функціональних, киснево-транспортних і киснево-утилізуючих системах, але й в центрально-нервовій та нейрогуморальній (ендокринній) регуляції цих систем. Для ефективного тренування витривалості важливо вибирати засоби і методи, які відповідають очікуваному фізіологічному впливу, при цьому враховуючи психологічні аспекти.

З огляду на це, при виборі методів тренування витривалості необхідно звертати увагу на психологічні рекомендації. Тривалі, безперервні навантаження сприяють розвитку вольових якостей, які важливі для витривалості, а інтервальні навантаження покращують здатність концентрувати зусилля та розвивають специфічну структуру вольового зусилля [34; 48; 54].

Для досягнення цілей розвитку витривалості існує багато різних методів, однак величина завдань повинна відповідати індивідуальним можливостям спортсмена. Цей процес забезпечується через контроль результатів та корекцію тренувальних програм.

**Спритність** — це здатність швидко, точно, економно та креативно виконувати різні рухові завдання.

Для розвитку спритності зазвичай використовуються методи повторення та ігрові методи. Важливо, щоб інтервали відпочинку дозволяли організму відновитися.

До найбільш поширених засобів розвитку спритності належать акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри. У процесі тренувань використовуються різноманітні методичні прийоми, серед яких:

- виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень (наприклад, кидок баскетбольного м'яча з сидячого положення);
- дзеркальне виконання вправ;
- ускладнення умов для виконання звичних вправ;
- зміна швидкості та темпу рухів;
- зменшення просторових меж для виконання вправ (наприклад, зменшення розміру поля).

Спритність — це здатність людини швидко освоювати нові рухи та оперативно коригувати свою рухову діяльність відповідно до змінюваних умов. У цьому контексті об'єктом пізнання є рухи та дії, що виконуються з максимальною точністю в просторових, тимчасових та силових параметрах. Спритність займає особливе місце серед фізичних якостей з точки зору психології, оскільки вона проявляється лише у поєднанні з іншими фізичними властивостями. Людина може мати високу спритність у гімнастиці, але недостатньо розвинену для спортивних ігор. Спритність тісно пов'язана з руховими навичками, тому має комплексний характер [35; 38; 40].

Спритність полягає, по-перше, у здатності освоювати складні рухові координації; по-друге, у виконанні спортивних рухів; по-третє, у швидкому та раціональному перебудовуванні своїх дій відповідно до мінливої ситуації.

Як зазначає В.М. Зациорський, існує кілька критеріїв для кількісної оцінки спритності: 1. Складність координації рухового завдання. 2. Точність виконання (відповідність просторовим, тимчасовим і силовим характеристикам завдання). 3. Час, необхідний для освоєння руху.

У спортивних дисциплінах, де умови роботи швидко змінюються, а також є велика варіативність дій, важливо зменшити час між сигналом до виконання і початком руху. У таких умовах велика роль спритності, адже вона дозволяє швидко, доцільно і послідовно реагувати. Оцінкою спритності може бути здатність швидко адаптуватися (винахідливість).

Спритність є ключовим фактором для розвитку та вдосконалення спортивної техніки, тому вона має особливе значення в тих видах спорту, де важлива координація рухів. Вона особливо важлива в дисциплінах, де необхідно швидко адаптуватися до змінюваних умов [21; 23; 38].

У спортивній психології зазвичай розрізняють загальну та спеціальну спритність [11].

Як фізична якість, спритність може розвиватися лише в комплексі з іншими фізичними властивостями, що є однією з основних умов її вдосконалення.

Однією з важливих передумов для розвитку спритності є наявність запасу рухів. Кожен новий рух частково спирається на вже сформоване координаційне поєднання, що, з'єднуючись із новим, створює нову навичку. Чим різноманітніша, точніша та складніша була рухова діяльність, тим більший запас умовнорефлекторних зв'язків має спортсмен, що дозволяє йому легше освоювати нові рухи та ефективніше адаптуватися до змінюваних умов діяльності [12].

Третім важливим фактором є діяльність аналізаторів. Окрім рухового досвіду, важливу роль у розвитку спритності відіграє обробка поточної інформації, яка надходить через зорові, слухові, кінестетичні, тактильні та вестибулярні сигнали. Завдяки цим аналізаторам спортсмен може точніше сприймати процес руху, швидше його аналізувати і, при потребі, коригувати [7].

Всі факти свідчать про значну залежність спритності від функціональних можливостей центральної нервової системи. Розвиток спритності включає формування таких здібностей: 1) швидко освоювати складні координаційні рухи; 2) адаптувати рухову діяльність відповідно до зміни ситуації; 3) точно сприймати просторові, часові та силові параметри руху [7].

При орієнтуванні в навколишньому середовищі, особливо під час оцінки своїх рухів, важливу роль відіграє здатність рухового аналізатора визначати напрямки та відстань. Здатність до просторової точності рухів розвивається протягом онтогенезу, збільшуючись у 5 разів з 4 до 16 років. Найшвидші темпи розвитку цієї функції спостерігаються в 8–10 років, а до 14-15 років вона досягає свого максимуму, після чого стабілізується. Біологічною основою кінетичного просторового розрізнення є ефект тонко-деференційованих часових зв'язків всередині та між аналізаторними системами [7; 11; 12].

Орієнтування людини в просторі є складною діяльністю, яка ґрунтується на слухових, зорових і, зокрема, на рухових відчуттях. Індивідуальний, генетично зумовлений еталон поділу часових відрізків вдосконалюється під впливом різних факторів, серед яких важливе місце займають професійна та спортивна діяльність. Спортсмени високого рівня, як-от спринтери, можуть розрізняти десяті та соті частки секунди, а марафонці — хвилини. «Відчуття часу» легко тренується, особливо у людей з наполегливим характером. Результати, за інших рівних умов, залежать від специфіки тренувальних навантажень [18].

Точність просторових, часових та силових характеристик рухів проявляється в «економії» енергії під час виконання роботи. Люди з високим рівнем цих здібностей витрачають менше енергії на стандартні рухи. Така «економічність» досягається через активізацію м'язових груп, які безпосередньо беруть участь у виконанні рухових актів. Спритність має свою специфіку, тому здатність швидко освоювати один тип рухів не завжди корелює із здатністю навчатися іншому. На практиці це означає, що здатність спритно керувати тілом і його частинами не завжди взаємопов'язана. Отже, здатність виконувати складні координаційні рухи тісно пов'язана з попереднім руховим досвідом. Чим більший обсяг рухових навичок у людини, тим швидше вона освоїть нові рухи [19].

**Гнучкість** — це фізична властивість, яка визначає рухливість суглобів і дозволяє людині виконувати рухи з певною амплітудою. Існує два основних прояви гнучкості:

- активна — амплітуда руху, яку можна досягти при самостійному виконанні вправи за допомогою власних м'язових зусиль;
- пасивна — максимальна амплітуда руху, яку можна досягти за допомогою зовнішніх сил (наприклад, партнера чи обтяження).

Один з найбільш ефективних методів розвитку гнучкості — це метод багаторазового розтягування, який базується на здатності м'язів розтягуватися більше при багаторазових повтореннях.

Для розвитку гнучкості використовуються такі вправи, як повторні пружні рухи, активні вільні рухи з поступовим збільшенням амплітуди або пасивні вправи з допомогою партнера [7].

Необхідно завжди пам'ятати, що вправи на гнучкість з великою амплітудою рухів слід виконувати після добре проведеної розминки, і навіть можуть виникати больові відчуття.

Гнучкість є основною умовою для якісного та кількісного виконання рухів. Недостатній розвиток рухливості суглобів може призвести до таких наслідків: 1) неможливості освоїти певні рухові навички; 2) сповільнення темпів засвоєння і вдосконалення рухових здібностей; 3) збільшення ризику травм; 4) затримки у розвитку сили, швидкості, витривалості та спритності; 5) обмеження амплітуди рухів; 6) погіршення управління рухами [21; 23].

Ступінь рухливості в суглобах визначається в першу чергу формою суглобів і відповідністю їх з'єднувальних поверхонь. Від гнучкості зв'язок, сухожилів та сили м'язів, що оточують суглоб, залежить, яку амплітуду руху може здійснювати спортсмен. Еластичність зв'язок можна покращити через регулярні тренування на розвиток гнучкості. Однак, оскільки зв'язки виконують захисну функцію, їх еластичність можна збільшити лише до певної межі. Гнучкість спортсмена обмежується, передусім, еластичністю м'язів. Це обмеження полягає в тому, що при виконанні певних вправ скорочення деяких м'язів супроводжується розтягуванням їх антагоністів. При русі з максимальною амплітудою гнучкість суглобів залежить від здатності антагоністичних м'язів добре розтягуватися. Проте є межа їхньої здатності повертатися у початкове положення, тому спеціальні вправи для тренування гнучкості повинні

поєднуватися з вправами на розвиток сили. Силові якості є важливим елементом у тренуванні гнучкості [35].

Часто через недостатню силу м'язів атлет не може досягти необхідної амплітуди рухів.

Таким чином, гнучкість залежить від еластичних властивостей зв'язок, суглобів, м'язів, їх будови, а також від силових характеристик м'язів і центрально-нервової регуляції. Реальні показники гнучкості визначаються здатністю людини поєднувати добровільне розслаблення розтягуючих м'язів із напруженою м'язів, що виконують рух. Важливо також зазначити, що гнучкість тісно пов'язана з іншими фізичними якостями.

Розвиток гнучкості потребує відповідного розвитку сили м'язів. Водночас, велика рухливість у суглобах сприяє підвищенню точності, координації та швидкості виконання рухів. Спортсмен, який має більший запас рухливості в суглобах, здатен виконувати рухи з більшою силою, точністю і легкістю. Показники гнучкості не залежать від антропометричних даних і перебувають у зворотній залежності від рівня сили. Окрім того, вони значною мірою, особливо у жінок, визначаються генетично. У процесі індивідуального розвитку рухливість суглобів змінюється по-різному і нерівномірно. У хлопців інтенсивний приріст гнучкості відбувається у віці 8-11 років та 15-16 років, а сповільнення цього процесу спостерігається у 12-13 та 17-18 роках. У дівчаток значного приросту гнучкості не відзначається в 7-9 років, але найбільш інтенсивне її збільшення спостерігається в 10-13 років. Після завершення статевого дозрівання рухливість суглобів знижується, а гнучкість хребта у підлітків досягає рівня 9-11 років. З віком гнучкість зменшується, але залишається вищою у жінок. Розвитком рухливості в суглобах слід займатися в дитячому та підлітковому віці, а підтримувати необхідний рівень гнучкості для професійної та побутової діяльності варто протягом усього життя.

Метою тренувань повинно бути досягнення гнучкості, при цьому її рівень має перевищувати початковий на 10-15%. Підвищення рівня гнучкості, якщо це не пов'язано з професійною чи спортивною діяльністю, не варто розглядати як позитивний результат. Надмірне розтягування та ослаблення зв'язок можуть

призвести до частих травм опорно-рухового апарату. Для розвитку гнучкості найчастіше використовуються повторні пружні та махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди. У кругових рухах для збільшення амплітуди можуть застосовуватись різні обтяження. Менш ефективними є статичні вправи, такі як утримання прямої ноги на гімнастичній стінці після максимального маху. Сигналом до припинення вправ на розтягування є поява болю в м'язах. Вправи на гнучкість зазвичай включають до підготовчої частини тренування. Їх структура, обсяг та інтенсивність залежать від характеру м'язової діяльності: навантаження швидко-силового характеру (спринт, метання, стрибки) потребують тривалої, інтенсивної та спеціалізованої розминки. Спеціалізована розминка покращує біомеханічні властивості м'язів, готує їх до потужних короткотривалих зусиль і сприяє профілактиці травм. Вправи на гнучкість найкраще включати в ранкову гігієнічну гімнастику, оскільки це дозволяє одночасно підготувати організм до професійної діяльності та покращити гнучкість, яка знижується вранці. Практично всі види спорту, за винятком атлетичної гімнастики та культуризму, в різному ступені покращують рухливість суглобів. Зокрема, спортивна, художня та ритмічна гімнастика, спортивна аеробіка, єдиноборства, спортивне та синхронне плавання сприяють розвитку гнучкості. Рухливість плечових суглобів удосконалюється при заняттях важкою атлетикою, метанням, гандболом, а рухливість тазостегнового суглоба — при бар'єрному бігу та стрибках у висоту, променево-зап'ясткових суглобів — при заняттях баскетболом, тенісом та фехтуванням [35; 38; 40; 48; 54].

Багаторічна цілеспрямована праця науково-педагогічних працівників факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені М. П. Драгоманова, серед яких Ареф'єв В. Г., Арзютов Г. М., Лахно Д. М., Приймаков О. О., Тимошенко О. В., дозволила розробити програму фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, що включає елементи традиційної фізичної культури українців. Цей підхід базується на реконструйованих народних традиціях та українській боротьбі на поясах [25; 40].

Результати впровадження цього напрямку та моделювання навчальних процесів значно підвищили рівень фізичної, технічної та змагальної підготовки, а також покращили функціональний стан студентів [54].

У працях Болотова О.О., Буравцова В.В., Самоха Р.А. запропоновано методику навчання єдиноборствам серед студентів в умовах навчального закладу, яка включає використання традиційних методів розвитку фізичних якостей, таких як повторно-серійний, безперервний, інтервальний, круговий, ігровий та змагальний методи через загальнорозвиваючі, підготовчі та змагальні вправи [8; 10; 40].

Навчально-тренувальні заняття з поясних видів єдиноборств включають фізичні навантаження силового спрямування різної координаційної складності, що покращують точність управління рухами в просторі, часі та за рівнем м'язових зусиль учасників [46].

Існують дослідження, які доводять, що використання методів єдиноборств сприяє ефективному навчанню студентів руховим навичкам у процесі фізичного виховання та знижує витрати психічних і фізичних сил під час виконання вправ. Науковці зазначають, що освоєння нових рухових систем значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості. Для багатьох видів техніки необхідні добре розвинені сила, швидкість, витривалість. Це стосується запасу координаційних рухів або навичок [14].

Литвененко А.М. та Самоха Р.А. вважають, що вивчення рухів у фізичній підготовці орієнтоване на пошук раціональних методів виконання рухових дій з метою їх вдосконалення, що надає цьому процесу виражену педагогічну спрямованість [25; 40].

Фахівці з поясних видів єдиноборств Арзютов Г.М., Волошин О.О., Нікітченко А.М. та Коптев К.Г. пропонують методику навчання технічним діям, яка базується на чіткій послідовності засвоєння прийомів на рівнях знань, вмінь та доведення їх до стійких навичок. Такий підхід дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес і ефективно освоювати техніку боротьби. Кожен спортсмен у процесі тренувань удосконалює не тільки свої фізичні якості (силові, швидкісні), але й психологічну стійкість, що дозволяє психологічно

підготовленому спортсмену здобувати перемогу навіть над фізично сильнішими, але непідготовленими суперниками [3; 30; 31].

Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М. та Голодівський М.Ф. у своїх дослідженнях пропонують збільшити частку акробатичних вправ і комплексів для розвитку гнучкості в підготовчій частині тренувань з української боротьби на поясах, що сприятиме поліпшенню фізичної підготовленості спортсменів і їх функціонального стану [44].

Деякі автори зазначають, що в неолімпійських видах єдиноборств недостатньо науково-методичних досліджень, що вивчають взаємозв'язок між руховими якостями, рівнем технічної майстерності та їх вплив на кінцеві результати підготовки борців [13; 25; 42].

Науковці з фізичного виховання і спорту провели дослідження методики удосконалення технічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах, на основі аналізу змагальної діяльності, що показало високий рівень ефективності [44].

Результати досліджень в галузі спортивних єдиноборств підтверджують, що ефективність змагальної діяльності, незалежно від виду єдиноборства, залежить від комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена та техніко-тактичного арсеналу, сформованого на основі аналізу особистих змагальних результатів та змагальної діяльності провідних спортсменів [5; 6; 27; 39].

Дослідження в галузі фізичної культури та спорту показують, що збільшення частки акробатичних вправ і комплексів для розвитку гнучкості в підготовчій частині тренувальних занять з української боротьби на поясах сприяло покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів [44; 46].

Дослідження, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності борців в українській боротьбі на етапі підготовки до основних змагань, вказують на позитивний вплив тренувальних режимів, що орієнтовані на розвиток швидкісно-силової витривалості. Це позначається як на фізіологічних показниках організму, так і на результатах спеціальної фізичної

працездатності, зокрема найкращі показники спостерігаються в швидкості виконання кидків [47].

Одним з основних напрямків удосконалення спортивної підготовки борців є максимальне врахування індивідуальних здібностей кожного спортсмена.

У своїх дослідженнях Тронь Р. та Ільїн В. пропонують розглядати об'єкт як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. Вони виділяють три основні підсистеми: систему тренувальної діяльності, систему змагальної діяльності та систему позатренувальної та позазмагальної діяльності. Ці підсистеми сприяють формуванню стилю і досягненню змагальних результатів спортсмена [50].

Останнім часом все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. У разі раціональної психологічної підготовки до наступних змагань, підвищене збудження має бути спрямоване не на переживання чи страх, а на концентрацію уваги на основних компонентах тактико-технічних дій та функціональних можливостях, врахування яких гарантує успішний виступ на змаганнях. Такий підхід формує впевненість у своїх силах і стимулює активне бажання боротися за перемогу [11; 18; 19; 34].

Для дослідження фізичного розвитку спортсменів ефективно застосовують методику фіксації фізіологічних та біохімічних змін в організмі, що відбуваються під впливом тренування. Для цього використовують оцінювання за допомогою ергометричного степ-тесту, Гарвардського степ-тесту та визначення максимального споживання кисню. Реакцію організму на тренувальне навантаження визначають за рівнем лактату, аміаку та сечовини у змивах з долонної поверхні та слині. Після проведених досліджень встановлено, що показники спеціальної фізичної працездатності та вплив дозованих навантажень на організм у борців високої кваліфікації значно вищі [7; 27].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів у єдиноборствах є підвищення рівня швидко-силових якостей. Для вдосконалення міжм'язової координації корисно використовувати вправи, схожі з основними змагальними вправами. Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові

вправи з обтяженнями, де величина навантаження коливається в межах 7-13 повторних максимумів [3; 15; 30; 50].

У роботі Бакієва З. та Керімова Н. успішно застосована методика ручного ергометрування для оцінки спеціальної фізичної працездатності, яка найкраще відтворює специфіку єдиноборств [27].

Цікавим є досвід вивчення оцінки функціональної підготовленості студентів, які займаються українським рукопашом «Спас», з точки зору розвитку стародавніх українських видів єдиноборств [25].

Згідно з результатами досліджень науковців, незалежно від виду боротьби, ефективність змагальної діяльності визначається комплексним станом рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та техніко-тактичного арсеналу спортсмена [17; 18; 39].

Нікітченко А.М., Коптєв К.Г., Тронь Р. наголошують на важливості вольової підготовки в системі спортивного удосконалення єдиноборців. За результатами їхніх досліджень, навіть на початкових і базових етапах підготовки, формування техніко-тактичного арсеналу борців часто пов'язано з виконанням складно-координованих вправ, які за умов недостатнього рівня підготовленості можуть становити загрозу не тільки для здоров'я, але й для життя спортсменів. У таких випадках необхідно застосовувати комплекс методико-педагогічних заходів, спрямованих на формування необхідного рухового «фундаменту» та стимулювання вольових якостей [30; 31; 50].

Дослідження науковців Арзютова Г.М., Болотова О.О., Волошина О.О., Данька Г.В. свідчать про наявність систематичної динаміки вимог до фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного вдосконалення рухової майстерності в поєднанні з розвитком швидкості та координаційних здібностей. У таких випадках застосовуються методи ускладнених умов, які вимагають від спортсмена високого рівня активності, сміливості та рішучості [3; 8; 17].

## **Висновки до розділу I.**

Система підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах формується на основі досвіду тренерів та викладачів з різних видів єдиноборств.

Якість підготовки на різних етапах багаторічної спортивної підготовки в українській боротьбі на поясах залежить від організації змісту навчально-тренувального процесу, що сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності на кожному етапі.

Для покращення рівня спортивної майстерності спортсменів в українській боротьбі на поясах необхідно вивчати та вдосконалювати техніко-тактичні прийоми, враховуючи позитивний вплив інших видів спорту.

Також важливо постійно удосконалювати методики підвищення спеціальної фізичної працездатності в навчально-тренувальному процесі української боротьби на поясах, застосовуючи засоби та методи інших видів спорту.

На сьогодні велика частина наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту зосереджена на олімпійських видах спорту, тоді як значна кількість неолімпійських дисциплін, зокрема українська боротьба на поясах, не отримує достатнього науково-методичного забезпечення.

Ефективність змагальної діяльності в будь-якому виді боротьби залежить від комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та техніко-тактичних навичок.

Згідно з дослідженнями науковців, формування техніко-тактичного арсеналу борців на початкових етапах підготовки часто передбачає виконання складно-координованих вправ, які, при недостатньому рівні підготовленості, можуть бути небезпечними для здоров'я і навіть життя спортсменів.

У таких випадках необхідно використовувати комплекс методико-педагогічних заходів, які сприяють формуванню необхідного рухового «фундаменту» та активізації вольових якостей спортсменів.

Дослідження у сфері фізичної культури і спорту підтверджують наявність системної динаміки вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що вимагає безперервного

удосконалення рухової майстерності, у тісному зв'язку з розвитком швидкості та координаційних здібностей.

У таких ситуаціях застосовується методика ускладнених умов, що вимагає від спортсмена високого рівня активності, сміливості та рішучості.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел

Аналіз науково-методичної літератури був проведений з метою виявлення та узагальнення матеріалів щодо сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу поясних видів єдиноборств у вищих навчальних закладах. У процесі опрацювання науково-методичних джерел було розглянуто такі напрямки:

- теорія і методика спортивного тренування; теорія і методика викладання обраного виду спорту (на прикладі єдиноборств);
- теорія і методика фізичного виховання;
- фізіологія спорту;
- педагогіка;
- психологія спорту;
- навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з української боротьби на поясах.

Проведений аналіз дозволив визначити основну проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах навчального закладу, виявити ще не вирішені питання та окреслити наукові завдання для подальших досліджень.

Особлива увага при вивченні наукових публікацій та матеріалів науково-практичних конференцій була зосереджена на проблемі формування рухових умінь і навичок, а також розвитку фізичних якостей спортсменів у поясних видах єдиноборств. Це є ключовим фактором для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах навчального закладу та досягнення високого рівня спортивної майстерності.

За словами провідних фахівців у галузі поясних видів єдиноборств, теорії і методики спортивного тренування (на прикладі єдиноборств), психології спорту, фізіології спорту та фізичного виховання, ефективність навчально-тренувального процесу в умовах навчального закладу залежить від багатьох

факторів, кожен з яких має значний вплив на формування рухових умінь і навичок, а також на розвиток фізичних якостей спортсменів. Це включає рівень фізичної підготовленості, психофізіологічні характеристики та мотивацію.

## 2.2 Психофізіологічні методики дослідження

Згідно з поставленими завданнями дослідження, для аналізу роботи серцево-судинної системи активно використовувалися фізіологічні методи досліджень.

Для вивчення функціонування серцево-судинної системи застосовувалися наступні методи:

- артеріальний тиск (АТ) визначали аускультативним методом Короткова за допомогою сфігманометра та фонендоскопа. Виконували трикратне вимірювання та обчислювали середнє значення в мм рт. ст.;
- частота серцевих скорочень (ЧСС) визначалась пальпаторно;
- коефіцієнт ефективності кровообігу розраховувався за відповідною формулою:

$$\text{КЕК} = (\text{АТ}_{\max} - \text{АТ}_{\min}) \times 100,$$

де КЕК — коефіцієнт ефективності кровообігу;  $\text{АТ}_{\max}$  - систолічний тиск;  $\text{АТ}_{\min}$  - діастолічний тиск.

*Психологічний стан оцінювався за наступною методикою:*

Емоційний стан вивчався за методикою САН Доскін. Аналіз анкети, заповненої відповідно до інструкції, проводився наступним чином:

- кожна літера в назві анкети позначала певний аспект стану людини (С – самопочуття, А – активність, Н – настрій).

Оцінки кожного з цих аспектів підсумовувалися для визначення загального стану.

### **2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування)**

Педагогічний експеримент констатуючого характеру був проведений з метою оцінки рівня фізичного стану спортсменів, технічної підготовленості та розвитку фізичних якостей, а також для підтвердження наявних наукових даних щодо розвитку рухових умінь та навичок в українській боротьбі на поясах в умовах закладу вищої освіти.

Педагогічний експеримент формуючого характеру став одним із основних елементів кваліфікаційної роботи. Його метою було підтвердження можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у поясних видах єдиноборств в навчальних закладах шляхом покращення рівня технічної підготовленості – одного з основних компонентів спортивної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань у процес навчально-тренувальних занять було впроваджено паралельний порівняльний експеримент, в якому були сформовані експериментальна та контрольна групи.

Експериментальна група (ЕГ) тренувалась за новими методиками спеціальної підготовки, а контрольна група (КГ) продовжувала навчання за традиційною програмою української боротьби на поясах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У навчально-тренувальному процесі спортсменів експериментальної групи в підготовчій частині заняття було збільшено на 50 % кількість комплексів акробатичних вправ та спеціальних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та гнучкості, водночас зменшено кількість загально-розвиваючих вправ.

Спортсмени контрольної групи тренувались за традиційною робочою програмою з української боротьби на поясах для груп базової спортивної підготовки.

## **2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження.**

Методи математичної статистики використовувались для обчислення середньогрупових значень за протоколами тестування та переведення їх у відсоткові величини щодо показників контрольної групи.

Індуктивний метод логічного аналізу даних математичної статистики був застосований для формулювання висновків з визначених завдань нашого дослідження.

Статистична обробка даних проводилась для розрахунку середньогрупових показників та їх відсоткових співвідношень між експериментальною та контрольною групами.

Методи статистичної обробки даних використовувались для систематизації результатів досліджень:

- для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості;
- для визначення спеціальної фізичної підготовленості;
- для аналізу фізіологічних показників спортсменів;
- для оцінки психологічного статусу спортсменів;
- для математичної обробки результатів педагогічного експерименту.

### **Висновки до розділу II.**

Педагогічний експеримент констатуючого характеру був проведений з метою вивчення рівня фізичного стану спортсменок, а саме:

- рівня технічної підготовленості;
- рівня фізичної підготовленості;
- підтвердження наявних наукових даних щодо розвитку рухових умінь і навичок;
- розвитку фізичних якостей спортсменок у українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.

Педагогічний експеримент формуючого характеру став одним з основних елементів кваліфікаційної роботи.

Для вирішення поставлених завдань у навчально-тренувальний процес спортсменок з української боротьби на поясах був впроваджений паралельний

порівняльний експеримент, у рамках якого були створені експериментальна та контрольна групи, до складу яких увійшли по 13 студенток Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького.

Проведений аналіз науково-методичних джерел з поставленого питання дозволив виявити проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах навчального закладу, визначити невирішені аспекти та сформулювати наукові завдання для подальших досліджень.

Для досягнення мети дослідження активно застосовувалися методи фізіологічних досліджень, зокрема для вивчення роботи серцево-судинної системи. Це включало вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та визначення ефективності кровообігу спортсменок під час фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі, що дало змогу здійснювати контроль за рівнем фізичних навантажень.

## **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **3.1. Організація дослідження.**

Дослідження було проведене на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького серед спортсменок спортивного відділення української боротьби на поясах цього університету.

У дослідженні брали участь 26 спортсменок, з яких 13 осіб склали контрольну групу, а 13 — експериментальну групу.

Експеримент тривав протягом 2023-2024 навчального року.

Ергофізіологічні режими фізичних навантажень під час навчально-тренувальних занять відповідали вимогам, що ставляться до спортивного тренування для спортсменок цього віку та рівня підготовленості.

Заняття проводилися тричі на тиждень по дві академічні години згідно з затвердженим розкладом для груп спортивного вдосконалення Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького.

### **3.2. Виклад результатів дослідження.**

Під час експерименту в навчально-тренувальному процесі спортсменок експериментальної групи було збільшено кількість комплексів акробатичних та спеціальних вправ борця, спрямованих на розвиток координаційних здібностей і гнучкості, на 50%. При цьому кількість загально-розвиваючих вправ була зменшена.

Для спортсменок експериментальної групи вдвічі збільшено кількість повторень акробатичних вправ, а також збільшено кількість повторів вправ для розвитку гнучкості та спеціальних вправ борця. Спеціальні вправи включали два обов'язкових комплекси: забігання навколо голови 5 разів в кожную сторону та перевероти з упору головою на міст і назад, що виконувались 10 разів.

Спортсменки контрольної групи тренувалися за традиційною робочою програмою з української боротьби на поясах для груп базової спортивної підготовки.

На початку та в кінці педагогічного експерименту у спортсменок обох груп — контрольної та експериментальної — проводилось тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості, вимірювання фізіологічних показників роботи серцево-судинної системи, а також тестування психо-емоційного стану за методикою САН (самопочуття, активність, настрій).

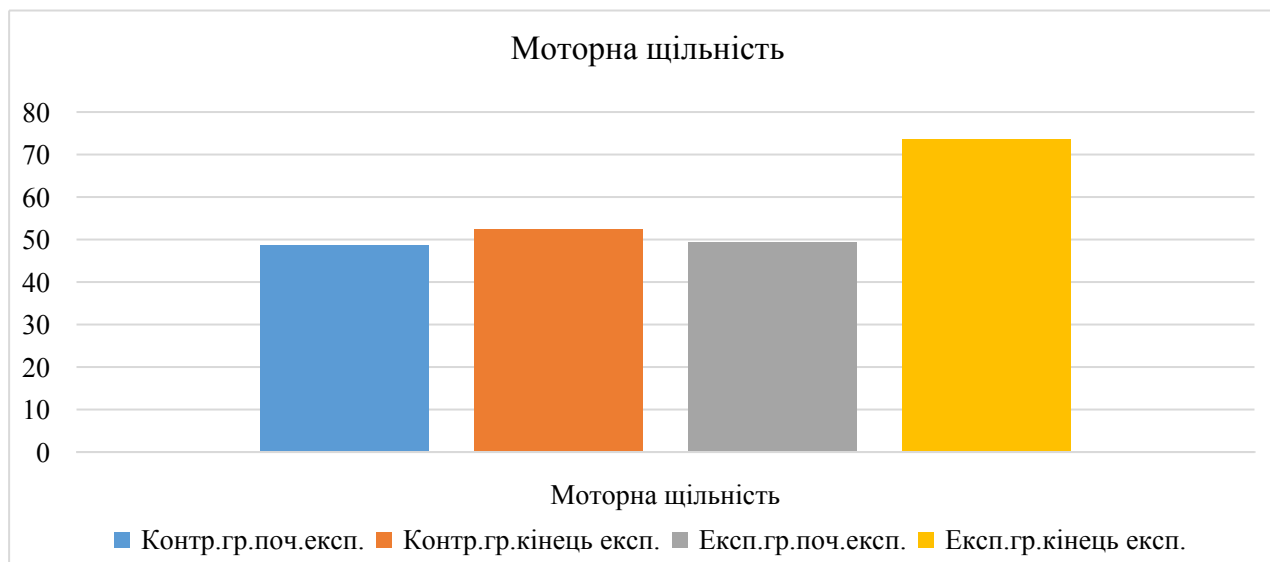
Контроль за фізіологічними показниками роботи серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень) здійснювався до початку заняття, а також на початку і в кінці кожної частини заняття.

Таблиця 1

**Розподіл тренувальних навантажень серед спортсменок контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах з урахуванням ергофізіологічних режимів протягом педагогічного експерименту**

№ з/п	Досліджуванні групи (контр., експ.)	Моторна щільність заняття %		Величина приросту у %
		Поч. експ.	Кінець експ.	
1.	Контрольна група	48,5±1,1	52,6±1,3	4,1±1,1
2.	Експериментальна група	49,2±1,2	73,5±1,5	24,3±1,3

Протягом експерименту моторна щільність заняття у спортсменок експериментальної групи збільшилася на 24,3 %, тоді як у контрольній групі цей показник зріс лише на 4,1 %.



*Рисунок 1. Моторна щільність заняття спортсменок з української боротьби на поясах експериментальної та контрольної груп.*

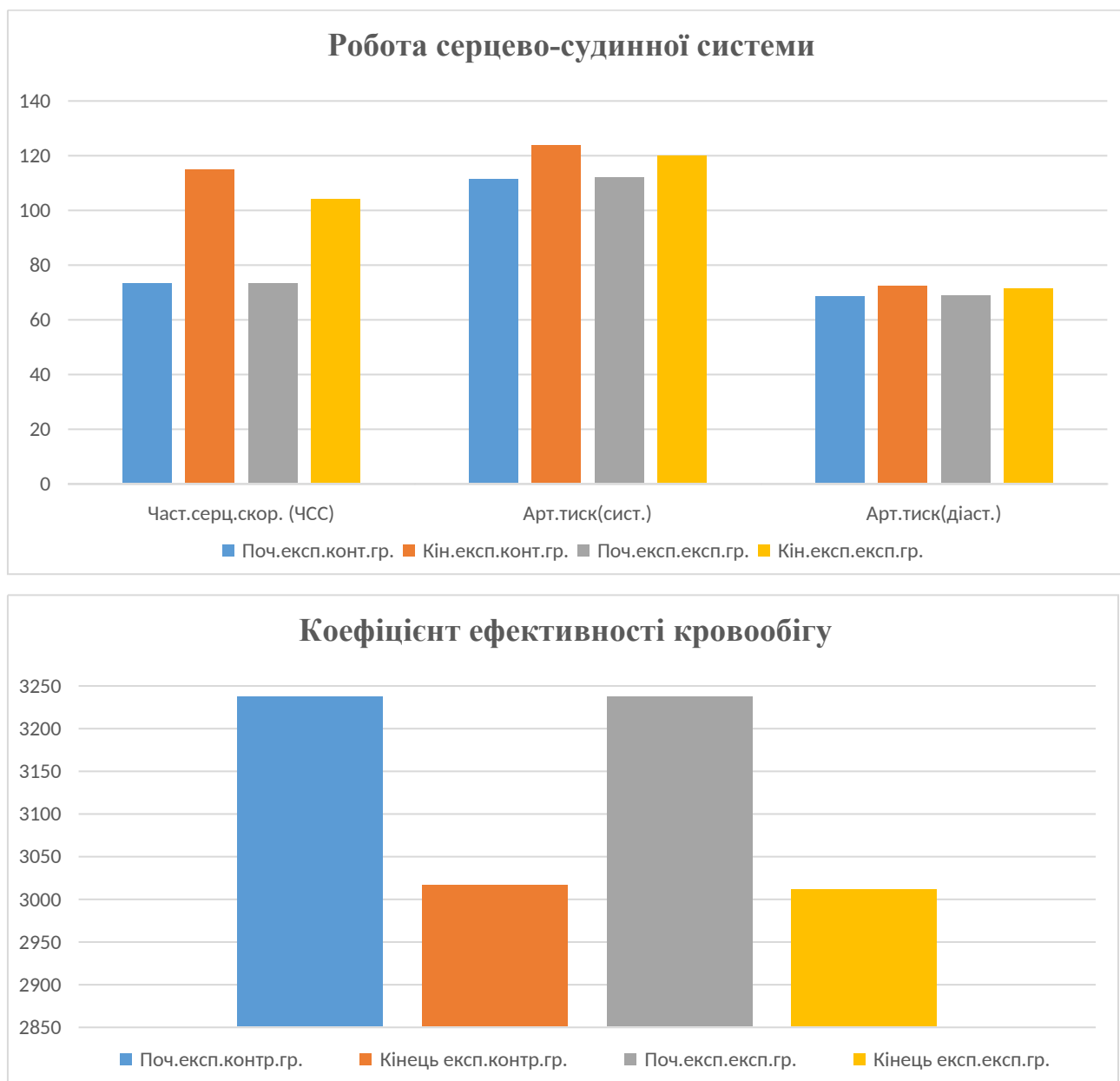
Завдяки збільшенню моторної щільності заняття в експериментальній групі частота серцевих скорочень зросла на 13,7 %, в той час як у контрольній групі цей показник збільшився лише на 1,5 %.

Таблиця 2

**Зміни у функціональному стані спортсменок контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту**

Показники	Група	До початку заняття		Після закінчення підготовчої частини	
		$X \pm Mx$	$\sigma$	$X \pm Mx$	$\sigma$
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контр.	74,7±1,5	0,5	115,1±1,2	0,2
	Експ.	73,5±1,4	0,1	104,3 ± 1,3	0,3
Артеріальний тиск (сист.)	Контр.	111,5±1,5	0,2	124,0±1,4	0,1
	Експ.	112,0±2,1	0,1	120,6±2,6	0,2
Артеріальний тиск (діаст.)	Контр.	68,5±1,4	0,1	72,3±2,3	0,2
	Експ.	69,1±1,1	0,2	71,5±2,5	0,1
Коефіцієнт ефективності кровообігу (КЕК)	Контр.	3237,5±114,3	0,1	3017,0±51,1	0,2
	Експ.	3237,3±115,1	0,2	3011,5±40,5	0,1

Навчально-тренувальні заняття, що включали збільшення частки акробатичних вправ, вправ на розвиток гнучкості та спеціальних вправ борця у підготовчій частині заняття з української боротьби, сприяли покращенню функціональних показників організму спортсменок експериментальної групи.



*Рисунок 2. Зміни у функціональному стані спортсменок контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту*

За показником роботи серцево-судинної системи було зафіксовано покращення на 8,5%, а найкращі результати виявилися за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС) — реакція організму на навантаження збільшилася

на 13,7%. Що стосується коефіцієнта ефективності кровообігу під час фізичних навантажень, зміни у спортсменок експериментальної групи склали 10,3%, порівняно з 6,5% у контрольній групі.

Таблиця 3

**Зміни рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з української боротьби на поясах протягом проведення педагогічного експерименту**

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту	
			$\bar{X} \pm Mx$	$\sigma$	$\bar{X} \pm Mx$	$\sigma$
1.	Човниковий біг 4x9 м., (с)	К	11,2±0,1	0,1	10,5±0,4	0,2
		Е	11,3±0,3	0,2	9,6±0,2	0,1
2.	Спеціальні вправи борця (забігання навколо голови 10 разів) с.	К	26,5±1,5	0,1	25,1±1,2	0,2
		Е	26,8±1,1	0,2	21,1±1,3	0,1
3.	Гнучкість (см.)	К	14,9±1,5	0,1	16,5±1,6	0,2
		Е	15,1±1,1	0,2	19,2±1,2	0,1
4.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	30,9±1,2	0,1	29,5±1,5	0,2
		Е	31,2±0,1	0,2	26,1±1,3	0,1
5.	Спеціальні вправи борця (переворот з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 10 разів) с.	К	26,5±1,5	0,1	25,1±0,1	0,2
		Е	25,9±1,4	0,2	21,5±1,2	0,1

Завдяки збільшенню частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості та спеціальних вправ борця в підготовчій частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах, спостерігались значні покращення в спеціальній фізичній підготовленості спортсменок експериментальної групи. Зокрема, швидкість кидків партнера збільшилася на 15,4%, швидкість забігання навколо голови – на 17,2%, а гнучкість – на 24,5%.

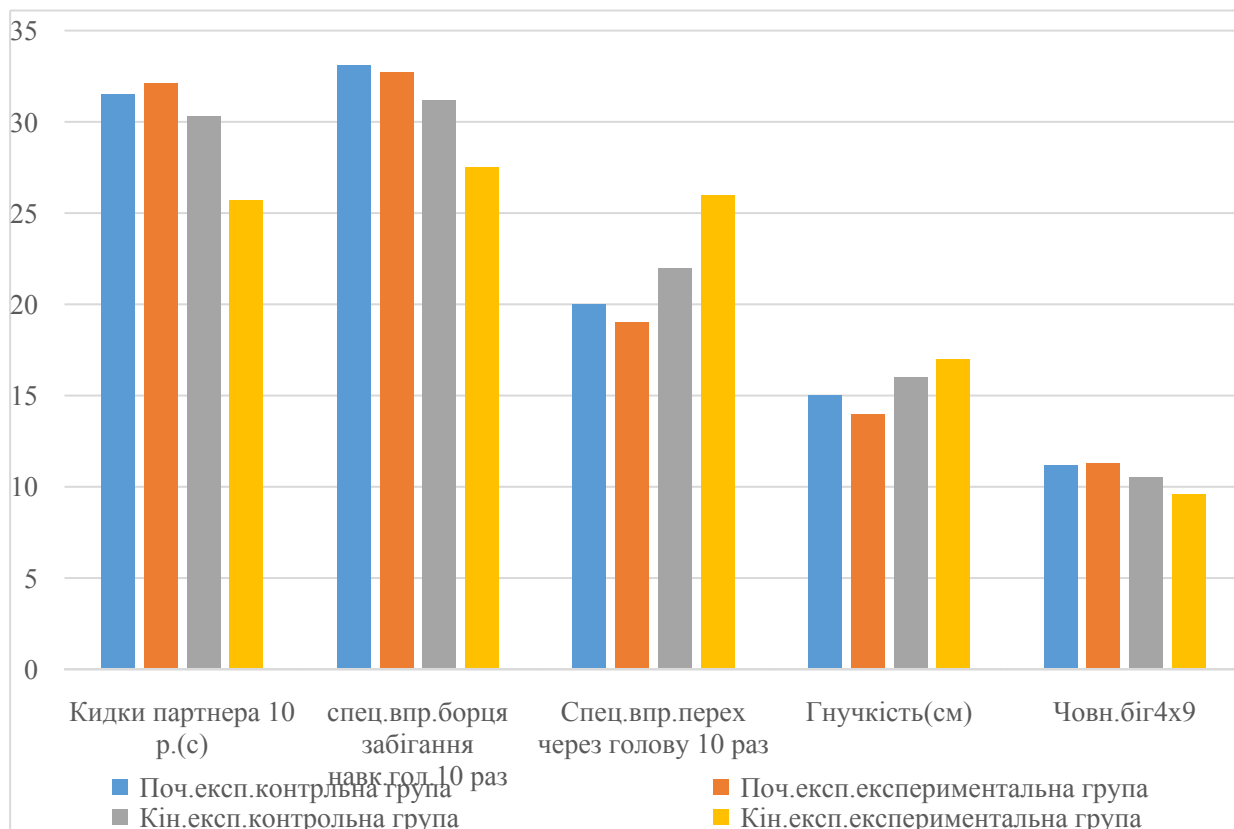


Рисунок 3. Зміни в технічній підготовленості спортсменок з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту

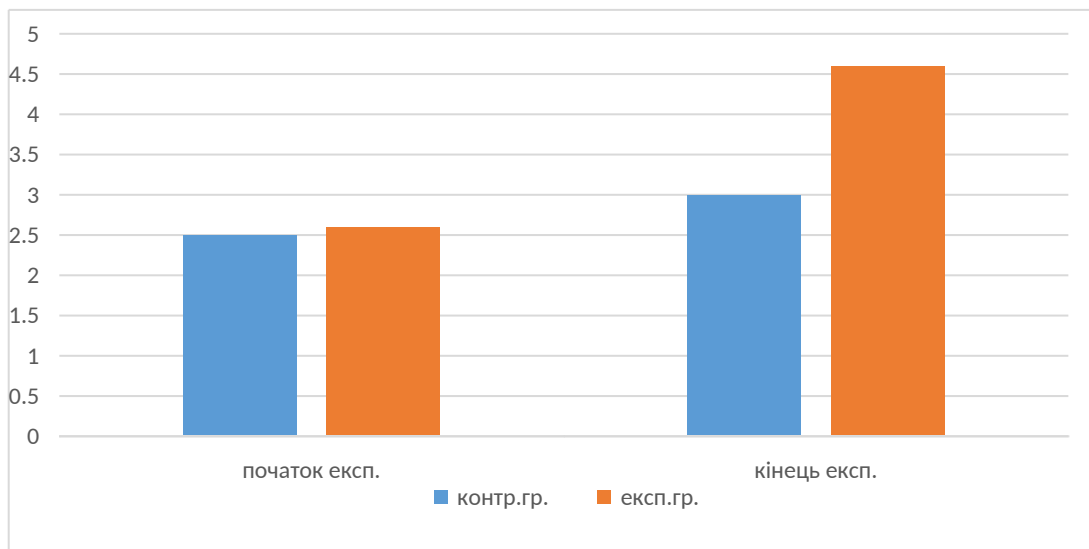
Загальний рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з української боротьби на поясах зріс на 18,5% у спортсменок експериментальної групи, тоді як у контрольній групі покращення склало 5,1%.

Таблиця 4

**Динаміка змін активності психоемоційного стану (од.) спортсменок контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту за результатами тесту САН**

Група	К-ть осіб	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту у %
		$X \pm Mx$	$\sigma$	$X \pm Mx$	$\sigma$	
Контрольна	13	$2,5 \pm 0,5$	0,2	$3,0 \pm 0,2$	0,1	15,5
Експеримент.	13	$2,6 \pm 0,3$	0,1	$4,6 \pm 0,6$	0,2	43,5

Впровадження збільшеної частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості та спеціальних вправ борця у підготовчій частині навчально-тренувальних занять з української боротьби на поясах позитивно вплинуло на психоемоційний стан спортсменок експериментальної групи. Їхня емоційна активність за результатами тесту САН (самопочуття, активність, настрій) зросла на 43,5%, тоді як у контрольній групі покращення становило 15,5%.



*Рисунок 4. Динаміка змін активності емоційного стану (од.) спортсменів протягом педагогічного експерименту за результатами тесту САН.*

Оцінювання психоемоційного стану спортсменок з української боротьби на поясах контрольної та експериментальної груп проводилось на початку та після завершення навчально-тренувального заняття.

### **Висновки до розділу III.**

Збільшення частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості та спеціальних вправ борця в підготовчій частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах у спортсменок експериментальної групи сприяло підвищенню моторної щільності заняття на 24,3% порівняно з контрольною групою, де цей показник зріс лише на 4,1%.

За функціональними показниками роботи серцево-судинної системи у спортсменок експериментальної групи спостерігалось поліпшення на 8,5%. Найвищі результати досягнуто за частотою серцевих скорочень (ЧСС) у реакції організму на навантаження, яка зросла на 13,7%. Покращення коефіцієнта ефективності кровообігу під час фізичних навантажень склало 10,3%, тоді як у контрольною групи цей показник збільшився на 6,5%.

В аспекті спеціальної фізичної підготовленості спортсменок експериментальної групи спостерігались найбільш виражені зміни: швидкість виконання кидків партнера зросла на 15,4%, швидкість забігання навколо голови – на 17,2%, а показники гнучкості – на 24,5%. Загалом рівень спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі покращився на 18,5%.

## ВИСНОВКИ

1. Якість підготовки спортсменів з української боротьби на поясах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки визначається змістом навчально-тренувального процесу, який сприяє підвищенню їхньої спортивної майстерності. Для досягнення цього необхідно вивчати та вдосконалювати техніко-тактичні дії боротьби, враховуючи позитивний вплив інших видів спорту. Також важливо постійно удосконалювати методики підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності, впроваджуючи засоби та методи, запозичені з інших спортивних дисциплін.

2. Незалежно від виду боротьби, успішність змагальної діяльності визначається комплексним розвитком фізичних якостей, функціональних можливостей та техніко-тактичного арсеналу. Наукові дослідження свідчать, що формування техніко-тактичного арсеналу борців на початковому та базовому етапах багаторічної підготовки часто пов'язане з багаторазовим виконанням складнокоординованих вправ. За недостатнього рівня підготовленості це може становити загрозу не лише здоров'ю спортсменів, а й їхньому життю. У таких випадках необхідно застосовувати комплекс методико-педагогічних заходів і прийомів, спрямованих на формування необхідного рухового "фундаменту" та розвиток вольових якостей.

3. У результаті збільшення частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості та спеціальних вправ борця в підготовчій частині навчально-тренувальних занять з української боротьби на поясах було зафіксовано значні зміни в спеціальній фізичній підготовленості спортсменок експериментальної групи. Зокрема, швидкість виконання кидків партнера зросла на 15,4%, швидкість забігання навколо голови збільшилася на 17,2%, а показники гнучкості покращилися на 24,5%. Загалом рівень спеціальної фізичної підготовленості, який відображає технічну підготовленість, зріс на 18,5%.

4. За показником функціонування серцево-судинної системи було зафіксовано покращення на 8,5%. Найвищі результати в роботі серцево-судинної системи спостерігалися за частотою серцевих скорочень, яка відображає реакцію організму на навантаження, зі збільшенням на 13,7%. Зміни коефіцієнта

ефективності кровообігу в організмі під час фізичних навантажень у спортсменок експериментальної групи досягли 10,3% порівняно з контрольної групою, де цей показник становив 6,5%.

5. Психоемоційний стан спортсменок експериментальної групи, їх емоційна активність за результатами тесту САН (самопочуття, активність, настрої) покращилися на 43,5%, тоді як у контрольної групи — на 15,5%.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с. <https://www.twirpx.com/file/2762731/>
2. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.
3. Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
4. Арзютов Г. М., Лахно Д. М., Рябчун Л. Я., Арзютов Г. Г., Квартич В. В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.
5. Бекас О. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування / О. Бекас, Ю. Паламарчук, С. Нестерова, А. Сулима // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. - 2018. - № 2. - С. 135-142.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с. [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/bekas4.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf)
7. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / Під ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2009. 403 с.
8. Болотов О. О. Формування спортивно-технічної майстерності студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2013. Вип. 112 (4). - С. 36-39.
9. 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.

10. Буравцов В.В. Методика навчання студентів рухових навичок у процесі занять нетрадиційними видами боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 4 (29). – С. 151–160.

11. Вілліг С. Психологія тренувального процесу: пер. з англ. / ред. В. С. Шевченко. Одеса: Південний університет, 2019. 275 с.

12. Вітос, Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Вітос Ярослав Казимирович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2015. - 19 с.

13. Волошин О.О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.

14. Волошин О. О. Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» в процесі фізичного виховання: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02 -теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). О.О. Волошин – К., 2019. – 233 с.

15. Гаврилюк, В О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі [Текст] : навч.-метод. посіб. / Гаврилюк В. О. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. - 131 с.

16. Гринь О. М., Василенко С.І. Стратегії подолання стресу у спорті. Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2020. № 2. С. 34–41.

17. Данько Г. В. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Науково – теоретичний журнал НУФВСУ «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», 2011. Вип. №1. С. 8-12.

18. Іванов О. Психологічні особливості підготовки молодих спортсменів до змагань. Науковий журнал з психології спорту. 2019. Т. 11, № 1. С. 90–97.

19. Калініченко В. А. Психологічний супровід спортивної діяльності. Психологія в спорті. 2023. URL : <http://psychologyinsport.ua/article/view/7890>.
20. Коваленко А. І. Роль мотивації в спортивних досягненнях: емпіричне дослідження. Психологія спорту. 2022. Т. 15, № 3. С. 65–72.
21. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
22. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т.Ю.Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2008. С. 155–174.
23. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
24. Лахно Д.М., Рябчун Л.Я. Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 6. С.81-84.
25. Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
26. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019.- 57 ст. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf> 17.
27. Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с
28. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Калініченко О.М., Якимишин І.Д., Гуртова Т.В. Динаміка показників функціонального стану організму та цитоморфологічні зміни у борців під час виступу на Чемпіонаті України з української боротьби на поясах. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт*. 2023. Вип. 11(171). С.141-147.

29. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Іваницький Н.Б., Калиніченко О.М., Якимишин І.Д. Динаміка цитоморфологічних показників у армрестлерів впродовж тренувального процесу та змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт*. 2024. Вип. 4(177). С. 98-103.
30. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
31. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
32. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Боротьба на поясах Алиш – шлях до світового визнання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 55-60.
33. Педагогіка вищої школи : навчальний посібник / О.І. Федоренко, В.О. Тюріна, С.П. Гіренко, С.М. Бойко, М.О. Котелюх, П.Д. Червоний, О.В. Медведєва; за заг. ред. О.І. Федоренко. Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 240 с.
34. Петренко В.В. Психологічна підготовка спортсменів до змагань: дис. канд. психол. наук: 19.00.04 . Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 198 с.
35. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / А. І. Пістун. – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.
36. Положення про організацію і зміст роботи кафедри (циклової комісії) фізичного виховання вищого навчального закладу / Наказ МОН України від 24.12.2004 р., №4. 14 с. URL : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>
37. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах України /Наказ МОН України від 04.01.2006 р., №4. 16 с. URL : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>
38. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

39. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності / Є. В. Ручка // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 223–228.
40. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис. канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія та методика виховання) . Р.А. Самоха. – К., 2007. – 228 с.
41. Семенів Б.С., Голубева О.Т., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Сопіла Ю.М. Вплив засобів спортивної боротьби на формування професійних якостей студентів ветеринарних спеціальностей. Молодий вчений, 2019. Вип.4.1(68.1). С.84-88.
42. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2021. Вип. 5(136). С.107-112.
43. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.
44. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
45. Семенів Б. С., Мартин В.Д., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Пістун А.І. Вплив спортивних ігор на формування технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2024. Вип. 5 (178). С.182-188.
46. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М. Вплив засобів акробатики на формування спеціальної фізичної підготовленості в

- українській боротьбі на поясах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5(150). С.96 -100.
47. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 4(149). С.101-107.
48. Семенів Б.С. Формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02 -теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). К., 2014. 237 с.
49. Смолінська О.Є., Семенів Б.С. Медіативна функція вищої освіти. Журнал «Наукові інновації та передові технології», 2023. №3(17). С. 392–406.
50. Тронь Р., Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Науково – теоретичний журнал НУФВСУ «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», 2013. Вип. №1. С.20-23.
51. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58 с.
52. Шандригось В. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор / В. Шандригось // Єдиноборства : науковий журнал. – Харків, 2019. – №2(12). – С. 58–67.
53. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
54. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
55. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. Vol. 10(6). P. 1163-1172. doi:10.13189/saj.2022.100606

56. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
57. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. (2022). Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, 5(171), 451-456. doi: 10.36740/ABAL202205113. URL : <https://actabalneologica.eu/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2022i5.pdf>
58. Griban G., Kosheleva O., Mitova O., Harlinska A., Solodovnyk O., Semeniv B., Prontenko K. (2022). Physical development of students as an indicator of the physical education system functioning in the educational institution. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (6), 1446-1452. doi: 10.36740/WLek202206104. <https://wiadlek.pl/06-2022/>
59. Jarvis M. *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge, 2006. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203965214> (date of access: 03.10.2024).
60. Voloshin O., Kolenkov O. Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling // *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2019. № 2 (26). P. 47–56. (DOI: 10.18276/cej.2019.2-05).

## ДОДАТКИ

Додаток А

### I. Комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості

1. Стояти ноги на ширині й спираючись руками на підлогу, переходити в упор лежачи, і навпаки, не згинаючи ноги в колінах.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, переходити в положення «міст», спираючись руками на рейки стінки.
3. Стоячи ноги на ширині, оберти обруча на поперек.
4. Стоячи на гімнастичній стінці ноги на ширині, поступово перебираючи рейки, переходити у вис зігнувшись.
5. Стоячи поперемінно лівим (правим) боком, спираючись однією рукою на бум, виконувати махи назад.
6. Стоячи зігнувшись, ноги на ширині, спираючись руками на горизонтальну опору, виконувати пружні нахили тулуба.

1.1 В.П. Права (ліва) нога попереду, обруч попереду в правій (лівій) руці тримати за нижній кінець.

**Завдання:** обертання обруча навколо правої кисті.

2. Те саме, але обертання навколо лівої кисті.
3. Те саме, але передаючи при обертанні обруч без зупинки з руки на руку.

II. 1. В.П. Ноги на ширині, руки зігнуті до плечей.

**Завдання:** кругові рухи рук вперед та назад із 4-8 повторень, відводячи лікті назад до зведення лопаток.

2. Те ж, але прямі руки в сторони.
3. Те ж, але з гантелями вагою 2-3 кг.

III. 1. В.П. Партнери стоять спиною один до одного, з'єднавши руки в ліктьових суглобах.

**Завдання:** відводити лопатки назад з прогинанням плечового поясу за рахунок спільних зусиль, повертатись у вихідне положення. Дихання на короткий термін затримується при вдиху і при відведенні лопаток.

2. Те ж, але взявшись внизу руками, випадом вперед.
3. Те ж, але взявшись руками вверху, випадом вперед.

IV. 1. В.П. Лягти на спину, гімнастична палка попереду, взявшись за кінці.

**Завдання:** переносити зігнуті ноги через горизонтальну палку, згинаючи і випрямляючи їх.

2. Те ж, але переносити одну пряму ногу через горизонтальну палку з послідовною зміною.

3. Те ж, але переносити прямі ноги через горизонтальну палку, згинаючись і розгинаючись.

V. 1. В.П. Стійка спиною до гімнастичної стінки, руками взявшись за рейки на рівні голови.

**Завдання:** відводити тулуб і попеременно праву (ліву) ногу вперед, прогинаючись, випрямляючи руки.

2. Те ж, але з положення присівши, взявшись руками за рейки гімнастичної стінки вверху.

3. Те ж, але з положення присівши, взявшись руками за рейки гімнастичної стінки на рівні голови.

VI. 1. Лягти на спину руки вздовж тулуба.

**Завдання:** прогинатись у грудній клітці, спираючись на підлогу потилицею, руки притиснуті до стегон.

2. Те ж, але спираючись головою на баскетбольний м'яч, охопивши його руками.

3. Те ж, але спираючись головою та шиєю на надувний м'яч, а ногами на гімнастичну лаву.

VII. 1. В.П. Упор лежачи на стегнах, зігнувши руки.

**Завдання:** розгинаючи руки, прогнутися, відводячи назад послідовно праву руку та ліву ногу.

2. Те саме, але захвативши одну ногу.

3. Те ж, але захвативши ноги і відводячи руки вгору-назад

## **II. Комплекси акробатичних вправ**

1. Ходьба круговими обертами на  $360^0$  в ліву та праву сторони.

2. Ходьба круговими обертами на  $360^0$  в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча.

3. Біг з круговими обертами на  $360^0$  в ліву та праву сторони.

4. Біг з круговими обертами на  $360^0$  в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборіддям плеча.
5. Кругові оберти з партнером взявшись за руки.
6. Групування з різних вихідних положень.
7. Перекати з різних вихідних положень.
8. Перекид уперед.
9. Перекат у стійку на лопатках у групуванні.
10. Перекиди вперед і назад.
11. Стійка на голові з упором руками.
12. Стійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.
13. Стійка на руках з допомогою.
14. Перекиди в сторони в групуванні.
15. Перекиди через партнера.
16. Стійка на руках, ноги нарізно біля стіни з опорою.
17. Перевороти колесом.
18. Біг приставними кроками з партнером взявшись під лікті з вихідного положення спиною до спини.
17. Комбінація вільних вправ 1–3 – рівновага на правій – ліва назад, руки в сторони; 4 – приставляючи ліву, коло руками донизу; 5 – нахил; 6 – упор присівши; 7–9 – два перекиди вперед; 10 – перекид назад; 11–13 – перекатом назад стійка на лопатках, тримати; 14 – перекатом уперед упор присівши; 15–16 – устати – стрибок, прогинаючись у стійку приземлення.
18. Жонглювання м'ячами.
19. Підйоми розгином з голови

**Форма запису конспекту навчально-тренувального заняття студенток з української боротьби на поясах**

№ з/п	Зміст заняття	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<p align="center"><b><u>Підготовча частина</u></b></p> <p>- <i>Шукування, оголошення теми заняття та завдань заняття.</i></p> <p>- <i>Ходьба, різновиди ходьби (на носках; п'ятках; зовнішній та внутрішній стороні стопи; на колінах з поворотами та спиною вперед; ходьба круговими обертами на 360<sup>0</sup> в ліву та праву сторони; ходьба круговими обертами на 360<sup>0</sup> в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча.</i></p> <p>- <i>Біг та його різновиди (біг з круговими обертами на 360<sup>0</sup> в ліву та праву сторони, біг з круговими обертами на 360<sup>0</sup> в ліву та праву сторони з одночасними поворотами голови в ліву праву сторони торкаючись підборідям плеча, біг приставними кроками правим та лівим боком, біг схресними кроками правим та лівим боком, вистрибування вверх під час бігу, кругові оберти в стрибку під час бігу).</i></p> <p>- <i>Комплекс акробатичних вправ (перекиди вперед через голову, через праве та ліве плече; перекиди назад; підйом розгином, підйом розгином з пліч; переворот вперед, перевороти колесом).</i></p> <p>- <i>Спеціальні вправи борця ( похитування головою в упорі в килим; похитування головою вперед назад в упорі головою в килим на «борцівському мості»; забігання навколо голови стоячи в упорі головою в килим; переходи через</i></p>	35 хв.	Вправи виконувати енергійно, поступово збільшуючи амплітуду та інтенсивність.

	голову падіння на міст зі стійки ).		
2.	<p style="text-align: center;"><b><u>Основна частина</u></b></p> <p>- Вивчення кидка "передня підніжка": показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому та по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; виконання прийому на оцінку; виконання прийому груповим методом; виправлення основних помилок та недоліків.</p> <p>- Навчання прийому "кидок через стегно": показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому та по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; виконання прийому на оцінку; виконання прийому груповим методом; виправлення основних помилок.</p> <p>- Практичний розбір основних варіантів проведення контрприйомів проти кидка "передня підніжка":</p> <p>а) захисний варіант: закроковування за ногу того, хто атакує.</p> <p>б) контратакуючі дії: посадка під дві ноги проти кидка "передня підніжка"; виведення з рівноваги проти кидка "передня підніжка"</p>	45 хв.	<p>Виконувати на килимі по діагоналі.</p> <p>Контроль за технікою виконання.</p> <p>Вчасно виправляти помилки під час виконання технічних дій.</p>
3.	<p style="text-align: center;"><b><u>Заключна частина</u></b></p> <p>- Гра на увагу «Заборонені рухи».</p> <p>- Повільний біг з переходом на ходьбу.</p> <p>- Вправи на відновлення частоти дихання, частоти серцевих скорочень.</p> <p>- Вправи на розслаблення м'язів тіла.</p> <p>- Шиккування. Підбиття підсумків заняття</p>	10 хв.	<p>Вихованці, які порушували правила виконуючи вправи, вибувають з гри - стають глядачами.</p> <p>Повільний темп виконання вправ відновлення частоти дихання та розслаблення м'язів.</p>



Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний  
університет ім. Володимира Гнатюка



**СЕРТИФІКАТ № НК-1412**

**Роман Михайло Іванович**

учасника регіонального науково-практичного семінару  
«Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування»

Тернопіль 24 листопада 2023 року

**даний сертифікат підтверджує участь у науково-практичному семінарі обсягом 6 год.**

Ректор ТНПУ  
ім. Володимира Гнатюка



Богдан БУЯК