

**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

**ФАЙДА ВАСИЛЬ ОРЕСТОВИЧ
ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТБІ 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

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПОЯСНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ.....	8
1.1. Аналіз науково-методичних літературних джерел для визначення стану та перспектив удосконалення спортивної майстерності поясних видів єдиноборств.....	8
1.2. Теоретичні основи формування рухових умінь та навичок в поясних видах єдиноборств.....	18
1.3. Теоретичні основи формування рухових умінь та навичок в поясних видах єдиноборств.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел.....	44
2.2. Психофізіологічні методики дослідження.....	45
2.3. Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування).....	45
2.4. Математичні методи обробки даних наукового дослідження.....	46
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
3.1. Організація дослідження.....	48
3.2. Виклад результатів дослідження.....	49
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	63

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

ФАЙДА ВАСИЛЬ ОРЕСТОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ 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) 23 листопада 2024 р.
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 57 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 5 рисунків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно виконати) визначити вплив засобів футболу на рівень фізичної

підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу:

- встановити вплив засобів футболу на фізіологічні показники організму спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.
- встановити засобів футболу рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.
- встановити засобів футболу рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів 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	23 листопада 2024	
7	Внесення виправлень за результатами антиплагіатної перевірки	4 грудня 2024	
8	Захист роботи	Грудень 2024	

Студент

_____ (підпис)

Керівник роботи

_____ (підпис)

Файда В.О.

(прізвище та ініціали)

Семенів Б.С.

(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Боротьба є одним з найдавніших видів єдиноборств, і відомості про її виникнення та змагання з різних форм боротьби можна знайти майже у всіх народів, починаючи з давніх часів. Незважаючи на відмінності в правилах різних видів боротьби, кожен народ вважав її важливою складовою фізичного виховання молоді і часто включав її до програми військової підготовки [2].

У слов'янських «Літописах» зустрічаються описи військових сутичок, що вирішувалися через боротьбу між представниками кожного війська. Так, у 993 році Ян Усмарь з війська князя Володимира Великого переміг печенізького богатиря на очах у печенізького війська. А в 1022 році князь Мстислав Чермний, князь чернігівський, подолав велетня Редедю з коссажського війська.

Тоді існувало кілька видів боротьби: «в захоп», «на поясах», «мисливська», у якій дозволялися дії ногами (підніжки, підсічки, зачіпи) [22]. Ці види боротьби збереглися й до наших днів. Наприклад, відомий борець Іван Піддубний починав із боротьби на поясах і лише у 30 років освоїв французьку боротьбу (сучасну греко-римську боротьбу). Вже в той час у різних країнах з'явилися професійні атлети, яких запрошували для змагань на урочисті заходи вельмож і монархів, де правила боротьби визначали самі організатори, іноді також беручи участь у змаганнях з професіоналами [24].

У країнах Азії боротьба завжди була і залишається популярним видом єдиноборств, обов'язковим елементом будь-яких урочистих заходів.

Боротьба на поясах була поширена в Київській Русі, але за останні сто років про неї мало що згадувалося, оскільки традиції були втрачені після революції 1917 року. Однак славний український борець Іван Піддубний, зокрема, виступав у поясній боротьбі, де був непереможним. Повертаючись до давнини, 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 літературні твори, що згадують цей вид боротьби.

Є безліч інших видів боротьби, окрім української. Це і змагання на шкіряних поясах у Швейцарії, і «тринта дряпте» в Молдові, киргизька боротьба «Алиш», карачаївська боротьба тутуш, якутський хапсагай, казахський та каракалпакський курес, узбецький куряш тощо [33].

Незважаючи на спільні риси, притаманні цим видам боротьби, різні назви не є просто синонімами – вони також відображають відмінності в правилах та особливостях виконання.

Українська боротьба на поясах сьогодні є не лише видом спорту, а й важливою історико-культурною спадщиною, що має значну цінність для української нації. Вона сприяє відродженню національних традицій, допомагає в профілактиці девіантної поведінки та інших негативних явищ серед молоді.

Зростаюча популярність поясних видів боротьби в Україні та у світі змушує спеціалістів переосмислити методику навчально-тренувального процесу, шукати нові підходи для покращення якості підготовки та підвищення конкурентоспроможності на змаганнях різного рівня. Це свідчить про те, що різні види поясної боротьби стали національними традиціями та розвивалися як окремі види спорту у багатьох країнах. Там, де регулярні змагання з національної поясної боротьби проводяться, вони приваблюють тисячі глядачів і вболівальників [40].

Українська боротьба на поясах здобуває значну популярність як в Україні, так і в інших країнах. Міжнародна та Європейська федерації української боротьби на поясах організують чемпіонати світу та Європи серед чоловіків та жінок за двома стилями боротьби – вільним та класичним (без використання ніг).

У змаганнях з української боротьби на поясах існують два стилі: вільний (де дозволяється захоплення ногами суперника, підніжки, підсічки та зачіпи ногами) та класичний (де заборонено захоплення нижче поясу та застосування підніжок, підсічок і зачіпів ногами).

Під час поєдинку дозволяється відпускати один з кінців поясу однією рукою та використовувати вільну руку для захоплення частин тіла суперника з метою виконання технічних дій. Також можна змінювати захоплення за пояс,

чергуючи руки. Ця особливість української боротьби на поясах дозволяє брати участь у змаганнях спортсменам з різних видів єдиноборств, таких як вільна боротьба, греко-римська боротьба, самбо та дзюдо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та 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 у неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (Державний реєстраційний номер: 0123U100643).

Мета дослідження: підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах в умовах закладу вищої освіти.

Завдання:

1. Визначити вплив засобів футболу на психофізіологічні показники організму спортсменів з української боротьби на поясах у навчальному закладі.
2. Оцінити вплив засобів футболу на рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах у закладі вищої освіти.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес спортсменів з української боротьби на поясах в умовах закладу вищої освіти.

Предмет дослідження: фізична підготовка спортсменів з української боротьби на поясах в умовах закладу вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних та літературних джерел, психофізіологічні методи дослідження, педагогічні методи (спостереження, тестування), математичні методи обробки даних наукового дослідження.

Наукова новизна полягає у:

- Досліджено вплив засобів футболу на рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються українською боротьбою на поясах, у рамках закладу вищої освіти.

- Вивчено вплив засобів футболу на рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах закладу вищої освіти.

Гіпотеза: підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з української боротьби на поясах сприятиме покращенню фізичної підготовленості спортсменів.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути впроваджені у навчально-тренувальний процес спортсменів, які займаються українською боротьбою на поясах, на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінок, 4 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПОЯСНИХ ВИДАХ БОРотьБИ

1.1. Аналіз науково-методичних літературних джерел для визначення стану та перспектив удосконалення спортивної майстерності поясних видів єдиноборств.

Заняття різними видами спортивних єдиноборств сприяють розвитку компенсаторно-адаптивних механізмів організму студентів, нормалізують і стабілізують функціональні системи, а також підвищують їхні фізичні та психологічні можливості [11].

Подальший розвиток і популяризація поясних видів єдиноборств тісно пов'язані із залученням дедалі більшої кількості молоді, зокрема студентів і школярів. Зростаючий інтерес до цих видів спорту обумовлений їхньою видовищністю, динамічністю змагальних поєдинків, а також постійним удосконаленням правил змагань і суддівської практики. Зміни спрямовані на скорочення тривалості поєдинків, підвищення активності спортсменів і розширення спектра техніко-тактичних прийомів. У поясних єдиноборствах також активно впроваджуються нові підходи до організації навчально-тренувального процесу [12].

Управління навчально-тренувальним процесом борців є предметом уваги як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Пропонується надавати спортсменам оптимальні тренувальні навантаження залежно від типу їхнього поточного стану. Зокрема:

Оперативний стан змінюється в межах одного тренування або під час найближчого відновлювального періоду.

Поточний стан варіюється між тренуваннями, що є результатом навантажень різної інтенсивності, обсягу та спрямованості.

Етапний стан відображає кумулятивний ефект тривалих тренувань і проявляється на масштабах річного, чотирирічного циклів або етапів багаторічної підготовки.

Таким чином, систематичні тренування та оптимізація навантажень сприяють досягненню високих результатів у поясних видах єдиноборств [12; 15; 23].

Змагальна діяльність борців високої кваліфікації супроводжується значним психічним напруженням, що викликає у спортсменів складні та різноманітні психоемоційні переживання і негативні психічні стани. Такі стани зазвичай сприймаються як негативні емоції та дискомфортні соматичні відчуття, що призводять до зниження ефективності змагальної діяльності.

У спорті вищих досягнень змагання відбуваються в екстремальних умовах, тому особливого значення набуває контроль психофізіологічного стану спортсменів [44].

У теорії та практиці спорту виділяють такі види контролю:

- етапний контроль надає тренеру інформацію про накопичений ефект тренувального процесу.
- поточний контроль відображає зміни у спеціальній працездатності спортсмена протягом мікро- та мезоциклів у навчально-тренувальному процесі.
- оперативний контроль дозволяє відстежувати реакцію організму спортсмена на тренувальні навантаження [54].

Одним із ключових напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу в підготовці борців у поясних видах єдиноборств є максимальна орієнтація на індивідуальні особливості кожного спортсмена. Встановлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності спортсмена визначається не лише його знаннями, вміннями та навичками, а також рівнем розвитку ключових фізичних якостей, але й психічним станом, який передує та супроводжує його діяльність. Рациональний психічний настрій на майбутні змагання сприяє тому, що підвищене збудження спрямовується не на тривогу чи страх, а на концентрацію уваги на ключових аспектах тактико-технічних і функціональних проявів, що забезпечує успішний виступ [32].

Під час змагань для визначення оптимальної стратегії поєдинку доцільно впроваджувати програму контролю часу виконання технічних дій борцями високої кваліфікації, враховуючи їхній психофізіологічний стан [54].

Дослідники зазначають, що в спортивних єдиноборствах недостатньо науково-методичних робіт, присвячених аналізу взаємозв'язку між руховими якостями спортсменів та їхньою технічною майстерністю [3; 11; 36; 39; 42; 43].

Для підвищення ефективності підготовки борців на поясах Алиш було впроваджено систему тренувань із використанням ускладнених умов. Ця система зазвичай застосовувалася у міжзмагальний період. На етапі передзмагальної підготовки проводилися спарингові двобої, спрямовані на закріплення досягнутих результатів. У передзмагальний і, особливо, змагальний періоди тренери приділяли значну увагу психорегуляції для покращення підготовки спортсменів. Для вивчення впливу сенсорних аналізаторів на підготовку борців дослідження проводилися як у звичайних, так і в ускладнених умовах тренувального процесу [11; 12; 28; 29; 39].

Наукові дослідження у сфері спортивних єдиноборств показали, що ключовими показниками рівня фізичної підготовленості кваліфікованих борців є їхні швидкісно-силові здібності, спеціальна фізична витривалість, здатність підтримувати високий темп поєдинку та ефективність виконання техніко-тактичних дій у боротьбі [49].

Відомі фахівці з єдиноборств зазначають, що в сучасних умовах головним фактором досягнення високого рівня спортивної майстерності є здатність борця протистояти стомленню. Для оптимізації навчально-тренувального процесу важливим стає ефективне управління динамікою його розвитку та визначення оптимальних термінів відновлення спеціальної фізичної працездатності. Загальна тенденція в підготовці борців спрямована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості та вдосконалення компонентів спеціальної витривалості [1; 2; 11; 15; 23].

Зважаючи на багаторічний досвід роботи міжнародних федерацій у різних видах спортивних єдиноборств та сучасний стан розвитку поясних єдиноборств

в Україні, низка дослідників аналізує перспективи їх подальшого вдосконалення [22; 23; 30].

Сьогодні серед студентської та учнівської молоді дедалі більше популярності набувають нові форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема різні види спортивних єдиноборств [12].

Поясні види єдиноборств мають значний потенціал для покращення резервних можливостей рухової системи організму, підвищення якості керування рухами та розвитку координаційних здібностей молоді. Особливо ефективним є використання засобів української боротьби на поясах [23; 37; 41; 43; 44].

За дослідженнями Арзютова Г.М., Вілейта Г.В., Лахна Д.М., Орена Д.Л. та інших, боротьба на поясах Алиш включає вправи складно-координаційного та швидко-силового характеру, які виконуються в умовах варіативного й динамічного змагального поєдинку, зокрема в екстремальних умовах. Це сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню координації рухів, підвищенню функціональних можливостей та покращенню роботи сенсорних систем організму спортсменів.

Разом із тим у педагогічній теорії недостатньо висвітлено питання особливостей фізичної підготовки студентської молоді до тренувань в екстремальних умовах. Це стосується виконання фізичних навантажень зі складною координаційною структурою, що супроводжується високим психічним напруженням, обмеженими просторово-часовими характеристиками рухів і високими вимогами до точності м'язових зусиль [1; 2; 11; 12; 28; 29].

Дослідження та вдосконалення рухової діяльності зі складною координаційною структурою у спортивних єдиноборствах мають проводитися з урахуванням специфіки поєдинку, зокрема в різних, динамічно змінних, а також екстремальних умовах. На сучасному етапі розвитку української боротьби на поясах у навчальних закладах виникає потреба у пошуку нових способів підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів [23; 37].

Перспективи подальшого розвитку та популяризації української боротьби на поясах пов'язані зі збільшенням залучення учнівської та студентської молоді.

Одним із ключових напрямів підвищення якості та ефективності технічної підготовки спортсменів є впровадження нових засобів і методів контролю у навчально-тренувальний процес. Це дозволяє забезпечити зворотний зв'язок між тренером та спортсменом і, на цій основі, покращувати управлінські рішення під час підготовки.

На сучасному етапі багаторічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах бракує даних щодо тренувань в ускладнених умовах із контролем часу виконання фаз техніко-тактичних дій. Також відсутні наукові дослідження, що аналізують ефективність методик, спрямованих на покращення якості виконання техніко-тактичних дій у змагальному процесі.

Хоча існує значна кількість науково обґрунтованих систем підготовки борців олімпійських видів єдиноборств і розробок з фізичного виховання студентської молоді засобами поясних єдиноборств, питання фізичної підготовки студентів, зокрема розвитку їх координаційних здібностей у процесі занять нетрадиційними видами спортивних єдиноборств, залишаються недостатньо вивченими [2; 12; 38; 41].

У дослідженнях Приставського Т.Г., Стахіва М.М. та Якимишина І.Д. встановлено, що комплекси фізичних вправ і тренувальні режими, спрямовані на розвиток гнучкості та координації, позитивно впливають на формування технічних навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на початковому етапі підготовки [39].

Багато науковців і тренерів, які працюють у різних видах поясних єдиноборств, приділяють все більше уваги розробці науково обґрунтованих систем розвитку індивідуальних здібностей спортсменів. Ці системи є основою для формування індивідуального стилю ведення змагальних поєдинків [22; 28; 29].

За результатами аналізу змагальної діяльності, характеристики, що визначають стилі ведення поєдинків у різних видах спортивних єдиноборств, були згруповані в чотири основні категорії: антропометричні показники, рівень фізичної підготовленості, тактико-технічна майстерність і специфіка проведених змагальних поєдинків [1; 3; 6; 15; 25].

Наукові дослідження в галузі спортивних єдиноборств пропонують розглядати об'єкт як систему індивідуалізації етапної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. У рамках цього підходу виділено три підсистеми: тренувальну, змагальну та позатренувальну й позазмагальну діяльність. Взаємодія цих підсистем сприяє формуванню індивідуального стилю спортсмена та досягненню високих результатів у змаганнях [49; 56].

Арзютов Г.М. наголошує, що змагальна діяльність спортсменів у навчальних закладах має починатися після завершення етапу початкової підготовки. Він пропонує назвати цей етап базовою технічною підготовкою, основною метою якої є освоєння ключових типів і груп техніко-тактичних дій. Це дозволяє ознайомити спортсменів із базовими структурами, щоб уникнути повторного вивчення на наступних етапах підготовки [1].

У роботах Волошина О.О. встановлено, що ефективність виконання технічних дій у поясних видах боротьби значно зростає після проведення тренувань в умовах, які ускладнюють виконання цих дій. Науковець також зазначає, що швидкість виконання технічних елементів підвищується за умови правильного психорегуляторного впливу [11].

Багаторазове повторення освоєної техніки дозволяє спортсмену виконувати її у змагальних поєдинках з високою ефективністю та результативністю. Тому в спортивному тренуванні основна увага приділяється методам практичних вправ, спрямованих на вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій у єдиноборствах [25; 29].

Серед методів практичних вправ, спрямованих на розвиток техніко-тактичних умінь у єдиноборствах, особливо виділяються ті, що спрямовані на вирішення завдань технічної підготовки, а саме на формування і закріплення рухових навичок. У всіх видах спортивних єдиноборств освоєння техніки боротьби одночасно включає опанування тактики її застосування під час змагального процесу [33; 36].

У дослідженнях Литвиненка А.М. та Семеніва Б.С. пропонуються підходи до вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів з української боротьби на поясах. Ці методики включають використання засобів і методів,

характерних для інших видів спортивних єдиноборств, на різних етапах багаторічної підготовки в навчально-тренувальному процесі [23; 41; 42].

Дослідження Бабича А.М., Приставського Т.Г., Семеніва Б.С. та Якимишина І.Д., що аналізують вплив теоретичної підготовки спортсменів з української боротьби на поясах на рівень їх спортивної підготовленості, демонструють підвищення техніко-тактичних навичок борців і інших аспектів їх тренувальної діяльності [40].

Науковці Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького Мартин В.Д., Бабич А.М., Пістун А.І., Приставський Т.Г., Семенів Б.С. підтверджують, що використання елементів баскетболу з адаптованими правилами та технікою єдиноборств позитивно впливає на фізичний стан спортсменів, які займаються українською боротьбою на поясах, і може бути ефективно включене в навчально-тренувальний процес на різних етапах підготовки. Результати педагогічного експерименту показали, що рівень технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 21,8% за показником швидкості кидків, порівняно з 4,7% у контрольній групі, де цей показник становив лише 10%. Крім того, значно покращився емоційний стан спортсменів експериментальної групи, збільшившись на 57,5% [42].

Питання застосування засобів різних видів спортивних єдиноборств у процесі занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах України для підвищення рівня фізичної підготовленості, емоційного стану та спеціальної працездатності досліджували: Арзютов Г.М., Бабич А.М., Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Приставський Т.Г., Семенів Б.С., Шандригось В.І.

Науковці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Литвиненко А.М., Семенів Б.С. та інші, встановили позитивний вплив засобів самбо на фізичну підготовленість студентів під час занять фізичним вихованням, що сприяло поліпшенню їх фізичного стану [56].

Дослідження, що включали застосування засобів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання майбутніх лікарів ветеринарної медицини, показали підвищення рівня їх фізичної підготовленості та позитивний вплив на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Результати дослідження

засвідчили, що вплив засобів спортивної боротьби на формування професійних якостей майбутніх фахівців ветеринарної медицини є ефективним і може бути використаний у навчальному процесі підготовки фахівців [38].

Застосування засобів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання учнів було висвітлено в наукових дослідженнях Шандригося В.І. Психофізіологічні механізми координації та побудови рухів є надзвичайно важливими для професійного навчання учнівської та студентської молоді [53].

Останнім часом все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на оптимізацію фізичного та психічного стану спортсменів. При правильній психологічній підготовці до змагань, підвищене збудження повинно бути спрямоване не на переживання чи страх, а на концентрацію уваги на основних компонентах тактико-технічних дій боротьби та функціональних можливостей організму спортсмена. Це забезпечить успішний виступ на змаганнях і сприятиме формуванню впевненості у своїх силах та активного бажання боротися за перемогу [9; 17; 32].

Для оцінки рівня фізичного стану спортсменів успішно застосовується методика фіксації фізіологічних і біохімічних змін в організмі під впливом тренувального процесу. Використовуються показники ергометричного степ-тесту, Гарвардського степ-тесту та максимального споживання кисню. Реакцію організму на тренувальне навантаження визначають за вмістом лактату, аміаку та сечовини в змивах з долонної поверхні та в слині. Результати досліджень показали, що у борців високої кваліфікації ці показники значно вищі, що свідчить про їх вищий рівень спеціальної фізичної працездатності та більшу адаптацію до дозованих навантажень [18; 21; 33; 35].

Одним із пріоритетних напрямків підготовки спортсменів, що спеціалізуються на спортивних єдиноборствах, є покращення швидкісно-силових якостей. Для вдосконалення міжм'язової координації корисно використовувати вправи, схожі на основні змагальні вправи [4; 5; 21].

У наукових дослідженнях успішно використовується методика ручного ергометрування для оцінки спеціальної фізичної працездатності, яка найбільш точно відображає специфіку спортивних єдиноборств. Цікавим для розвитку

стародавніх українських видів єдиноборств є досвід вивчення функціональної підготовленості студентів, які займаються українським рукопашем «Спас» [23; 27].

Згідно з даними досліджень, ефективність змагальної діяльності, незалежно від виду спортивного єдиноборства, залежить від комплексного стану розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та техніко-тактичного арсеналу спортсмена [25; 36].

Фахівці з поясних видів єдиноборств, зокрема Волошин О.О., Нікітченко А.М., Коптєв К.Г., Семенів Б.С., Тронь Р., наголошують на великій значущості вольової підготовки в системі спортивної майстерності та удосконалення борців. За результатами їхніх досліджень було встановлено, що формування техніко-тактичного арсеналу борців на початкових та базових етапах багаторічної спортивної підготовки часто пов'язано з багаторазовим виконанням складно-координованих вправ. У такому випадку важливо застосовувати комплекс методико-педагогічних дій, спрямованих на формування необхідного рухового "фундаменту" та активізацію вольових якостей [11; 12; 28; 29; 39; 49].

Результати досліджень Арзютова Г.М., Данька Г.В., Лахна Д.М., Литвиненка А.М., Рябчуна Л.Я. свідчать про наявність постійної динаміки вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує безперервного удосконалення спортивної майстерності в тісному зв'язку з розвитком швидкості та координаційних здібностей. В таких випадках застосовується метод ускладнених умов, що вимагає від спортсмена високого рівня активності, сміливості та рішучості. Аналіз науково-методичної літератури щодо цієї теми показує ефективність навчально-тренувальних впливів, де організація яких передбачає диференціацію контингенту за рівнем морально-вольової підготовленості [1; 2; 15; 22; 23].

У наукових працях з спортивних єдиноборств дослідники пропонують вивчати об'єкт як систему індивідуалізації поетапної спортивної підготовки спортсменів на етапах багаторічної підготовки. Вони виділяють три підсистеми: тренувальну діяльність, змагальну діяльність та поза тренувальну і поза змагальну діяльність. Ці підсистеми забезпечують формування особистого

стилю та змагальних результатів спортсмена [49; 54]. Результати досліджень науковців підтверджують, що ефективність змагальної діяльності, незалежно від виду єдиноборства, залежить від комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена та техніко-тактичного арсеналу, сформованого через аналіз особистої змагальної діяльності і діяльності провідних спортсменів [11; 15].

Формування техніко-тактичного арсеналу спортсменів у поясних видах єдиноборств на етапах багаторічної підготовки часто пов'язане з багаторазовим виконанням складно-координованих вправ, що відображають змагальну діяльність спортсмена. Фахівці з боротьби на поясах «Алиш» вважають за доцільне використовувати на початковому етапі навчання структуру класифікації кидків, яка була запропонована та узагальнена на чемпіонаті світу в Білостоку 8-12 жовтня 2013 року, згідно з єдиною класифікацією техніки спортивної боротьби Ю. А. Шулика [28; 29; 39].

У дослідженнях Арзютова Г.М., Волошина О.О., Лахна Д.М. зазначено, що існує систематична динаміка підвищення вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що вимагає постійного удосконалення спортивної майстерності в тісному зв'язку з розвитком координаційних здібностей спортсмена [1; 2].

Дослідження, проведені групою науковців з фізичної культури та спорту, показали, що збільшення частки акробатичних вправ та комплексів вправ на розвиток гнучкості в підготовчій частині навчально-тренувальних занять з української боротьби на поясах сприяло поліпшенню показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів і їх функціонального стану [43].

Фахівці, які проводили дослідження з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань, відзначають позитивний вплив тренувальних режимів, що спрямовані на розвиток швидкісно-силової витривалості. Ці тренування мають позитивний ефект як на фізіологічні показники організму спортсменів, так і на спеціальну фізичну працездатність. Найвищі результати в

спеціальній фізичній працездатності спостерігались за показником, який характеризує технічну підготовленість спортсменів — швидкістю кидків [44].

На сьогодні більшість методичних рекомендацій стосуються олімпійських видів спорту, тоді як поясні види боротьби, зокрема українська боротьба на поясах, залишаються без належного науково обґрунтованого та методичного забезпечення. Аналіз літератури свідчить про необхідність подальших наукових досліджень щодо підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки в умовах навчальних закладів.

1.2 Теоретичні основи формування рухових умінь та навичок в поясних видах єдиноборств.

При вивченні механізмів і закономірностей формування рухових умінь і навичок важливо звернути увагу на таке явище, як «перенос навички». Хоча механізми переносу ще не досліджені в усіх аспектах і не завжди детально, відомо, що будь-яка нова рухова навичка чи вміння не виникає самостійно. Вона завжди включає елементи інших, раніше засвоєних навичок, які певним чином впливають на розвиток та прояв нової. Наприклад, навичка метання малого м'яча значно спрощує навчання метання гранати, а пізніше — і метання списа. У цьому випадку спостерігається так званий «позитивний перенос».

«Позитивний перенос» — це взаємодія навичок, коли попередньо сформована навичка полегшує засвоєння наступної. Ймовірність позитивного переносу зростає, якщо основні елементи рухової дії є стабільними та змістовно зв'язаними. З огляду на це, навчальний матеріал слід підбирати та організовувати таким чином, щоб послідовність рухових дій відповідала їх змістовній основі. Перенос навички може також бути і негативним.

«Негативний перенос» — це ситуація, коли попередня навичка ускладнює засвоєння нової. Наприклад, навичка стрибка через перешкоди може заважати освоєнню техніки бар'єрного бігу. Одним із варіантів такого переносу є перехресний (симетричний) перенос, коли навичка, сформована для однієї руки

чи ноги, впливає на розвиток аналогічної навички для іншої руки або ноги [5; 12; 19; 21].

У процесі багаторічного фізичного виховання постійно здійснюється навчання різних рухових дій. Деякі з них формуються на рівні умінь, інші стають навичками, а деякі з часом, проходячи через численні коригування, набувають якостей як умінь, так і навичок. Розглядаючи процес засвоєння конкретної рухової дії, можна виділити завершений цикл навчання, який складається з трьох етапів: початкове розучування, поглиблене (деталізоване) розучування, закріплення та вдосконалення.

Етапи навчання слід відрізнити від фаз засвоєння рухової дії [35].

Фаза — це умовне відображення біологічних закономірностей розвитку рухової дії. Етапи ж є поділом педагогічного процесу, що відображає як педагогічні, так і фізіологічні закономірності. Тривалість кожного етапу, як і фаз формування рухової дії, залежить від багатьох факторів, таких як підготовленість учнів, складність рухової дії тощо [4; 5; 13].

Структуру навчального процесу не слід вважати сталою. Якщо, наприклад, до початку освоєння нової рухової дії у студента вже є орієнтовна основа та створені передумови для правильного вивчення, то навичка формується швидко. Водночас, коли передумови для навчання рухової дії мінімальні і їх потрібно формувати в процесі початкового етапу, цей етап стає більш тривалим і розгорнутим [6; 8; 36].

Коли навчання стосується дії, що має допоміжне значення і використовується лише як підвідна вправа, процес навчання зазвичай обмежується першими двома етапами, тобто завершується на рівні рухового вміння [19].

Отже, структура та зміст навчального процесу є варіативними. При цьому в межах кожного етапу цей процес має свої чітко визначені риси, які проявляються у специфіці постановки завдань і методах їх виконання. Розподіл підготовки на окремі напрямки (технічний, тактичний, фізичний, психологічний, інтеграційний) допомагає організувати уявлення про складові спортивної майстерності, а також систематизувати засоби та методи їх вдосконалення, а

також контроль і управління процесом спортивного розвитку. Водночас, у тренувальній і, особливо, змагальній діяльності жоден з цих напрямків не проявляється окремо, а об'єднується в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у цей комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія визначаються закономірностями формування функціональних систем, що орієнтовані на досягнення специфічних результатів для спортивних єдиноборств і компонентів навчально-тренувальної або змагальної діяльності [5; 19; 21; 54].

Необхідно враховувати, що кожен аспект підготовленості спортсмена залежить від рівня розвитку інших її складових, визначається ними і, в свою чергу, впливає на їх рівень. Наприклад, технічний розвиток спортсмена залежить від рівня розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість і координаційні здібності. Рівень фізичних якостей, таких як витривалість, тісно пов'язаний з економічністю техніки, психологічною стійкістю до втоми і здатністю застосовувати раціональні тактичні схеми в умовах змагання. З іншого боку, тактична підготовка залежить не лише від здатності спортсмена швидко сприймати та обробляти інформацію, скласти раціональний план дій та знаходити ефективні рішення залежно від ситуації, але й від рівня технічної майстерності, функціональної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості та інших якостей [3; 4; 7; 33].

Завдання, що виникають під час спортивного тренування, конкретизуються відповідно до однорідних груп спортсменів, команд або окремих спортсменів, враховуючи етап багаторічної підготовки, тип занять, рівень спортивної майстерності, стан здоров'я, підготовленість та інші фактори [54].

Основні принципи спортивної підготовки, що мають наукове обґрунтування та перевірені практикою, включають:

- орієнтацію на досягнення високих результатів;
- глибоку спеціалізацію;
- безперервність тренувального процесу;

- поєднання поступового збільшення навантаження з тенденцією до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантаження;
- циклічність підготовки;
- взаємозв'язок між структурою змагальної діяльності та рівнем підготовленості спортсмена.

Орієнтація на досягнення високих результатів є одним із ключових принципів спортивного тренування, який проявляється через змагальну складову спорту, прагнення до перемоги в змаганнях і конкуренції між учасниками. Цей принцип реалізується через використання найбільш ефективних методів і засобів тренування, постійну інтенсифікацію процесу тренування та змагань, оптимізацію режиму життя, спеціальні системи харчування, відпочинку та відновлення [31; 32; 33; 35].

Досвід показує, що систематичне застосування цього принципу дозволяє досягти високих результатів на змаганнях. Орієнтація на досягнення вищих результатів визначає всі аспекти тренувального процесу, включаючи цілі та завдання, вибір методів і засобів, структуру етапів підготовки, контроль та управління тренувальним процесом, а також змагальну діяльність [54].

Поглиблена спеціалізація. Однією з особливостей сучасного спорту є неможливість досягнення високих результатів лише в окремих видах спорту або дисциплінах одного виду спорту. Для цього в спортивному тренуванні необхідно дотримуватися принципу поглибленої спеціалізації. Реалізація цього принципу вимагає концентрації зусиль та часу на підготовку, що безпосередньо впливає на ефективність тренувального процесу для участі в конкретних змаганнях.

Значення цього принципу обумовлюється ще однією закономірністю — постійним зростанням значення природної обдарованості спортсмена для занять спортивними єдиноборствами та необхідністю ранньої орієнтації і спеціалізації в процесі підготовки. Базою для цього повинно стати розвиток природних здібностей і вирішення завдань навчання й тренування юного спортсмена [4; 7; 50].

Неперервність тренувального процесу. Закономірності розвитку різних аспектів підготовленості спортсмена (фізичної, технічної, тактичної, психічної) та зростання функціональних можливостей організму вимагають регулярних тренувальних впливів протягом тривалого часу. Це зумовлює необхідність включення принципу неперервності тренувального процесу в спортивну підготовку. Цей принцип має кілька основних аспектів:

- спортивна підготовка організовується як багаторічний і круглорічний процес, усі етапи якого взаємопов'язані, взаємно обумовлені і підпорядковані досягненню максимальних спортивних результатів;
- вплив кожного наступного тренування, мікроциклу, етапу і т.д. накладається на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх;
- робота та відпочинок у процесі підготовки регулюються таким чином, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей і здібностей, які визначають рівень спортивної майстерності в єдиноборствах. Це передбачає, що заняття, мікро- і мезоцикли можуть проводитися як при підвищеній, так і відновленій працездатності, а також при різних ступенях втоми спортсменів [3; 9; 19].

Єдність поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимального навантаження. Закономірності формування адаптації до тренувальних впливів і розвитку різних складових спортивної майстерності вимагають на кожному новому етапі вдосконалення створення умов, які наближають навантаження до меж функціональних можливостей спортсменів. Це є важливим для ефективного протікання адаптаційних процесів, що підкреслює значення застосування цього принципу.

Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу включають:

- збільшення загального обсягу роботи протягом року з 100-200 до 1300-1500 годин;
- збільшення кількості тренувальних занять на тиждень з 2-3 до 15-20 і більше;

- збільшення кількості тренувальних сесій на день з 1 до 3-4;
- збільшення кількості тренувань з високими навантаженнями протягом тижня до 5-7;
- збільшення кількості спеціальних занять, що сприяють глибокій мобілізації функціональних можливостей організму;
- зростання частини роботи в "жорстких" режимах, що підвищують спеціальну витривалість;
- використання різних технічних засобів і природних факторів для додаткової мобілізації функціональних резервів організму (спеціальні тренажери, тренування в умовах гіпоксії тощо);
- збільшення обсягу змагальної діяльності;
- поступове розширення використання додаткових факторів (фізіотерапевтичних, психологічних, фармакологічних) для підвищення працездатності та прискорення відновлення після тренувань.
- Хвилеподібність і варіативність навантаження характерні для різних структурних одиниць тренувального процесу. Найбільш виразно хвилі навантажень проявляються в більш значних його одиницях, в той час як у мікро- і мезоциклах можуть спостерігатися варіанти динаміки навантажень, наприклад, поступове збільшення або зменшення [20; 21; 25].

При аналізі динаміки навантажень у серії мікроциклів або 2-3 мезоциклів стає очевидною закономірність хвилеподібних коливань. Хвилеподібність навантажень дозволяє виявити взаємозв'язок між обсягом і інтенсивністю роботи, співвідношенням різних напрямків навантажень, періодами напруженого тренування і відновлення, а також варіаціями навантажень під час окремих занять. Як правило, великі обсяги роботи (наприклад, на початку підготовчого періоду) супроводжуються помірною інтенсивністю; збільшення інтенсивності через підвищення частки спеціальних вправ призводить до зменшення обсягу роботи. Хвилеподібні зміни в тренувальних навантаженнях дозволяють уникнути суперечностей між різними видами роботи, її обсягом і

інтенсивністю, процесами втоми та відновлення, і таким чином є інструментом для реалізації важливих закономірностей спортивного тренування. Цей принцип сприяє всебічному розвитку якостей, що визначають рівень спортивних досягнень, а також їх складових. Він допомагає підвищити працездатність при виконанні різних вправ і програм, збільшити обсяг роботи, активізувати відновлювальні процеси та попереджати перевтому та перенапруження функціональних систем.

Циклічність тренувального процесу є основним принципом спортивної підготовки і виражається у систематичному повторенні окремих завершених одиниць тренувального процесу, таких як заняття, мікроцикли, мезоцикли, періоди і макроцикли. Різні типи циклів мають різну тривалість: мікроцикли – від 2-3 до 7-10 днів, мезоцикли – від 3 до 5-6 тижнів, періоди – від 2-3 тижнів до 4-5 місяців, макроцикли – від 2-3 до 12 місяців і більше, включаючи чотирирічні (олімпійські) макроцикли [32; 33].

Побудова підготовки на основі різних циклів дозволяє організувати завдання, методи та засоби тренувального процесу, а також реалізувати інші принципи: неперервність, єдність загальної та спеціальної підготовки, поступове збільшення навантажень і тенденція до максимальних, хвилеподібність та варіативність навантажень. Раціональне планування тренувальних циклів є особливо важливим в умовах, коли одним із головних резервів покращення тренувальної системи є оптимізація процесу тренування при стабілізації кількісних параметрів роботи, що досягли граничних значень.

Єдність структури змагальної діяльності та підготовленості базується на закономірностях, що визначають взаємозв'язок і взаємодію між змагальною та тренувальною діяльністю.

Раціональна організація процесу підготовки передбачає чітке спрямування на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення змагань. Це стає можливим завдяки розумінню факторів, які визначають ефективність змагальної діяльності, а також взаємозв'язків між структурою змагальної діяльності та підготовленості. Тому важливо чітко уявляти відношення між складовими змагальної діяльності та підготовленості:

- змагальна діяльність як комплексна характеристика підготовленості спортсмена;
- основні компоненти змагальної діяльності (ключові техніко-тактичні елементи тощо);
- інтегральні якості, які визначають ефективність дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності (наприклад, спеціальна витривалість та швидко-силові здібності щодо швидкості виконання кидків під час сутички);
- основні функціональні параметри, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей (наприклад, показники потужності та ємності енергозабезпечувальних систем, економічність роботи, стійкість і рухливість функціональних систем організму у процесі діяльності);
- показники, що визначають рівень основних функціональних параметрів і характеристик (наприклад, для максимального споживання кисню — інтегральної характеристики аеробної продуктивності — такими показниками є відсоток МС-волокон м'язів, об'єм серця, активність аеробних ферментів тощо) [7; 33; 50; 54].

Варто зазначити, що інтегральні якості, які визначають ефективність дій спортсмена при виконанні основних елементів змагальної діяльності, є більш варіативними, ніж основні компоненти цієї діяльності.

Такий підхід дозволяє оптимізувати процес управління, забезпечити тісний зв'язок між структурою змагальної діяльності та підготовленості, а також методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів. Це також включає характеристики моделей відповідних рівнів, систему засобів та методів, спрямованих на удосконалення різних компонентів підготовленості та змагальної діяльності [50; 51; 54].

Цей принцип особливо важливий при розробці поетапної системи управління та створенні перспективної програми для тривалого періоду підготовки. Завдання, що виникають у процесі спортивного тренування, повинні бути конкретизовані з урахуванням етапу багаторічної підготовки, типу занять,

рівня спортивної майстерності, стану здоров'я та інших факторів для різних груп спортсменів, команд або окремих атлетів.

Формування рухових навичок в основному пояснюється використанням окремих компонентів, що були раніше сформовані в корі великих півкуль як динамічні стереотипи, для створення нової системи тимчасових зв'язків [5]. Існує кілька теорій переносу, згідно з якими в основі переносу навичок при вивченні фізичних вправ лежить процес використання окремих елементів попередніх динамічних стереотипів для формування нових умовно-рефлекторних систем [9; 10].

Дослідження перенесення навичок у спортивній гімнастиці показали, що перенесення можливе тільки в тих випадках, коли певні ланки відповідних динамічних стереотипів збігаються. Якщо збігаються основні, провідні ланки, це означає позитивне перенесення навички, а коли подібні ланки є другорядними — негативне перенесення [16; 17; 18].

Цілеспрямовані тренування успішно застосовувались для вдосконалення координації, точності рухів, швидкості реакції в певних діях, а також для покращення вестибулярної стійкості.

З аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що точність м'язових відчуттів позитивно впливає на формування рухових актів. Також відомо, що точність м'язових відчуттів можна тренувати [12; 45].

Існують дані, які підтверджують, що точність м'язових відчуттів є одним з найскладніших компонентів при формуванні рухових навичок. Важливу роль у точності м'язових зусиль відіграє рухливість у суглобах, що дозволяє здійснювати рухи з більшою точністю. Деякі дослідження показують, що успішність оволодіння конкретними професійними навичками залежить від рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки людини [5; 19; 21; 35].

Можливість розвитку таких важливих професійних психофізіологічних якостей і властивостей організму, як координація рухів, спритність, швидкість реакції, стійкість уваги, за допомогою м'язового тренування, доведена низкою наукових досліджень авторів, зокрема Грибана Г.П., Присяжнюка С.І., Лапутіна А.М., Носка М.О., Кашуби В.О., Семеніва Б.С. [21; 35; 45].

У роботах Болотова О.О., Буравцова В.В., Самоха Р.А. пропонується методика навчання єдиноборствам для студентської молоді в умовах закладу вищої освіти, яка включає використання традиційних методів розвитку фізичних якостей — повторно-серійного, безперервного, інтервального, колового, ігрового та змагального тренувань через загальнорозвиваючі, підготовчі та змагальні вправи [6; 8; 37].

Спеціалісти з фізичного виховання і спорту Литвененко А.М., Самоха Р.А. вважають, що вивчення рухів у фізичній підготовці спрямоване на пошук ефективних способів виконання рухових дій з метою їх вдосконалення, тому воно має чітко виражену педагогічну спрямованість [23; 37].

Фахівці в галузі поясних видів єдиноборств Арзютов Г.М., Волошин О.О., Нікітченко А.М., Коптєв К.Г. пропонують методику навчання технічним діям, яка ґрунтується на чіткій послідовності засвоєння прийомів на рівні знань, вмінь та досягнення стійких навичок. Це дає змогу оптимізувати навчально-тренувальний процес і ефективно освоювати техніку боротьби. Кожен спортсмен під час тренувань не лише покращує свої фізичні (силові, швидкісні) якості, а й психологічну стійкість. Завдяки цьому психологічно підготовлений спортсмен здатний перемогти навіть фізично сильнішого і непідготовленого суперника [1; 28; 29].

1.3. Особливості розвитку фізичних якостей в поясних видах єдиноборств.

Загальні поняття про фізичні якості людини. У процесі спеціалізованого розвитку фізичних якостей за допомогою педагогічних впливів можуть виникати явища як позитивного, так і негативного переносу. Позитивний перенос відбувається, коли розвиток однієї фізичної якості сприяє поліпшенню інших, особливо на ранніх етапах розвитку та при низькому рівні фізичної підготовленості. Негативний перенос може виникати на більш високому рівні підготовленості, наприклад, неможливо бути одночасно висококласним важкоатлетом і відмінним стайєром [5].

Сила та засоби її розвитку. Сила — це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових зусиль.

М'язи можуть створювати напруження як без зміни довжини (ізометричний режим), так і з її зміною (динамічний режим). У динамічному режимі м'яз може скорочуватися, долаючи опір, або, якщо навантаження занадто велике, розтягуватися. При цьому сила м'язів під час примусового розтягування може перевищувати їх максимальну ізометричну силу на 50–100 % [19].

Сила скорочення скелетних м'язів залежить від 3 основних фізіологічних факторів:

- Центрально-нервова система;
- Периферійні механізми;
- Поточний функціональний стан м'язів.

Центрально-нервова система організовує збуджуючий вплив на мотонейрони та регулює взаємодію між м'язами, забезпечуючи внутрішню та міжм'язову координацію. Наприклад, у нетренованих людей при максимальних зусиллях активується лише 30–50 % моторних одиниць, тоді як у тренуваних цей показник може досягати 80–90 % і більше. Феномен «переносу» — збільшення сили м'язів з протилежної сторони тіла, які не тренувались, — вказує на вплив силових тренувань на центральну нервову систему. Аналіз біопсійних проб показує, що площа поперечного перерізу м'язових волокон у нетренованому м'язі не змінюється, хоча цей показник збільшується у тренуваному м'язі [19].

Периферійні механізми визначають скорочувальні властивості м'язів різних груп, основним показником яких є поперечний переріз. Зі збільшенням поперечного перерізу м'язів зростає їх сила. Дослідження показують, що поперечний переріз м'язів збільшується завдяки гіпертрофії окремих волокон, що свідчить про те, що кількість волокон залишається незмінною, а їх об'єм збільшується.

Поточний функціональний стан м'язів визначає силу їх скорочень. Зі збільшенням втоми здатність до генерації потужних напружень зменшується, і навпаки, при відновленні вона зростає.

Існують різні види силових здібностей, які залежно від зусилля, швидкості наростання та режиму роботи м'язів включають:

- максимальну силу (вимірюється при ізометричному режимі роботи м'язів);
- повільну силу;
- вибухову силу;
- реактивну здатність нервово-м'язового апарату;
- силову витривалість, яка охоплює витривалість при великих зусиллях, пізню статичну витривалість і локальну м'язову витривалість.

Для розвитку силових здібностей використовуються фізичні вправи, які мають відповідати певним вимогам. Зокрема, напруження, що генеруються під час виконання вправ, повинні бути вищими за звичні, перевищуючи 20 % від максимальних значень [35].

Експериментально доведено, що синхронізація імпульсної активності мотонейронів починається з зусилля, яке становить 20 % від максимального. Тому для розвитку сили застосовують вправи з підвищеним опором, які можна поділити на дві групи:

1. Вправи із зовнішнім опором:

- вага предметів;
- протидія партнера;
- опір пружних предметів;
- опір зовнішнього середовища (наприклад, біг по воді, піску, глибокому снігу).

2. Вправи з обтяженнями вагою власного тіла.

Також існують вправи в самоопорі, що передбачають напружені рухи з протидією м'язів-антагоністів. Однак такі вправи не рекомендується широко використовувати в спортивній практиці, оскільки постійне напруження антагоністів може погіршити координацію рухів і створювати велике нервово навантаження, тому їх слід застосовувати з обережністю [37].

Методи розвитку силових здібностей ґрунтуються на розумінні фізіологічних механізмів, що сприяють їх реалізації, і включають як центрально-нервові, так і периферійні механізми. Нервові центри ефективніше організують збуджуючі впливи при максимальних навантаженнях, які можна виконати 1–3 рази за підхід. Для стимулювання периферійних механізмів необхідні триваліші навантаження з меншим опором, що дозволяє виконувати вправи 8–12 разів за підхід. Для комплексного впливу на обидва механізми застосовують обтяження, які дозволяють виконати вправу 4–7 разів за підхід.

Існують два основні методи розвитку сили:

- Метод короткочасних максимальних зусиль – для вдосконалення центрально-нервових механізмів.
- Метод повторних неграничних зусиль – для стимуляції периферійних механізмів та їх взаємодії з центрально-нервовими.

Інтервали відпочинку між повтореннями та серіями мають забезпечувати повне відновлення. Якщо час відпочинку збільшується на 20 % або більше, це є сигналом для завершення тренування [45].

Швидкість – це фізична якість людини, що включає сукупність функціональних властивостей, які дозволяють виконувати рухи за мінімальний час. Вона також визначається як здатність швидко реагувати на зовнішні подразники та досягати високої швидкості рухів при відсутності значного зовнішнього опору.

Швидкість як фізична якість охоплює кілька окремих швидкісних здібностей:

- Латентний час моторної реакції;
- Швидкість одиничного руху;
- Частота рухів;
- Комплексні форми швидкісних здібностей.

Перші три види швидкісних здібностей є відносно автономними і мають незначний вплив одна на одну. Однак вони можуть поєднуватися в одній вправі, де проявляються комплексні форми швидкісних здібностей, наприклад, під час бігу на 100 м. Кожен з цих видів має свою специфічну координаційну

спеціалізацію, як це видно на прикладах, таких як штовхання ядра чи стрибки в довжину.

Перенесення швидкісних здібностей, яке набуто в одній вправі, на іншу залежить від рівня підготовки спортсмена та схожості рухів за їх структурними характеристиками. Чим нижчий рівень підготовки спортсмена і чим більше схожі рухи, тим ефективніше відбувається перенесення [33].

Рухова реакція – це процес, що починається з сприйняття інформації, яка викликає необхідність до дії (наприклад, сигнал або ситуація, що має значення для подальших дій), і завершується виконанням відповідного руху. Три основні види швидкісних здібностей мають свої фізіологічні механізми. Латентний час моторної реакції, один із видів швидкісних здібностей, складається з п'яти основних етапів: сприйняття подразника рецепторами, передача збудження від рецепторів до центральної нервової системи, усвідомлення сигналу в центральній нервовій системі і формування сигналу-відповіді, передача сигналу до м'язів, збудження м'язів і виконання відповідного руху.

Методика розвитку швидкісних здібностей. Швидкість як фізична якість має складну структуру, тому її розвиток вимагає поступового вдосконалення окремих складових елементів. Методика розвитку швидкісних здібностей включає:

- розвиток простих моторних реакцій;
- розвиток складних моторних реакцій;
- розвиток швидкості рухових дій;
- розвиток частоти рухів.

Методика розвитку простої та складної моторних реакцій.

Проста моторна реакція полягає в здатності швидко реагувати на стандартний сигнал певною руховою дією. Прикладом є швидкість старту в бігу після сигналу стартера. Чим менше часу проходить від подачі сигналу до початку руху, тим вища швидкість простої реакції. Латентний час такої реакції переважно залежить від генетичних факторів і не може бути значно поліпшений під час тренувань. Люди, які швидко реагують на прості сигнали, зазвичай також швидше реагують на складні. Покращення простої моторної реакції є складним

завданням, яке вимагає розуміння різниці між реагуванням на звукові та зорові сигнали [35].

Методи розвитку швидкості простої моторної реакції включають:

- повторні вправи (особливо ефективні на початкових етапах тренування);
- аналітичний підхід, що передбачає поетапне вдосконалення швидкості окремих елементів рухів або в умовах зниженої складності (наприклад, біг під гору);
- "сенсорна методика" – виконання вправ у певний час за методикою Гелерштейна.

У повсякденній діяльності, на виробництві та, особливо, в спортивних іграх і єдиноборствах, важливу роль відіграють складні реакції. Орієнтація під час виконання рухових дій забезпечується комплексною роботою аналізаторів (зорового, слухового та ін.) [37].

В екстремальних умовах рухової діяльності часто спостерігаються реакції на рухомі об'єкти та реакції вибору адекватних рухових дій на конкретні подразники. Реакція на рухомий об'єкт полягає в здатності швидко й точно реагувати на рухи об'єкта в умовах обмеженого часу та простору. Це вимагає уміння утримувати об'єкт у полі зору, визначати його просторові та часові параметри і швидко підбирати відповідні рухи.

Складна моторна реакція (СМР) може бути реакцією на рухомий об'єкт або реакцією вибору [45].

Методика розвитку швидкості рухів

Для розвитку швидкості використовують спеціальні вправи, які можна виконувати на максимально можливій швидкості. Ці вправи називаються швидкісними і мають відповідати трьом основним вимогам:

1. Технічна складність вправи повинна дозволяти виконувати її на високій швидкості (наприклад, гімнастичні вправи з великим силовим компонентом є менш ефективними для розвитку швидкості).

2. Вправи повинні бути добре освоєні, щоб основна увага зосереджувалася на виконанні, а не на відтворенні техніки.

3. Тривалість вправи повинна бути такою, щоб швидкість не знижувалася через стомленість (максимальна тривалість швидкісних вправ для спортсменів становить 22 секунди).

Основний принцип методики розвитку швидкості полягає в постійному покращенні результатів у кожній спробі. Для досягнення високого рівня швидкості важливо створити оптимальний стан збудження центральної нервової системи. Такий стан досягається в умовах відпочинку, тому швидкісні вправи краще виконувати на початку тренування [4].

Щодо тривалості вправ, основною вимогою є здатність виконувати їх з наміченою інтенсивністю. Добре підготовлені люди можуть підтримувати максимальну інтенсивність циклічних рухів протягом 6–8 секунд, а новачки – 5–6 секунд. При визначенні тривалості вправ необхідно враховувати інтенсивність виконання та рівень тренуваності конкретної особи. Ці закономірності зумовлені функціональними можливостями креатинфосфатної системи енергозабезпечення. На початкових етапах розвитку швидкості рекомендується виконувати 2–3 серії швидкісних вправ, а у добре підготовлених спортсменів їх кількість може досягати 4–6 серій [5].

Тривалість відпочинку між вправами та серіями повинна бути оптимальною. Інтервали відпочинку мають бути достатніми для відновлення вегетативних функцій, але не надто довгими, щоб не знижувати збудженість нервово-м'язового апарату. Якщо паузи надто короткі, накопичуються продукти анаеробного енергоутворення, що призводить до зниження працездатності під час наступних вправ. У такому випадку швидкісна робота сприятиме розвитку швидкісної витривалості, а не швидкості. З іншого боку, занадто довгі паузи можуть знижувати збудженість ЦНС, що ускладнює виконання наступної вправи [19; 21].

Оптимальна тривалість інтервалів відпочинку залежить від тривалості та інтенсивності вправ, рівня підготовленості спортсмена та ефективності процесів відновлення, зазвичай становить від 1 до 4 хвилин. Для визначення оптимального часу відпочинку можна орієнтуватися на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень: зниження до 101–120 ударів на хвилину свідчить

про достатнє відновлення. Відпочинок між серіями вправ має бути в 2–3 рази довшим, ніж між окремими повтореннями, і зазвичай становить 6–8 хвилин, що є достатнім для відновлення працездатності. Перевагу слід надавати активному відпочинку, який прискорює відновлення і підтримує збудженість нервово-м'язового апарату на високому рівні. Для цього можна виконувати вправи, схожі за координацією з основними тренувальними вправами, наприклад, ходьбу або біг підтюпцем між швидкісними біговими вправами. Корисними також є помірні розтягувальні вправи для м'язів і вправи на розслаблення [33].

Розвиток швидкості починається після ретельної розминки на початку основної частини тренування. У системі суміжних занять розвиток швидкості здійснюється після дня відпочинку або легкого тренування. Для дітей, підлітків і фізично слабо підготовлених дорослих рекомендується проводити 1–2 заняття на тиждень для розвитку швидкості. Як в окремому занятті, так і в системі суміжних тренувань, обсяг вправ з максимальною або майже максимальною інтенсивністю повинен бути помірним, оскільки вони призводять до швидкого стомлення. Вправа на фоні стомлення сприяє розвитку швидкісної витривалості [35].

Спритність як комплекс координаційних здібностей охоплює здатність людини швидко освоювати нові рухи та адаптувати їх до змінюваних обставин. Це складна якість, що не має єдиного критерію для оцінки, і в кожному конкретному випадку обирається критерій, залежно від ситуації. Спритність проявляється через:

- координацію рухів (раціональну узгодженість та послідовність);
- точність рухів (відповідність оптимальним вимогам щодо просторових та силових характеристик);
- швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами.

Різні види фізичної активності висувають різні вимоги до координаційних здібностей, визначаючи необхідність акценту на певних їх аспектах. Наприклад, для монтажників-висотників і важкоатлетів критично важлива здатність утримувати рівновагу, тоді як у спортивних іграх особливо важлива спритність. Спритність є специфічною якістю, що проявляється по-різному в залежності від

виду спорту: висока спритність у спортивних іграх не завжди корелює з високими результатами в гімнастиці. Однією з важливих форм спритності є точність і вміння виконувати рухи руками при відносно нерухомому тулубі [37].

Здатність підтримувати рівновагу проявляється як у статичних, так і в динамічних умовах, з опорою чи без неї. Ця здатність залежить від інтеграції зорової, слухової, вестибулярної та соматосенсорної систем. У конкретній ситуації переважати можуть різні системи, але зазвичай ключову роль відіграють вестибулярна та соматосенсорна системи. Відсутність або обмеження зору зазвичай погіршує здатність утримувати рівновагу. Відхилення від оптимального положення тіла зазвичай викликає зусилля для його відновлення, що може призвести до «гіперкомпенсації», коли центр маси тіла перевищує оптимальне положення, викликаючи коливання чи балансування. Амплітуда та частота цих коливань, час утримання положення тіла та їх співвідношення визначають стато-динамічну стійкість людини. Наприклад, з підвищенням спортивної майстерності акробатів зменшується амплітуда коливань, а частота корекцій і час утримання складних рівноваг збільшуються [5; 10].

Координованість рухів — це здатність ефективно використовувати фізичні якості та адаптувати рухи до конкретних умов, застосовуючи наявні рухові навички. Вона має особливе значення в екстремальних ситуаціях, де є обмеження в просторі або часі, а також у спортивних дисциплінах, що вимагають високої координації, таких як єдиноборства, спортивні ігри та складно-координаційні види спорту. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими аспектами координаційних здібностей, зокрема з оцінкою та регуляцією динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Розвинена координованість позитивно впливає на інші координаційні здібності [12; 13].

Спритність, як і інші фізичні якості, має період найінтенсивнішого розвитку, який припадає на вік від 6 до 18 років. На початку цього періоду здебільшого розвиваються фізіологічні механізми, що відповідають за спритність, тоді як у більш пізній період важливішими стають психологічні механізми.

Шляхи цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей можна поділити на два основні типи рухових вправ:

- стереотипні (де якість виконання залежить від кількості повторень);
- нестереотипні (де якість виконання визначається здатністю швидко змінювати структуру рухів) [19].

Даний поділ визначає основні напрями розвитку спритності:

1. Оволодіння координаційно складними рухами.
2. Розвиток здатності адаптувати рухи до змінюваних умов.

Досягнення спритності вимагає освоєння різноманітних рухових умінь та навичок. Процес навчання новим рухам має бути безперервним. Якщо вправа стає занадто звичною через часті повторення, її ефективність у розвитку спритності зменшується (наприклад, вправи на брусах з часом стають більше силовими, а не сприяють розвитку спритності).

Методичні прийоми для розвитку спритності (за Л.П. Матвєєвим):

- використання незвичних вихідних положень;
- виконання вправ у дзеркальному відображенні;
- зміна швидкості та темпу рухів;
- варіації в просторових межах виконання вправ;
- зміна способів виконання вправ;
- модифікація протидії у групових або парних вправах;
- ускладнення вправ додаванням допоміжних рухів;
- виконання знайомих рухів у нових комбінаціях.

Оскільки відповідні вправи на спритність швидко викликають втому та потребують точності м'язових відчуттів, важливо забезпечити достатні інтервали для відпочинку. Розвиток спритності також включає вплив на супутні здібності, такі як зменшення нераціональної м'язової напруги, підтримання рівноваги, вдосконалення просторового сприйняття тощо [21; 25].

Витривалість як фізична якість і її види. Методики розвитку витривалості. При тривалому виконанні інтенсивної роботи можуть виникати ознаки стомленості. Різниця в можливостях людей виконувати певну роботу часто пояснюється рівнем їх витривалості. Зниження ефективності роботи і її

припинення зазвичай викликаються накопиченням стомлення, яке є тимчасовим зниженням працездатності через інтенсивну або тривалу діяльність [33].

Витривалість людини – це здатність ефективно виконувати вправи, незважаючи на розвиток втоми. Під час спортивних, виробничих, військових та побутових навантажень організм стикається з різними видами втоми:

- розумова (наприклад, при розв'язуванні складних задач чи інтелектуальній діяльності);
- емоційна (наприклад, при виконанні монотонної роботи або в умовах сильних переживань);
- сенсорна (виникає через напружену роботу органів чуття, наприклад, зорового аналізатора під час роботи на комп'ютері або стрільби);
- фізична (з'являється при тривалій або інтенсивній м'язовій діяльності).

Фізична витривалість є важливою для життєдіяльності людини. Вона дозволяє:

- Виконувати великий обсяг рухової діяльності.
- Тривалий час підтримувати високу інтенсивність рухів.
- Швидко відновлювати сили після великих навантажень.

Загальна витривалість (як фізична якість) визначається здатністю тривало виконувати м'язову роботу середньої інтенсивності, що включає участь більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є основою для розвитку витривалості в різних видах рухової діяльності. Для її покращення часто використовують вправи, які не завжди схожі на змагальні або професійні рухи, але ефективні для розвитку серцево-судинної та дихальної системи, наприклад, кросовий біг чи веслування. Вона краще переноситься на ациклічні вправи, ніж навпаки, і є важливою умовою для розвитку інших видів витривалості.

Швидкісна витривалість – це здатність тривало виконувати м'язову роботу на майже максимальній або максимальній інтенсивності. Вона є ключовою для ефективності змагань у циклічних видах спорту спринтерського характеру, а також у спортивних іграх та інших подібних активностях. Перенесення швидкісної витривалості на інші види діяльності значно нижче, ніж у випадку з

загальною витривалістю, і проявляється переважно у вправах, що схожі за структурою до роботи нервово-м'язового апарату.

Спеціальна витривалість – це витривалість, яка стосується конкретної діяльності, обраної для спеціалізації. Існує багато підвидів спеціальної витривалості, які можна умовно поділити на витривалість у стереотипних (строго регламентованих) та нестереотипних вправах [35; 37].

Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Як і інші фізичні якості, витривалість розвивається нерівномірно, а саме у хлопчиків швидко зростає з 8 до 15 років, після чого темпи розвитку значно знижуються. У інші вікові періоди спостерігається середній рівень приросту. Швидкісна витривалість у хлопчиків має високі темпи розвитку з 13 до 16 років, середні – з 11 до 17 років, а з 9 до 11 років приріст швидкісної витривалості є незначним. У жінок динаміка розвитку загальної витривалості дещо інша: високі темпи спостерігаються з 10 до 13 років, потім, протягом наступних двох років, розвиток йде повільніше. Середні темпи приросту відзначаються в період з 15 до 17 років [45].

Особливості розвитку спеціальної витривалості. Оскільки витривалість краще розвивається на фоні втоми, важливо акцентувати увагу на вдосконаленні витривалості в кінці тренувань та використовувати вже освоєні вправи. Відповідно наводимо деякі аспекти, які сприяють розвитку спеціальної витривалості:

1. Розширення фізіологічних меж стійкості до втоми. Це включає збільшення буферної ємності крові, адаптацію до надлишку CO_2 та дефіциту кисню. Функціональна економічність визначається рівнем узгодженості роботи вегетативних систем та здатністю тривало працювати в стабільному стані (споживання кисню відповідає його потребам). Наприклад, порогова інтенсивність фізичного навантаження у нетренованих людей становить близько 50%, у висококваліфікованих спортсменів – понад 85% максимальної аеробної потужності. Для розвитку функціональної економічності використовують безперервні стандартні вправи з поступовим збільшенням інтенсивності.

2. Розширення психологічних меж опірності до втоми. Передбачає розвиток морально-вольових якостей та здатності протистояти розвитку втоми. Психічні якості, такі як сила мотивації, стійкості до результату та вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість, витримка), мають великий вплив на витривалість. Також це включає здатність переносити негативні зміни під час фізичних навантажень, такі як кисневий борг і підвищення концентрації молочної кислоти в крові [47].

Гнучкість та методика її розвитку. Гнучкість — це морфофункціональні характеристики опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його елементів. Головним показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, що вимірюється в градусах або сантиметрах. Для вимірювання гнучкості застосовують кутоміри або звичайні лінійки. Існує два основні види гнучкості: активна та пасивна.

Активна гнучкість — це максимальна амплітуда рухів, яку людина може досягти в суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише м'язи, що відповідають за цей рух. Наприклад, стоячи спиною до гімнастичної стінки, підняття ноги вище за можливі межі демонструє активну гнучкість. Показники активної гнучкості відображають не тільки ступінь розтягування м'язів-антагоністів, але й силу м'язів, що виконують рух [5; 9].

Пасивна гнучкість — це максимальна амплітуда рухів, яку можна досягти за допомогою зовнішніх сил (допомога партнера, снарядів або власного тіла). Наприклад, піднімання ноги, стоячи спиною до гімнастичної стінки, можна виконати з допомогою рук, які притягують ногу до грудей. Показники пасивної гнучкості відображають ступінь розтягування м'язів, зв'язок і сухожилків, які обмежують амплітуду рухів у суглобі. Амплітуда пасивних рухів зазвичай більша за активну. Різницю між пасивною і активною гнучкістю називають резервом гнучкості: чим більший резерв, тим легше розвивати активну гнучкість. Гнучкість розвивається швидко при правильному тренуванні; за 3–4 місяці регулярних занять можна досягти 80–95 % анатомічної рухливості суглобів. Однак важливо не перевищувати межі, оскільки надмірне розтягування м'язів і

сухожилків може призвести до травм суглобів. Гнучкість варто розвивати до рівня, що дозволяє без проблем виконувати необхідні рухи [5; 9].

Гнучкість, як правило, покращується до 14–15 років, хоча темпи розвитку різних суглобів можуть відрізнятися. Без регулярних вправ на розвиток гнучкості амплітуда рухів у суглобах починає зменшуватися вже в підлітковому віці, і з часом це зниження посилюється. У дівчат і жінок рухливість суглобів на 10 % вища, ніж у хлопців і чоловіків, завдяки природній еластичності м'язів і зв'язок жіночого організму. У похилому віці гнучкість у чоловіків і жінок практично не відрізняється. Інтенсивний розвиток гнучкості без одночасного зміцнення м'язів і сухожилків може призвести до ослаблення суглобів і порушення постави. Тому важливо поєднувати тренування гнучкості з розвитком силових та інших фізичних якостей для забезпечення гармонійного розвитку організму.

Методика розвитку гнучкості включає вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж звичайні рухи в побуті, професійній або спортивній діяльності. Основні вправи для розвитку гнучкості включають силові вправи, вправи на розслаблення м'язів і вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилків [7; 12].

Силові вправи є ефективними для розвитку активної гнучкості, особливо у людей з низьким рівнем фізичної підготовленості або коли є значна різниця між пасивною та активною гнучкістю суглобів. Найкраще застосовувати силові вправи, які покращують внутрішню і міжм'язову координацію, не збільшуючи значно м'язову масу. Такі вправи варто поєднувати з розслаблюючими і розтягуючими вправами для розвитку як сили, так і гнучкості.

Вправи на розслаблення м'язів покращують рухливість суглобів на 12–15 %, сприяючи вдосконаленню процесів гальмування в центральній нервовій системі, що знижує м'язовий тонус і підвищує еластичність м'язів. Основні групи вправ на розслаблення включають:

- довільне напруження з подальшим повним розслабленням м'язів;
- вільне похитування руками і ногами в суглобах;
- вільне похитування ноги в різних суглобах;

- батогоподібні рухи розслабленими руками з різкими поворотами тулуба;
- струшування рук, ніг і тулуба;
- розслаблене "падіння" рук, ніг і тулуба;
- комбіновані вправи, наприклад, з зміною стійки і напруження м'язів.

Вправи на розтягування можна поділити на три категорії:

- активні,
- пасивні
- комбіновані.

Тренувальний процес для розвитку гнучкості складається з двох етапів:

- збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптимального рівня.
- збереження досягнутої рухливості.

На першому етапі слід враховувати, що обмеження амплітуди рухів може бути спричинене не лише недостатньою еластичністю м'яких тканин, але й недостатньою силою м'язів. Тому важливо оцінити силу одних м'язів і розтягуваність інших [12;13;19].

Вправи на розтягування виконуються інтервальним або комбінованим методами. Тривалість вправи може варіюватися від 15–20 секунд до кількох хвилин. Опір м'яких тканин до розтягування зменшується поступово, досягаючи максимального ефекту через 10–15 секунд після початку вправи. Тривалість залежить від рівня підготовленості, типу суглобів, віку та статі.

Інтенсивність вправ слід збільшувати поступово. У пасивних вправах з обтяженням інтенсивність регулюється масою обтяжень. При виконанні вправ із самозахватом або з партнером важливо орієнтуватися на суб'єктивні відчуття та уникати різких рухів, щоб не викликати «стретчинг-рефлекс».

Тривалість відпочинку між вправами може коливатися від 10–20 секунд до кількох хвилин, залежно від характеру вправ та рівня підготовленості. Короткі паузи краще проводити пасивно, а довші – з легкою активністю, такою як повільна ходьба або вправи на розслаблення. Тепло і легкий масаж також допомагають відновити еластичність м'язів [33; 45].

Висновки до розділу I

Нині більшість методичних вказівок зосереджена на олімпійських видах спорту, тоді як види поясної боротьби, зокрема українська боротьба на поясах, залишаються без достатнього наукового та методичного забезпечення. Результати аналізу літератури вказують на необхідність подальших наукових досліджень щодо покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки у навчальних закладах.

Розподіл спортивної підготовки на окремі складові (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) допомагає краще зрозуміти елементи спортивної майстерності та систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, а також контролю і управління процесом спортивного розвитку. Однак у навчально-тренувальному процесі, а особливо під час змагань, жоден з цих елементів не існує окремо, а взаємодіє в складному комплексі, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у цей комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія залежать від закономірностей формування функціональних систем, орієнтованих на досягнення специфічного результату, характерного для спортивних єдиноборств.

Фізичне вдосконалення людини передбачає вплив на дві взаємопов'язані складові: інформаційну (освітню) та енергетичну. Обидві вони формують рухову сферу, яка визначається як моторика. Різні прояви моторики, що стосуються енергетичної складової, називаються руховими або фізичними якостями, такими як сила, швидкість, витривалість та гнучкість.

Кожна фізична якість розвивається нерівномірно протягом онтогенезу, проходячи через періоди інтенсивного росту, сповільненого розвитку чи навіть зупинки. Періоди найбільш інтенсивного розвитку часто називають критичними або сензитивними.

Фізичні здібності починають формуватися з народження, але темп їх розвитку варіюється. Деякі здібності дозрівають раніше, інші — пізніше.

В процесі цілеспрямованого розвитку фізичних якостей за допомогою педагогічних впливів можуть спостерігатися як позитивний, так і негативний перенос. Позитивний перенос відбувається, коли розвиток однієї якості сприяє покращенню інших, особливо на ранніх етапах розвитку і при відносно низькому рівні фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою пошуку та узагальнення інформації щодо сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу поясних видів єдиноборств у закладах вищої освіти. У рамках цього було опрацьовано джерела з таких напрямів:

- теорія і методика спортивного тренування;
- теорія і методика викладання обраного виду спорту (зокрема, поясних видів єдиноборств);
- теорія і методика фізичного виховання;
- фізіологія спорту;
- педагогіка;
- психологія спорту;
- навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з української боротьби на поясах і футболу [4; 5; 7; 9; 13; 19; 21; 31; 33; 35; 50; 51; 54].

Результати аналізу дозволили визначити проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в освітніх закладах, окреслити невирішені питання та сформулювати наукові завдання для подальших досліджень.

Особлива увага приділялася вивченню питань, пов'язаних із формуванням рухових умінь і навичок, розвитком фізичних якостей спортсменів у поясних видах єдиноборств. Це є важливою передумовою для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та досягнення високого рівня спортивної майстерності [3; 6; 8; 11; 12; 25; 36; 37; 45].

За твердженням провідних фахівців у галузі поясних видів єдиноборств, теорії та методики спортивного тренування (на прикладі єдиноборств), психології й фізіології спорту, а також теорії і методики фізичного виховання, ефективність навчально-тренувального процесу в поясних видах єдиноборств у закладах освіти визначається багатьма факторами. Кожен із них певною мірою

впливає на формування рухових умінь і навичок, а також на розвиток фізичних якостей спортсменів. До таких факторів належать рівень фізичної підготовленості, психофізіологічні особливості та мотивація спортсменів [1; 2; 5; 17; 19; 23; 26; 28; 41; 42].

2.2 Психофізіологічні методики дослідження

Відповідно до завдань дослідження, широко використовувалися фізіологічні методи.

Для аналізу роботи серцево-судинної системи застосовували такі підходи:

1. Артеріальний тиск (АТ): вимірювали аускультативним методом Короткова за допомогою сфігмоманометра і фонендоскопа. АТ визначали тричі, після чого обчислювали середній показник (у мм рт. ст.).

2. Частота серцевих скорочень (ЧСС): вимірювали пальпаторним методом.

Психологічний стан оцінювався за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) за допомогою анкети Доскін. Аналіз проводився таким чином:

Кожна літера в аббревіатурі САН позначала відповідний аспект психологічного стану (С — самопочуття, А — активність, Н — настрої).

Показники по кожному аспекту підсумовували, отримуючи оцінку

2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування)

Констатувальний педагогічний експеримент проводився з метою визначення рівня фізичного стану спортсменів, їх технічної та фізичної підготовленості, а також підтвердження наукових даних про розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей спортсменів у поясних видах єдиноборств в умовах навчального закладу.

Формувальний педагогічний експеримент, як один із ключових елементів дослідження, мав на меті підтвердити можливість підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в поясних видах єдиноборств шляхом вдосконалення фізичної підготовленості — одного з основних компонентів спортивної підготовки.

Для досягнення поставлених цілей було проведено паралельний порівняльний експеримент, в якому створено дві групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ).

Експериментальна група (ЕГ): студенти займалися за спеціально розробленими методиками підвищення фізичної підготовленості.

Контрольна група (КГ): тренування проходили за традиційною програмою з української боротьби на поясах, розробленою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У навчально-тренувальному процесі експериментальної групи, після виконання обов'язкових завдань із техніко-тактичної підготовки, використовувалися елементи футболу (зокрема, гра у форматі 3х3) для вдосконалення фізичної підготовленості. Контрольна група дотримувалася традиційної програми базової спортивної підготовки з української боротьби на поясах.

2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження.

Методи математичної статистики використовувалися для обчислення середньогрупових значень за результатами тестувань і переведення їх у відсоткові величини відносно показників контрольної групи.

Індуктивний метод логічного аналізу даних статистики було застосовано для формулювання висновків, що відповідали завданням дослідження.

Статистична обробка даних виконувалася для розрахунку середньогрупових показників і їх відсоткового співвідношення між експериментальною та контрольною групами.

Методи статистичної обробки даних використовувалися для впорядкування та аналізу результатів досліджень, зокрема:

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

Висновки до розділу II.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки фізичного стану спортсменів, зокрема:

- рівня технічної підготовленості;
- рівня фізичної підготовленості;
- підтвердження наукових даних щодо розвитку рухових умінь та навичок;
- аналізу фізичних якостей спортсменок, які займаються українською боротьбою на поясах в умовах навчального закладу.

Формувальний педагогічний експеримент став ключовим елементом кваліфікаційної роботи.

Для вирішення поставлених завдань у навчально-тренувальний процес впроваджено паралельний порівняльний експеримент, у межах якого було створено експериментальну та контрольну групи. До кожної групи увійшло по 12 спортсменів Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького.

Аналіз науково-методичної літератури з тематики дослідження дозволив виділити проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах закладу вищої освіти, виявити невирішені питання та сформулювати наукові завдання для подальшого вивчення.

У межах дослідження широко застосовувалися фізіологічні методи для оцінки функціонування серцево-судинної системи спортсменів, зокрема вимірювання частоти серцевих скорочень і артеріального тиску під час фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі. Це забезпечило контроль за рівнем фізичних навантажень та їх відповідністю індивідуальним можливостям спортсменів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Організація дослідження.

Дослідження проводилися на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького із залученням спортсменів спортивного відділення української боротьби на поясах. У дослідженні взяли участь 24 спортсмени, розділені на дві групи: 12 осіб — контрольна група, 12 осіб — експериментальна група.

Експеримент тривав упродовж другого семестру 2023–2024 навчального року.

Ергофізіологічні режими фізичних навантажень під час навчально-тренувальних занять відповідали вимогам для спортсменів відповідного віку та рівня підготовленості.

Навчально-тренувальні заняття проводилися тричі на тиждень по дві академічні години згідно з затвердженим розкладом для груп спортивного вдосконалення університету.

В експериментальній групі, після виконання обов'язкових завдань з вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій боротьби, для підвищення рівня фізичної підготовленості використовувалася гра у футбол 3х3. Ігри проводилися на борцівському килимі за спрощеними правилами:

- поле без розмітки;
- зменшені футбольні ворота;
- воротарі не ловили м'яч руками.

Два борцівські килими мали розміри 12×24 м, товщину 5 см. Спортсмени експериментальної групи розподілялися на чотири команди по три особи. Матчі тривали 5 хвилин, і кожна команда проводила одну гру з іншими командами.

Після завершення гри у спортсменів експериментальної групи проводили вимірювання частоти серцевих скорочень і артеріального тиску.

3.2. Виклад результатів дослідження.

На початку та в кінці педагогічного експерименту проводилося тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп. Оцінювалися такі показники:

Фізичні вправи:

- човниковий біг 4×9 м;
- спеціальні вправи борця (забігання навколо голови — 10 разів);
- гнучкість;
- виконання улюбленого кидка партнера — 10 разів;
- перевероти з упору головою в килим на міст і назад — 10 разів.

Фізіологічні показники:

- частота серцевих скорочень (ЧСС);
- артеріальний тиск.

Психо-емоційний стан:

- тестування за методикою САН, яке оцінювало самопочуття, активність і настрої спортсменів.

У процесі експерименту здійснювався постійний контроль фізіологічних показників роботи серцево-судинної системи спортсменів експериментальної групи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) вимірювалася перед початком заняття, на початку кожної частини заняття, а також після завершення кожної його частини.

Таблиця 1

Рівень моторної щільності навчально-тренувальних занять спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом періоду педагогічного експерименту.

№ з/п	Досліджувані групи (контр., експ.)	Моторна щільність заняття %		Величина приросту у %
		Поч. експ.	Кінець експ.	
1.	Контрольна група	49,1±1,2	53,5±1,5	8,1±1,2
2.	Експериментальна група	48,7±1,1	74,3±1,3	52,5±1,5

Моторна щільність занять у спортсменів експериментальної групи, завдяки використанню засобів футболу 3х3 протягом педагогічного експерименту, зросла на 52,5%, тоді як у контрольній групі цей показник підвищився лише на 8,1%.

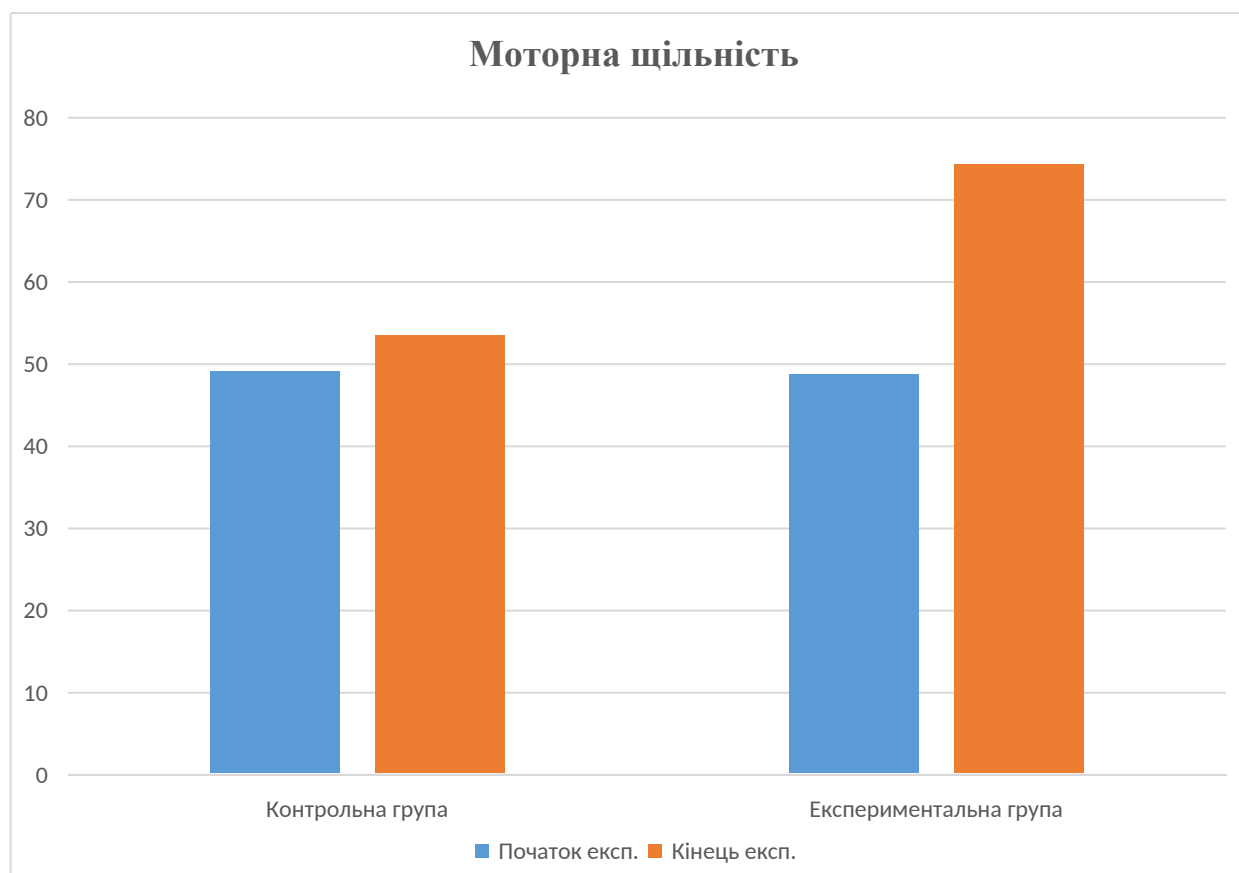


Рис. 1. Моторна щільність навчально-тренувальних занять спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту.

Збільшення моторної щільності у спортсменів експериментальної групи з української боротьби на поясах завдяки використанню засобів футболу 3х3 призвело до змін у функціональному стані, зокрема до значного зростання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску.

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

Показники	Група	До початку експерименту	Під час експерименту	Після закінчення експерименту
		X±Mx	X±Mx	X±Mx
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контр.	69,7±1,5	125,1±1,2	67,7±1,2
	Експ.	69,5±1,3	184,5 ± 1,5	62,1±1,1
Артеріальний тиск (сист.)	Контр.	115,7±1,7	128,0±1,8	114,5±1,5
	Експ.	115,0±2,1	140,5±1,6	112,0±2,1
Артеріальний тиск (діаст.)	Контр.	69,3±1,4	74,3±1,3	68,2±1,3
	Експ.	69,2±1,1	79,5±2,5	67,1±1,2

Використання засобів футболу 3х3 в навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах в умовах навчального закладу сприяло покращенню функціонального стану організму спортсменів експериментальної групи. Показник частоти серцевих скорочень покращився на 10,6% після завершення педагогічного експерименту. У контрольній групі зміни за цим показником становили 2,9%.

Зміни функціонального стану за показником артеріального тиску у спортсменів експериментальної групи під впливом засобів футболу 3х3 покращилися на 3,5%, тоді як у спортсменів контрольної групи артеріальний тиск покращився на 1,7%.

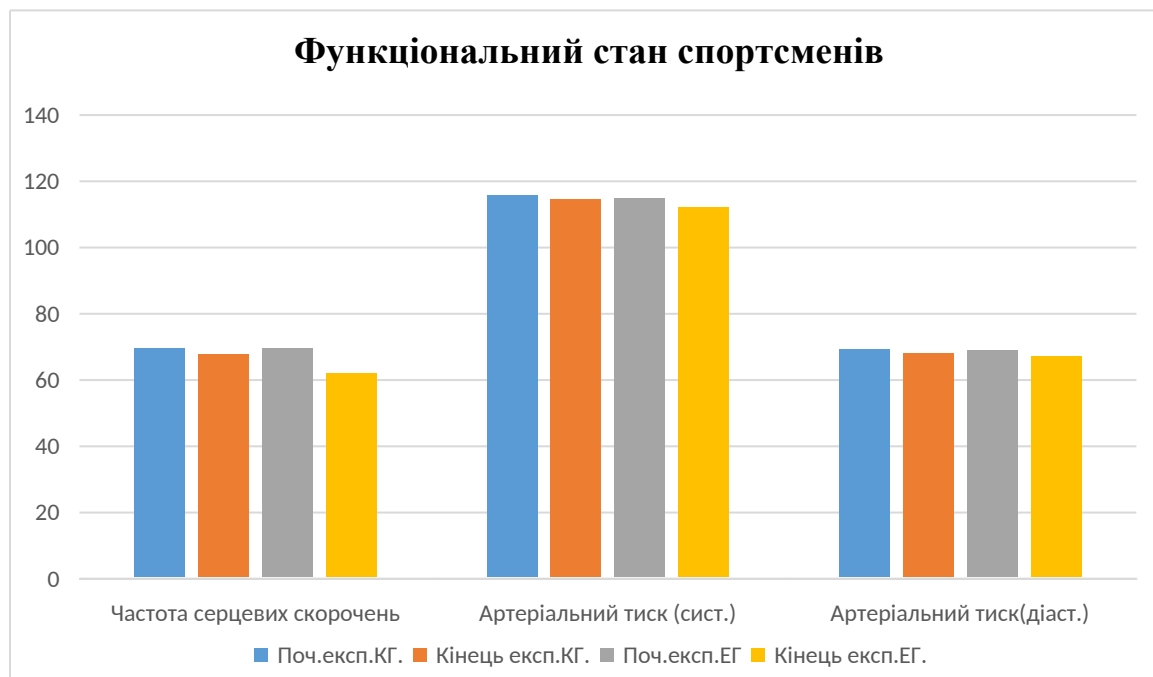


Рис. 2. Зміни функціонального стану спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту.

Таблиця 3

Зміни рівня фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах протягом педагогічного експерименту

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту	
			$X \pm Mx$	σ	$X \pm Mx$	σ
1.	Човниковий біг 4x9 м., (с)	К	9,8±0,2	0,1	9,2±0,1	0,2
		Е	9,7±0,1	0,1	8,9±0,2	0,1
2.	Спеціальні вправи борця (забігання навколо голови 10 разів) с.	К	29,7±1,7	0,2	27,2±1,2	0,1
		Е	29,8±1,4	0,1	25,1±1,2	0,2
3.	Гнучкість (см.)	К	13,5±1,5	0,2	15,5±1,6	0,1
		Е	14,1±1,2	0,1	19,1±1,2	0,2
4.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	31,9±1,2	0,2	30,5±1,5	0,1
		Е	31,5±0,1	0,1	26,5±1,3	0,2
5.	Спеціальні вправи борця (перевороты з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 10 разів) с.	К	31,5±1,5	0,2	29,1±0,1	0,1
		Е	31,9±1,3	0,1	26,5±1,1	0,2

Внаслідок використання засобів футболу 3x3 у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах спостерігались такі зміни у рівні спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи: швидкість кидків партнера зросла на 15,8%, швидкість забігання навколо голови – на 12,4%, гнучкість – на 35,4%, а перевероти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку – на 16,9%.

У спортсменів контрольної групи, які тренувались за традиційною методикою відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, найбільші зміни спостерігалися в показниках рухливості суглобів (гнучкість), що зросла на 14,8%, та спритності (човниковий біг 4x9 м.), яка збільшилась на 6,1%.

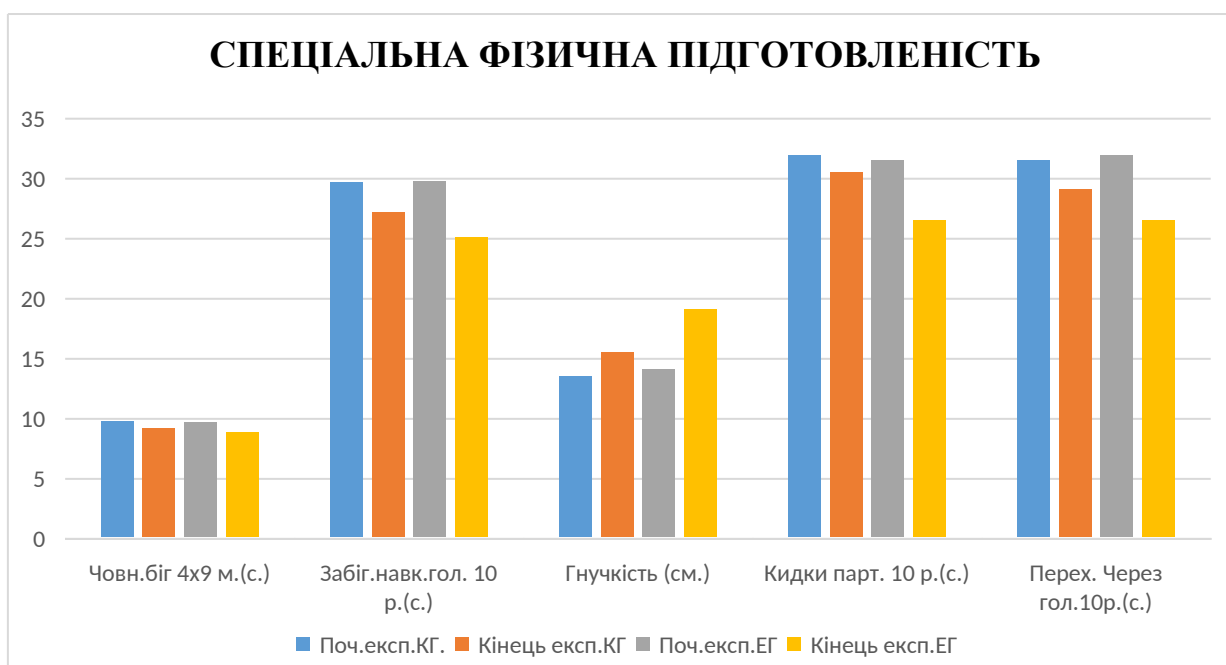


Рис. 3. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп з української боротьби на поясах протягом періоду педагогічного експерименту

У спортсменів експериментальної групи були зафіксовані найбільш значущі зміни в показниках фізичної підготовленості, що відіграють ключову роль у досягненні високого рівня спортивної майстерності.

Загалом рівень спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі зріс на 17,7%, тоді як у контрольній групі покращення склало 7,8%.

Зміна активності психоемоційного стану (од.) спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах за час педагогічного експерименту за даними тесту САН

Група	К-ть осіб	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту у %
		$X \pm Mx$	σ	$X \pm Mx$	σ	
Контрольна	12	2,7±0,5	0,1	3,3±0,3	0,2	22,1
Експеримент.	12	2,8±0,3	0,2	4,7±0,6	0,1	63,1

Використання засобів футболу в навчально-тренувальному процесі спортсменів експериментальної групи з української боротьби на поясах сприяло значному покращенню їх психоемоційного стану. Зокрема, показник емоційної активності за тестом САН (самопочуття, активність, настрої) зріс на 63,1% у спортсменів експериментальної групи та на 22,1% у контрольної групи. Оцінювання психоемоційного стану проводилося на початку заняття та після його завершення.

Висновки до розділу III.

Впровадження засобів футболу 3x3 у навчально-тренувальний процес із української боротьби на поясах сприяло суттєвим покращенням показників у спортсменів експериментальної групи. Зокрема, моторна щільність їхніх занять зросла на 52,5%, тоді як у контрольній групі цей показник збільшився лише на 8,1%.

Щодо роботи серцево-судинної системи, найбільші зміни в експериментальній групі спостерігалися за показником частоти серцевих скорочень, який покращився на 10,6%, у порівнянні з 2,9% у контрольній групі.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості також зазнав значних змін. Найбільше зростання в експериментальній групі спостерігалось за показником гнучкості, який підвищився на 35,4%, тоді як у контрольній групі цей показник зріс на 14,8%.

ВИСНОВКИ

Більшість наукових досліджень, методичних напрацювань та рекомендацій зосереджена на олімпійських видах єдиноборств, тоді як неолімпійські види, зокрема українська боротьба на поясах, залишаються недостатньо забезпеченими науково та методично. Аналіз літературних джерел підтверджує необхідність подальших досліджень, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у цьому виді спорту на різних етапах багаторічної спортивної підготовки в умовах навчальних закладів.

1. Використання засобів футболу 3х3 у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах в умовах закладу вищої освіти позитивно вплинуло на показники функціонального стану організму спортсменів експериментальної групи, зокрема частота серцевих скорочень покращилася на 10,6 % після завершення педагогічного експерименту. У спортсменів контрольної групи зміни за цим показником становили 2,9 %.
2. Завдяки застосуванню засобів футболу 3х3 у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах у спортсменів експериментальної групи було зафіксовано такі зміни в рівні спеціальної фізичної підготовленості: швидкість виконання кидків партнера зросла на 15,8 %, швидкість забігання навколо голови – на 12,4 %, гнучкість – на 35,4 %, виконання переворотів з упору головою в килим на міст і назад (10 разів) – на 16,9 %. У спортсменів контрольної групи, які тренувалися за традиційною методикою відповідно до програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл, найбільші покращення спостерігалися у показниках гнучкості (зростання на 14,8 %) і спритності, визначеної за результатами човникового бігу 4х9 м. (зростання на 6,1 %).
3. Завдяки використанню засобів футболу рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи з української боротьби на поясах зріс на 17,7 %, тоді як у контрольній групі – на 7,8 %.
4. Покращення психоемоційного стану спортсменів експериментальної групи після завершення педагогічного експерименту склало 63,1 %, у контрольній групі – 22,1 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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
5. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / Під ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2009. 403 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Вілліг С. Психологія тренувального процесу: пер. з англ. / ред. В. С. Шевченко. Одеса: Південний університет, 2019. 275 с.

10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Гринь О. М., Василенко С.І. Стратегії подолання стресу у спорті. Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2020. № 2. С. 34–41.
15. 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.
16. Іванов О. Психологічні особливості підготовки молодих спортсменів до змагань. Науковий журнал з психології спорту. 2019. Т. 11, № 1. С. 90–97.
17. Калініченко В. А. Психологічний супровід спортивної діяльності. Психологія в спорті. 2023. URL : <http://psychologyinsport.ua/article/view/7890>.
18. Коваленко А. І. Роль мотивації в спортивних досягненнях: емпіричне дослідження. Психологія спорту. 2022. Т. 15, № 3. С. 65–72.
19. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

20. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т.Ю.Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. С. 155–174.
21. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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
26. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Калиніченко О.М., Якимішин 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.
27. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Іваницький Н.Б., Калиніченко О.М., Якимішин 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.

28. 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.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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>
34. 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>
35. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
36. 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.

37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптєв 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.
41. 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.
42. 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.
43. 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.
44. 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.

45. 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.
46. Смолінська О.Є., Семенів Б.С. Медіативна функція вищої освіти. Журнал «Наукові інновації та передові технології», 2023. №3(17). С. 392–406.
- Соломонко В. В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. 294 с.
47. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ: ТОВ «Вб «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
48. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ.
49. 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.
50. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58 с.
51. Футбол: Навч. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. За ред. О.П. Моргушенко, Київ, 2003. 105 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. Sharman S. Gambling in football: How much is too much? *Managing sport and leisure*. 2020. C. 1-8.
60. Watterson J. S. *College football: History, spectacle, controversy*. JHU Press, 2020. 210 p.
61. Wik E. H. et al. Injury patterns differ with age in male youth football: a four-season prospective study of 1111 time-loss injuries in an elite national academy. *British journal of sports medicine*. 2021. T. 55. № 14. C. 794-800.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування // Матеріали регіонального науково-практичного семінару / За заг.ред. Гуменюка С.В. Ладики П.І., Шандригося В.І., Єднака В.Д., Васірука М.С. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 205с.

Матеріали у збірнику представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка протокол № 3 від 30 листопада 2023 р.

ЗМІСТ

Семенів Б. С. Роман М.І. Файда В.О. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОВЛЕНOSTІ ЖІНОК В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 185



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



СЕРТИФІКАТ № НК-1423

Файда Василь Орестович

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



 Clarivate™



СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що 15 лютого 2024

Vasyl Fayda

взяв(ла) участь у вебінарі

Відкритий доступ



Ірина Тихонькова, к.б.н.
Customer Success Consultant, Clarivate
тривалість заходу одна година