

**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**

**АЛПЄЄВА АНАСТАСІЯ ІГОРІВНА  
УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ  
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Кваліфікаційна робота**

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

**Науковий керівник**

доцент кафедри фізичного  
виховання, спорту і здоров'я  
кандидат біологічних наук, доцент  
Мусієнко О. В.

**Львів-2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЄДИНОБОРСТВАХ .....	8
1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел .....	8
1.2. Сучасний стан формування технічних дій у спортивних видах єдиноборств .....	18
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей у спортивних видах єдиноборств .....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	47
2.1. Психофізіологічні методики дослідження .....	47
2.2. Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування) ..	48
2.3. Математичні методи обробки даних наукового дослідження. ....	49
2.4. Математичні методи обробки даних наукового дослідження .....	50
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	52
3.1. Організація дослідження.....	52
3.2. Виклад результатів дослідження.....	52
ВИСНОВКИ .....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	65
ДОДАТКИ .....	72

ЗАТВЕРДЖЕН

О

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

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

АЛПЄЄВА АНАСТАСІЯ ІГОРІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

керівник проекту (роботи) Мусієнко О.В. канд. біол. наук, доцент

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

затверджені наказом вищого навчального закладу від “ ” 2024 року №

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 23 листопада 2024 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінки. Робота

містить 4 таблиці, 4 рисунки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно виконати) в процесі навчально-тренувальних занять спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки;

- встановити вплив засобів спортивної акробатики та рухливих ігор на формування технічної підготовленості спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки.

- встановити вплив засобів спортивної акробатики та рухливих ігор на психофізіологічні показники організму спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки.

- встановити вплив засобів спортивної акробатики та рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки.

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 )

**Алпєєва А.І.**

(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи**

\_\_\_\_\_

( підпис )

**Мусієнко О.В.**

(прізвище та ініціали)

## Вступ

Спортивна підготовка у вільній боротьбі – це спеціалізований процес всебічного фізичного розвитку, спрямований на досягнення високих результатів у спорті. Вона забезпечує готовність спортсменів до змагань шляхом використання всіх факторів (умов, форм, засобів та методів).

Багаторічний процес підготовки у спортивних видах боротьби охоплює шлях розвитку спортсмена від новачка до майстра спорту міжнародного класу.

Система підготовки включає комплекс заходів, що охоплюють тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань і змагань, що створюють умови для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) – це спеціалізований процес, основою якого є застосування фізичних вправ для розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, що визначають готовність спортсмена досягти високих результатів у вибраному виді спорту.

Змагальна діяльність — це спеціалізований процес, метою якого є виявлення, порівняння та оцінка найвищих спортивних досягнень у рамках умов, визначених Правилами виду спорту та Положенням змагань.

Основною метою багаторічної підготовки борців є виховання всебічно розвинутих і висококваліфікованих спортсменів, здатних гідно представляти свій колектив та державу на змаганнях найвищого рівня.

Головними завданнями спортивної підготовки у вільній боротьбі є:

- зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей спортсменів;
- цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних для змагальної діяльності борця;

- набуття мінімуму технічних і тактичних навичок;
- освоєння основних знань у теорії та методиці спортивного тренування, а також суміжних дисциплін (фізіології, психології, медицини тощо);
- підготовка спортсменів до участі в змаганнях або серії змагань;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування навичок самоконтролю та особистої гігієни [1; 2; 9; 33].

**Мета дослідження:** удосконалення методики спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки.

**Завдання:**

1. Визначити вплив засобів спортивної акробатики та рухливих ігор на формування рівня технічної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки.
2. Дослідити вплив засобів спортивної акробатики та рухливих ігор на психофізіологічні показники організму борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки.
3. Оцінити вплив засобів спортивної акробатики та рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки.

**Предмет дослідження:** спеціальна фізична підготовка борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки.

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

**Наукова новизна** полягає у:

- визначенні засобів акробатики та рухливих ігор, що сприяють підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки;
- дослідженні впливу засобів акробатики та рухливих ігор на фізичний стан борців вільного стилю на цьому етапі підготовки.

**Гіпотеза:** підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в вільній боротьбі на етапі початкової спортивної підготовки сприятиме подальшому розвитку спортивної майстерності спортсменів.

**Практична значущість:** результати дослідження можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі борців вільного стилю на

**Структура та обсяг магістерської роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Обсяг роботи – 79 сторінок, 4 таблиці, 4 рисунки.

# РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЄДИНОБОРСТВАХ

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

Заняття різними видами спортивних єдиноборств сприяють розвитку компенсаторно-адаптивних механізмів організму студентів, а також нормалізують і стабілізують роботу функціональних систем, покращуючи їхні фізичні та психологічні можливості [1].

Подальший розвиток і популяризація поясних єдиноборств невід'ємно пов'язані зі збільшенням залучення молоді, зокрема студентів і школярів. Підвищений інтерес до цих видів спорту зумовлений їхньою видовищністю, динамічністю змагань, а також постійним удосконаленням правил і суддівської практики. Зміни спрямовані на зменшення тривалості поєдинків, підвищення активності спортсменів та розширення техніко-тактичного арсеналу. У поясних єдиноборствах активно впроваджуються також нові підходи до організації навчально-тренувального процесу [2].

Управління навчально-тренувальним процесом борців є актуальною темою для досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Пропонується адаптувати тренувальні навантаження до індивідуального стану спортсменів. Зокрема, оперативний стан змінюється протягом одного тренування або в наступний період відновлення; поточний стан варіюється між тренуваннями, залежно від інтенсивності, обсягу та спрямованості навантажень; етапний стан відображає кумулятивний ефект довгострокових тренувань і проявляється в рамках річного, чотирирічного циклів або етапів багаторічної підготовки.

Отже, регулярні тренування та оптимізація навантажень сприяють досягненню високих результатів у поясних єдиноборствах [3; 9; 18].

Змагальна діяльність висококваліфікованих борців супроводжується великим психічним навантаженням, що викликає у спортсменів різноманітні та складні психоемоційні переживання, а також негативні

психічні стани. Такі стани часто сприймаються як негативні емоції і дискомфортні фізичні відчуття, що, у свою чергу, призводять до зниження ефективності змагальної діяльності.

У спорті вищих досягнень змагання проходять в екстремальних умовах, тому важливим стає контроль психофізіологічного стану спортсменів [13]. У теорії та практиці фізичної культури і спорту виділяють кілька видів контролю:

Етапний контроль надає тренеру інформацію про накопичений ефект тренувального процесу.

Поточний контроль відображає зміни у спеціальній працездатності спортсмена протягом мікро- та мезоциклів навчально-тренувального процесу.

Оперативний контроль дозволяє відстежувати реакцію організму спортсмена на тренувальні навантаження [49].

Одним із основних напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу в підготовці борців у поясних видах єдиноборств є максимальна орієнтація на індивідуальні особливості кожного спортсмена. Дослідження показали, що ефективність діяльності спортсмена залежить не лише від його знань, вмінь та навичок, а й від рівня розвитку ключових фізичних якостей, а також від психічного стану, що передує та супроводжує його діяльність. Раціональний психічний настрій на майбутні змагання допомагає спрямувати підвищене збудження не на тривогу чи страх, а на концентрацію уваги на важливих аспектах тактико-технічних та функціональних проявів, що забезпечує успішний виступ [32; 33; 34].

Під час змагань для визначення оптимальної стратегії поєдинку доцільно впроваджувати програму контролю часу виконання технічних дій борцями високої кваліфікації з урахуванням їхнього психофізіологічного стану [15].

Однак, дослідники відзначають, що в спортивних єдиноборствах є недостатня кількість науково-методичних робіт, що досліджують

взаємозв'язок між руховими якостями спортсменів і їхньою технічною майстерністю [16; 17; 18; 27].

Для підвищення ефективності підготовки борців на поясах “Алиш” була введена система тренувань в ускладнених умовах, яка зазвичай використовувалася в міжзмагальний період. На етапі передзмагальної підготовки проводилися спарингові поєдинки, що мали на меті закріпити досягнуті результати. Особливу увагу тренери приділяли психорегуляції під час передзмагального і, особливо, змагального періоду, аби покращити підготовку спортсменів. Для вивчення впливу сенсорних аналізаторів на тренувальний процес проводилися дослідження як у звичайних, так і в ускладнених умовах [4; 13].

Наукові дослідження в галузі спортивних єдиноборств показали, що основними 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 під час боротьби [3; 18].

Відомі експерти в області єдиноборств зазначають, що в сучасних умовах основним фактором досягнення високого рівня спортивної майстерності є здатність борця протистояти стомленню. Для оптимізації навчально-тренувального процесу важливим є ефективне управління динамікою його розвитку та визначення оптимальних термінів відновлення спеціальної фізичної працездатності. Загальна тенденція в підготовці борців орієнтована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості та вдосконалення компонентів спеціальної витривалості [1; 2; 3; 15; 33].

Зважаючи на багаторічний досвід міжнародних федерацій у різних видах спортивних єдиноборств та сучасний стан розвитку поясних єдиноборств в Україні, низка дослідників аналізує можливості їх подальшого вдосконалення [25; 29; 30; 33; 36].

На сьогодні серед студентської та учнівської молоді спостерігається зростаючий інтерес до нових форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема до різних видів спортивних єдиноборств [37].

Поясні види єдиноборств володіють великим потенціалом для розвитку резервних можливостей рухової системи, покращення координації рухів та вдосконалення якості їхнього управління. Особливо ефективним є застосування засобів української боротьби на поясах [40; 41; 42; 43; 44].

Згідно з дослідженнями Арзютова Г.М., Вілейта Г.В., Лахна Д.М., Орена Д.Л. та інших, боротьба на поясах Алиш включає вправи, що потребують складної координації та швидко-силових зусиль, які виконуються в умовах варіативного й динамічного змагального поєдинку, включаючи екстремальні умови. Це сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню координації рухів, підвищенню функціональних можливостей організму та вдосконаленню роботи сенсорних систем спортсменів [13].

Разом із тим, у педагогічній теорії недостатньо досліджено питання особливостей фізичної підготовки студентів до тренувань в екстремальних умовах. Це стосується виконання фізичних навантажень з складною координаційною структурою, що супроводжується високим психічним напруженням, обмеженими просторово-часовими характеристиками рухів і високими вимогами до точності м'язових зусиль [10; 14; 24; 25].

Дослідження та вдосконалення рухової діяльності з складною координацією у спортивних єдиноборствах повинні проводитися з урахуванням специфіки поєдинку, зокрема в умовах динамічних змін та екстремальних ситуацій. На сучасному етапі розвитку української боротьби на поясах у навчальних закладах виникає необхідність пошуку нових підходів для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів [3; 4; 8].

Перспективи подальшого розвитку та популяризації української боротьби на поясах безпосередньо пов'язані зі збільшенням залучення учнівської та студентської молоді. Одним із основних напрямів підвищення

якості та ефективності технічної підготовки спортсменів є впровадження нових засобів і методів контролю в навчально-тренувальний процес. Це дає змогу забезпечити зворотний зв'язок між тренером і спортсменом, що, у свою чергу, дозволяє покращити управлінські рішення під час підготовки [39].

На сучасному етапі багаторічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах відчувається нестача даних щодо тренувань в ускладнених умовах із контролем часу виконання фаз техніко-тактичних дій. Крім того, бракує наукових досліджень, які б аналізували ефективність методик, спрямованих на покращення якості виконання техніко-тактичних дій під час змагань.

Хоча існує значна кількість науково обґрунтованих систем підготовки борців олімпійських видів єдиноборств та розробок із фізичного виховання студентів за допомогою поясних єдиноборств, питання фізичної підготовки студентської молоді, зокрема розвитку їх координаційних здібностей через заняття нетрадиційними видами спортивних єдиноборств, залишаються недостатньо вивченими [1; 2; 3; 9].

У своїх дослідженнях науковці Приставський Т.Г., Стахів М.М. та Якимишин І.Д. встановили, що комплекси фізичних вправ і тренувальні режими, орієнтовані на розвиток гнучкості та координації, позитивно впливають на формування технічних навичок у жінок, які займаються боротьбою на поясах «Алиш» на початковому етапі підготовки [38].

Багато науковців і тренерів, які працюють у різних видах поясних єдиноборств, все більше уваги приділяють розробкам науково обґрунтованих систем для розвитку індивідуальних здібностей спортсменів. Дані системи становлять основу для формування індивідуального стилю ведення змагальних поєдинків [13; 29; 30].

За результатами аналізів змагальної діяльності, характеристики, що визначають стилі ведення поєдинків у різних видах спортивних єдиноборств, були згруповані в 4 основні категорії, а саме: антропометричні

показники, рівень фізичної підготовленості, тактико-технічна майстерність і специфіка проведених змагань [15; 16; 17; 27].

Наукові дослідження в сфері спортивних єдиноборств пропонують розглядати об'єкт як систему індивідуалізації етапної підготовки спортсменів, що спеціалізуються на бойовому самбо. У рамках даного підходу виокремлюють три підсистеми: тренувальну, змагальну, а також позатренувальну і позазмагальну діяльність. Взаємодія даних підсистем сприяє формуванню індивідуального стилю спортсмена та досягненню високих результатів у змаганнях [49; 56].

Арзютов Г.М. підкреслює, що змагальна діяльність спортсменів у закладах вищої освіти повинна розпочинатися лише після завершення етапу початкової підготовки. Він пропонує визначити даний етап як базову технічну підготовку, основною метою якої є освоєння ключових типів і груп техніко-тактичних дій. Це дозволяє забезпечити знайомство спортсменів з основними структурами, щоб уникнути необхідності повторного вивчення на наступних етапах підготовки [3; 4].

У дослідженнях Волошина О.О. встановлено, що ефективність виконання технічних дій у поясних видах боротьби значно покращується після тренувань в умовах, які ускладнюють їх виконання. Він також зазначає, що швидкість виконання технічних елементів зростає за умови правильного психорегуляторного впливу [4; 13].

Багаторазове повторення освоєної техніки дає можливість спортсмену виконувати її з високою ефективністю та результативністю під час змагальних поєдинків. Тому в спортивному тренуванні велика увага приділяється методам практичних вправ, спрямованих на вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій у єдиноборствах [15; 33].

Серед практичних вправ, спрямованих на розвиток техніко-тактичних умінь у єдиноборствах, особливо виділяються ті, що орієнтовані на завдання технічної підготовки, зокрема на формування та закріплення рухових навичок. У всіх видах спортивних єдиноборств опанування техніки

боротьби водночас включає засвоєння тактики її застосування під час змагань [33; 34].

У роботах Литвиненка А.М. та Семеніва Б.С. запропоновано підходи до вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів з української боротьби на поясах. Ці методики передбачають використання засобів і методів, запозичених із інших видів спортивних єдиноборств, на різних етапах багаторічної підготовки в навчально-тренувальному процесі [25; 41].

Дослідження Бабича А.М., Приставського Т.Г., Семеніва Б.С. та Якимишина І.Д., які вивчають вплив теоретичної підготовки спортсменів з української боротьби на поясах на їхній рівень спортивної майстерності, засвідчують покращення техніко-тактичних навичок борців та інших аспектів їхньої тренувальної діяльності [39].

Науковці Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, зокрема Мартин В.Д., Бабич А.М., Пістун А.І., Приставський Т.Г. та Семенів Б.С., довели, що впровадження адаптованих елементів баскетболу та технік єдиноборств позитивно впливає на фізичний стан спортсменів, які займаються українською боротьбою на поясах. Цей підхід може ефективно використовуватися в навчально-тренувальному процесі на різних етапах підготовки. За результатами педагогічного експерименту, у спортсменів експериментальної групи рівень технічної підготовленості зріс на 21,8% за показником швидкості кидків, що значно перевищує показник у контрольній групі, де він становив лише 4,7%. Також було відзначено покращення емоційного стану спортсменів експериментальної групи на 57,5% [41].

Застосування засобів різних видів спортивних єдиноборств у фізичному вихованні у вищих навчальних закладах України для підвищення рівня фізичної підготовленості, емоційного стану та спеціальної працездатності вивчали Арзютов Г.М., Бабич А.М., Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Приставський Т.Г., Семенів Б.С. та Шандригось В.І.

Науковці у сфері фізичного виховання та спорту, серед яких Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Литвиненко А.М., Семенів Б.С. та інші, підтвердили позитивний вплив засобів самбо на фізичну підготовленість студентів під час занять фізичним вихованням, що сприяло значному покращенню їх фізичного стану [56].

Дослідження, спрямовані на використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні майбутніх ветеринарних лікарів, продемонстрували покращення їх фізичної підготовленості та позитивний вплив на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Результати підтвердили, що застосування спортивної боротьби є ефективним інструментом у формуванні професійних якостей майбутніх фахівців ветеринарної медицини та може бути інтегроване в навчальний процес [38].

Наукові роботи Шандрігося В.І. висвітлюють використання засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів. Автор наголошує на важливості психофізіологічних механізмів координації та побудови рухів для професійного розвитку учнівської та студентської молоді [48].

Сучасні дослідники єдиноборств дедалі частіше акцентують увагу на оптимізації фізичного та психічного стану спортсменів. Ефективна психологічна підготовка до змагань спрямовує підвищене збудження на концентрацію уваги на ключових компонентах тактико-технічних дій та функціональних можливостях організму, а не на переживання чи страх. Це сприяє успішному виступу, формуванню впевненості у своїх силах та мотивує боротися за перемогу [9; 17; 32].

Для оцінки фізичного стану спортсменів ефективно застосовується методика аналізу фізіологічних та біохімічних змін в організмі, що виникають під впливом тренувального процесу. Використовуються такі показники, як результати ергометричного степ-тесту, Гарвардського степ-тесту та рівень максимального споживання кисню. Реакцію організму на тренувальні навантаження оцінюють за вмістом лактату, аміаку та сечовини у змивах з долонної поверхні та в слині. Дослідження показали, що у борців

високої кваліфікації ці показники значно вищі, що свідчить про їхній вищий рівень спеціальної фізичної працездатності та кращу адаптацію до дозованих навантажень [7; 18; 21; 33; 34; 35].

Один із пріоритетних напрямків підготовки спортсменів, які спеціалізуються на спортивних єдиноборствах, полягає у розвитку швидкісно-силових якостей. Для вдосконалення міжм'язової координації рекомендовано використовувати вправи, що максимально наближені до основних змагальних рухів [3; 4; 6; 18].

У наукових дослідженнях активно застосовується методика ручного ергометрування для оцінки спеціальної фізичної працездатності, яка точно відображає особливості спортивних єдиноборств. Особливий інтерес для розвитку стародавніх українських видів єдиноборств викликає досвід вивчення функціональної підготовленості студентів, які практикують український рукопаш «Спас» [25; 27; 37].

Дослідження показують, що ефективність змагальної діяльності спортсменів у будь-якому виді спортивних єдиноборств залежить від комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та техніко-тактичного арсеналу [25; 36].

Фахівці з поясних видів боротьби, зокрема Волошин О.О., Нікітченко А.М., Коптєв К.Г., Семенів Б.С. і Тронь Р., підкреслюють важливість вольової підготовки в системі спортивної майстерності та вдосконалення борців. Їхні дослідження вказують, що формування техніко-тактичного арсеналу на початкових і базових етапах багаторічної підготовки тісно пов'язане з багаторазовим виконанням складних координаційних вправ. Для цього необхідно застосовувати комплекс педагогічних методів, спрямованих на створення рухової основи та розвиток вольових якостей [13; 29; 30; 38; 46].

Результати досліджень Арзютова Г.М., Данька Г.В., Литвиненка А.М. та Ручки Є.В. свідчать про постійне підвищення вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації. Це вимагає

постійного вдосконалення спортивної майстерності з акцентом на розвиток швидкості та координації. Для цього часто застосовують метод ускладнених умов, який вимагає від спортсменів високої активності, сміливості та рішучості. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує ефективність тренувальних програм, які враховують рівень морально-вольової підготовленості спортсменів і організуються з урахуванням диференціації контингенту [3; 15; 16; 25; 36].

У наукових дослідженнях, присвячених спортивним єдиноборствам, пропонується розглядати об'єкт як систему індивідуалізації поетапної підготовки спортсменів у межах багаторічного тренувального процесу. Виділяють три основні підсистеми: тренувальну, змагальну та позатренувальну і позазмагальну діяльність. Ці підсистеми сприяють формуванню особистого стилю та досягненню високих спортивних результатів [33; 49].

Наукові дані підтверджують, що успішність змагальної діяльності, незалежно від виду єдиноборств, залежить від комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму та техніко-тактичного арсеналу, який формується на основі аналізу власної змагальної діяльності та досягнень провідних спортсменів [3; 11; 34].

Формування техніко-тактичного арсеналу у спортсменів поясных видів єдиноборств на різних етапах багаторічної підготовки часто пов'язане з багаторазовим виконанням складних координаційних вправ, які моделюють змагальні ситуації [4; 29; 30].

Дослідження Арзютова Г.М. та Волошина О.О. свідчать, що для борців високої кваліфікації характерна динаміка зростання вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Це потребує постійного вдосконалення спортивної майстерності, зокрема розвитку координаційних здібностей, що є важливим елементом їхньої підготовки [3; 4; 13].

Дослідження, проведені науковцями у сфері фізичної культури та спорту, показали, що збільшення кількості акробатичних вправ і комплексів

на розвиток гнучкості у підготовчій частині навчально-тренувальних занять з української боротьби на поясах сприяє покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів [42].

Фахівці, які вивчали методи підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності борців на етапі підготовки до основних змагань, зазначають позитивний вплив тренувальних програм, орієнтованих на розвиток швидко-силової витривалості. Такі тренування не лише покращують фізіологічні показники організму, але й підвищують спеціальну фізичну працездатність спортсменів. Найвищі результати спостерігалися у швидкості виконання кидків, що є ключовим показником технічної підготовленості [43].

Аналіз науково-методичної літератури підкреслює важливість подальших досліджень, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у вільній боротьбі на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.

## **1.2. Сучасний стан формування технічних дій у спортивних видах єдиноборств.**

Систематичне використання комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів, адаптованих до статі, віку та стану здоров'я, є одним із ключових чинників здорового способу життя. Рухова активність людини – це одна з основних фізіологічних потреб організму, яка відіграє важливу роль у забезпеченні життєдіяльності. Розвиток і функціонування всіх органів і систем організму людини відбувається у тісному зв'язку з руховою активністю та м'язовою діяльністю. Таким чином, рухова активність має прямий взаємозв'язок із психофізичним станом здоров'я людини [7].

Сучасна система спортивного тренування вирізняється прогресивними підходами, різноманітністю взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим вибором форм, засобів і методів, довгостроковим

плануванням, високим рівнем організації контролю та дотриманням гігієнічних умов під час навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Спортивне тренування має повністю відображати процес спортивної підготовки, що включає мету, завдання, засоби, методи, принципи, аспекти та напрямки підготовки, а також структуру навчально-тренувального процесу [18].

Це організований педагогічний процес, спрямований на виховання, навчання та підвищення рівня фізичної й функціональної підготовленості спортсменів. Він базується на дотриманні правильного гігієнічного режиму, під постійним педагогічним і медичним контролем, а також за допомогою самоконтролю.

Метою спортивного тренування є фізичне вдосконалення, освоєння рухових навичок у вибраному виді спорту та досягнення високих спортивних результатів [25].

Спортивна підготовка складається з окремих розділів, які мають специфічні ознаки: фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та інтегральна підготовки. Кожен з цих аспектів є важливою складовою цілісного процесу підготовки спортсменів.

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, швидко-силові можливості та витривалість, необхідних для спортивної діяльності. Її поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка має на меті різнобічний розвиток фізичних якостей, які не пов'язані безпосередньо зі специфічними вимогами обраного виду спорту [33].

Спеціальна фізична підготовка фокусується на розвитку специфічних здібностей, що забезпечують досягнення успіхів у конкретному виді спорту. У процесі такої підготовки спортсмени підвищують функціональну готовність і вдосконалюють спеціалізовану тренуваність [34].

Технічна підготовка спрямована на освоєння спортсменами дій, необхідних для успішного виконання змагальних і тренувальних завдань. Цей процес відбувається поступово: спершу спортсмени вивчають базові технічні навички, характерні для обраного виду спорту, далі удосконалюють їх і доводять до автоматизму під час тренувань, а згодом застосовують ці навички у змаганнях [36].

Тактична підготовка сприяє ефективному застосуванню спортивної майстерності спортсменом під час змагань. Вона передбачає розвиток вміння вести боротьбу, враховуючи рівень власної підготовленості, сильні та слабкі сторони суперника, зовнішні умови та інші фактори [26].

Теоретична підготовка необхідна для того, щоб спортсмен здобув знання з теорії та методики тренувального процесу, принципів підготовки, розвитку виду спорту та інших важливих аспектів. Досягнення високих спортивних результатів неможливе без належної психологічної підготовки, яка включає формування та вдосконалення морально-вольових якостей і вміння налаштовуватися на змагання [39].

Забезпечення правильного психологічного настрою допомагає сформувати в спортсмена спеціальні психічні якості, необхідні для змагальної діяльності у конкретному виді спорту [5; 11].

Суть інтегральної підготовки полягає в поєднанні умінь, навичок, фізичних якостей, знань, досвіду та рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексний підхід до тренувального процесу. Це особливо важливо для спортсменів високої кваліфікації. Планування тренувальних занять з урахуванням окремих аспектів підготовки дає змогу ефективніше підбирати методи та засоби тренувань, а також визначати критерії контролю рівня підготовленості [1; 2; 8; 9].

Структурування навчально-тренувального процесу на етапі початкової спортивної підготовки, з акцентом на навчання техніці виконання борцівських прийомів, відповідно до теорії поетапного

формування рухів, робить тренування більш керованими та сприяє підвищенню їх ефективності [16; 17].

Розвиток рухових якостей на початковому етапі підготовки базується на здатності організму до кумулятивної адаптації, при якій повторювані дії формують основні структурні елементи рухів. У зв'язку з цим, варіативність тренувальних методів і засобів на початковому етапі підготовки борців є важливим фактором, що дозволяє охопити широкий спектр вправ і підходів у навчанні [33; 34].

На етапах початкової спортивної підготовки борців вільного стилю паралельний розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість, дає позитивні результати. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних якостей, тоді як спеціальна фізична підготовка зосереджена на розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей, які є специфічними для спортсменів, що займаються єдиноборствами.

Основною метою спеціальної фізичної підготовки є досягнення високого рівня виконання складних техніко-тактичних дій, підвищення маневреності та рухливості борця під час поєдинку, а також розвиток морально-вольових якостей. Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі побудови багаторічних тренувальних циклів (мезоцикли, макроцикли, мікроцикли) змінюється і залежить від різних факторів, важливим серед яких є рівень спортивної підготовленості [1; 2; 3; 9].

На етапі початкової спортивної підготовки більша увага приділяється загальній фізичній підготовці, а з підвищенням кваліфікації спортсмена її частка зменшується, поступаючись місцем спеціальній фізичній підготовці [17; 18].

Попри розподіл фізичної підготовки на загальну та спеціальну, вони розглядаються як взаємопов'язані складові, що вимагає правильного визначення їх пропорцій на кожному етапі багаторічної спортивної

підготовки. Це принцип є основоположним у системі підготовки борців на етапі початкової спортивної підготовки [6; 7].

Фізична підготовка борця визначається його всебічним фізичним розвитком і високим рівнем розвитку основних фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості, спритності, а також інших здібностей, необхідних для ефективної змагальної діяльності, що і відображає рівень спортивної майстерності спортсмена [18].

У теорії та практиці фізичного виховання частини цілісного руху, що різняться за часом, називають фазами. У руховій діяльності фаза руху – це елемент рухової системи, який відрізняється від суміжних рухів за певними ознаками.

Рухова навичка — це оптимальний рівень володіння технічною дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами при мінімальному контролі з боку свідомості, з високою стабільністю та надійністю виконання [22].

Технічне виконання рухової дії — це найбільш економний, естетичний та результативний рух. Техніка виконання будь-якої фізичної вправи — це раціональний спосіб досягнення найвищого спортивного результату. Технічна підготовка в будь-якому виді спорту має на меті навчити спортсмена техніці рухів і довести їх до досконалості. Головне завдання технічної підготовки — формування умінь та навичок для виконання змагальних дій, що дозволяють ефективно використовувати можливості спортсмена в процесі спортивної діяльності [24; 34].

Фахівці з спортивних єдиноборств вважають, що навчання технічним діям повинно бути спрямоване на вивчення прийомів, які в змагальному поєдинку є завершальними технічними діями [1; 3; 9; 15; 33; 36].

У технічній підготовці виокремлюють: загально-технічну підготовку — це засвоєння рухових умінь та навичок, що узагальнюють руховий арсенал і сприяють розвитку координаційних здібностей спортсмена; спеціально-технічну підготовку — це рухові дії, які складають обраний вид

спорту, оволодіння спеціальними вміннями та навичками, удосконалення їх з урахуванням морфо-функціональних особливостей кожного спортсмена [2; 5; 8].

Чим складніший вид спорту з точки зору координації, тим більше часу потрібно витратити на вивчення та вдосконалення технічної підготовки на етапах початкової та базової спортивної підготовки [13].

Технікою в єдиноборствах вважаються оптимальні методи виконання рухових дій (прийомів), які забезпечують ефективне вирішення основного рухового завдання. Сам процес поетапного навчання технічних елементів та прийомів є спортивно-технічною підготовкою, що включає вивчення основ техніки та тактики єдиноборства з подальшим її удосконаленням [24; 25; 27].

Технічна підготовка борців є складним і тривалим процесом, основною метою якого є формування та вдосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. Індивідуалізацію технічної підготовки борців можна поділити на кілька етапів, кожен з яких вирішує важливі завдання:

- етап формування технічного арсеналу борця. Часові рамки цього етапу значно варіюються. Чим більшими є рухові здібності борця, тим більше можливостей для формування його технічного арсеналу;
- етап поглибленого розвитку технічних здібностей, на якому необхідно виділити й надійно засвоїти основні прийоми, які забезпечують результативність у змаганнях;
- етап оптимізації та вдосконалення технічної майстерності борців, що включає формування ефективної структури "коронних" прийомів (як через покращення біомеханічних характеристик рухів, так і через підвищення фізичних кондицій) та удосконалення здатності виконувати технічні дії проти різних суперників (високих і низьких, з різною довжиною кінцівок та

рівнем розвитку рухових якостей), а також вдосконалення гнучкості, спритності, сили і швидкості. "Коронні" прийоми борець зазвичай знаходить самостійно, інтуїтивно, хоча іноді їх підказує тренер. Удосконалення "некоронних" прийомів без допомоги тренера є майже неможливим [3; 9; 33; 34].

Техніка боротьби на поясах включає допоміжні та основні прийоми.

У єдиноборствах важливо розрізняти загальну та спеціальну технічну підготовку.

Загальна технічна підготовка у єдиноборствах охоплює процес формування різноманітних рухових умінь і навичок, що забезпечують різні варіанти технічних рішень для вирішення спортивно-педагогічних завдань з максимально ефективним використанням можливостей борців.

Спеціальна технічна підготовка у єдиноборствах полягає у формуванні рухових умінь та навичок для виконання технічних дій в умовах спортивної діяльності з урахуванням морфо-функціональних особливостей спортсмена. Цей процес безпосередньо пов'язаний з тактикою і спрямований на досягнення найвищого рівня спортивної підготовленості [2; 9; 25; 27].

У боротьбі на поясах Алиш під «базовою технікою» розуміють сукупність базових прийомів, які є простими для навчання і складають основу для засвоєння більш складних технічних елементів. До цієї категорії належить мінімальний обсяг технічних елементів, освоєння яких створює умови для швидкого навчання будь-яких рухів із повного арсеналу техніки і тактики боротьби на поясах Алиш [29; 30].

Підвищення рівня технічної підготовленості юних спортсменів можна досягти через індивідуальний підхід та цілеспрямоване вдосконалення коронних технічних прийомів, що сприяють оптимальному формуванню спеціалізованих рухових навичок з урахуванням кваліфікації, віку, стилю змагальної діяльності та інших індивідуальних особливостей [34; 49].

Фахівці в різних видах єдиноборств віддають перевагу вивченню технічних дій, які легше виконуються та комбінуються. Ефективність використання обраної техніки в спортивних єдиноборствах (вільна боротьба, греко-римська боротьба) залежить від здатності спортсменів оволодіти комбінаціями прийомів [2; 3; 5; 9; 17].

Застосування окремих технічних дій у спортивних єдиноборствах зазвичай не дає значного ефекту, оскільки час, необхідний для виконання прийому, дає можливість супротивнику прийняти контрзаходи [27; 35; 39].

Дослідження Арзютова Г.М., Волошина О.О., Нікітченко А.М., Коптева К.Г. вказують, що в кожній технічній дії в боротьбі на поясах Алиш, незалежно від її складності, необхідно виділяти основний механізм та деталі техніки виконання. За словами дослідників, простіші деталі техніки можна засвоїти при виконанні руху в цілому, однак у цьому випадку потрібно спеціально зосереджувати увагу на конкретних деталях. Після правильного виконання деталі, яку вивчали, необхідно виконати ще 5-6 повторень для закріплення цих умінь.

Цей етап навчання має завершуватися, коли спортсмен починає правильно виконувати основний механізм і деталі техніки в контексті цілісного руху, при спеціальній фіксації уваги [3; 30; 31].

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

1 рік навчання — базова фундаментальна технічна підготовка, що включає вивчення основних технічних прийомів, таких як кидки з правої та лівої одноіменної стійки;

2 рік навчання — базова розширена технічна підготовка, яка включає деталізацію технічних дій, виконання кидків з правої і лівої різно-іменних стійок, а також елементів статичного і динамічного захисту від кидків, що вивчаються [3; 4; 13; 29; 30].

Результати досліджень Приставського Т. Г., Сопіли Ю. М., Стахіва М. М., Якимишина І.Д. вказують на позитивний вплив комплексів фізичних

вправ та тренувальних режимів, спрямованих на розвиток гнучкості та координації, на формування технічних навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки [38].

За результатами проведеного аналізу змагальної діяльності, стилі ведення поєдинку в різних видах боротьби були класифіковані за чотирма групами характеристик: антропометричними, рівнем фізичної підготовленості, тактико-технічною підготовленістю та характеристиками змагального поєдинку [1; 2; 3; 5; 8].

Тронь Р. та Ільїн В. у своїх роботах пропонують досліджувати підготовку борців як систему індивідуалізації поетапної підготовки для спортсменів, які спеціалізуються в бойовому самбо. У цій системі науковці виокремлюють три підсистеми: систему тренувальної діяльності, систему змагальної діяльності та систему поза-тренувальної та поза-змагальної діяльності, які сприяють формуванню стилю та досягненню змагальних результатів спортсмена [46].

Арзютов Г.М. зазначив, що змагальний процес студентів має розпочинатися після завершення етапу початкової підготовки. Він також вважає за доцільне називати цей етап базовою технічною підготовкою, з основною метою навчання базовим типам, класам і групам прийомів, щоб ознайомити студентів з основними структурами технічних дій, уникаючи їх повторного вивчення на наступних етапах підготовки [3].

Волошин О.О. у своїй роботі стверджує, що ефективність виконання технічних дій спортсменів у поясних видах боротьби значно зростає після тренувальних занять в ускладнених умовах. Він підкреслює, що швидкість виконання технічних дій покращується завдяки правильному психорегуляторному впливу [4; 13].

Левицький Г.І. зазначає, що тільки багаторазове повторення вивчених дій дозволяє спортсмену виконувати їх під час поєдинку, тому ключову роль у спортивному тренуванні відіграють методи практичних вправ для вивчення та вдосконалення технічних дій.

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

У дослідженнях Литвиненка А.М. і Семеніва Б.С. пропонується удосконалення методики підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки за допомогою засобів і методів, що застосовуються в інших видах спорту [25; 44].

Дослідження впливу теоретичної підготовки спортсменів української боротьби на поясах на рівень спортивної підготовленості показують зростання рівня техніко-тактичної підготовки та інших видів спортивної підготовки [43].

Науковці Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького стверджують, що використання баскетболу з спрощеними правилами та елементами єдиноборств має позитивний ефект на організм спортсменів української боротьби на поясах. Такий підхід можна застосовувати в навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. За результатами педагогічного експерименту рівень технічної підготовленості у спортсменів експериментальної групи, зокрема у показнику «кидання партнера» та «швидкість кидків», зріс на 21,8 %, що є значно вищим, ніж у контрольній групі (4,7%). Крім того, емоційний стан спортсменів експериментальної групи покращився на 57,5 % [41].

Якість підготовки спортсменів з єдиноборств на різних етапах багаторічної спортивної підготовки залежить від правильно сформованого змісту навчально-тренувального процесу, який сприяє підвищенню конкурентоспроможності спортсменів на міжнародних змаганнях. Для підвищення рівня спортивної майстерності необхідно вивчати та

вдосконалювати техніко-тактичні дії боротьби з урахуванням впливу інших видів спорту.

Отже, необхідно постійно вдосконалювати методики підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності в навчально-тренувальному процесі, використовуючи засоби та методи з інших видів спорту.

### **1.3. Особливості розвитку фізичних якостей.**

Фізичні якості визначаються як вроджені (генетично успадковані) морфо-функціональні характеристики, які дозволяють людині виконувати фізичну активність. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Що стосується динаміки змін фізичних якостей, використовуються терміни «розвиток» і «виховання». «Розвиток» описує природний процес змін у фізичних якостях, тоді як «виховання» передбачає активний і направлений вплив на поліпшення цих якостей.

У сучасній науковій літературі часто використовуються терміни «фізичні якості» та «фізичні (рухові) здібності». Загалом рухові здібності можна розглядати як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини. Фізичні якості є основою для розвитку рухових здібностей, а їх прояв виражається через рухові вміння та навички. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухливо-координаційні здібності, а також загальна та спеціальна витривалість. При цьому, коли йдеться про розвиток сили чи швидкості, мається на увазі процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей [7; 22].

У кожної людини рухові здібності розвиваються індивідуально. Основою різниць у розвитку здібностей є ієрархія вроджених (спадкових) морфофункціональних задатків:

- Морфофункціональні характеристики центральної нервової системи (властивості нервових процесів: сила, рухливість,

врівноваженість, індивідуальні особливості будови кори головного мозку, рівень функціональної зрілості її окремих функцій тощо);

- Фізіологічні особливості (робота серцево-судинної та дихальної систем, максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та інші);
- Біологічні характеристики (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.);
- Морфологічні особливості (довжина тіла та кінцівок, маса тіла, м'язова та жирова тканина тощо);
- Хромосомні та генетичні фактори.

На розвиток рухових здібностей також впливають психолого-фізіологічні задатки, такі як властивості психофізіологічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції та саморегуляції психофізіологічних станів тощо.

Здібності людини оцінюються не лише за її досягненнями у процесі навчання чи виконання рухової діяльності, але й за швидкістю та легкістю, з якими вона набуває нові знання, вміння і рухові навички [7; 18; 22; 24; 34; 35].

Здібності проявляються і розвиваються через діяльність, але завжди як результат взаємодії спадкових факторів і зовнішніх умов. Практичні межі розвитку людських здібностей визначаються такими факторами, як тривалість життя, методи виховання та навчання тощо. Якщо вдосконалити методи виховання та навчання, то межі розвитку здібностей можуть бути значно розширені.

Для розвитку рухових здібностей необхідно створити умови для відповідної діяльності, застосовуючи спеціалізовані фізичні вправи на швидкість, силу тощо. Однак ефективність тренувань залежить також від індивідуальних норм навантаження.

Спортивні можливості спортсмена визначаються не тільки фізичними, але й спортивно-технічними та тактичними здібностями, а також спеціальними знаннями і досвідом [33].

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

Швидкість — це сукупність властивостей, які безпосередньо впливають на характеристики руху та час реакції.

Швидкість рухів залежить від активності кори головного мозку, рухливості нервових процесів, що викликають скорочення, напругу та розслаблення м'язів, а також від здатності координувати і направляти дії спортсмена. Показник, який характеризує швидкість як якість, визначається часом одного руху, часом реакції та частотою повторюваних рухів за одиницю часу (темпом).

Для цілеспрямованого розвитку швидкості рухової реакції з високою ефективністю використовуються різні методи:

- Метод багаторазового повторення швидкісних вправ з максимальною інтенсивністю (в одному серії виконується 3-6 повторень, і протягом заняття виконуються 2 серії; якщо швидкість знижується під час повторних спроб, тренування на швидкість припиняється і переходить до розвитку витривалості).
- Ігровий метод — він сприяє комплексному розвитку швидкісних якостей, оскільки впливає на швидкість реакції, швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням.

Швидкість є ключовим фактором у спринтерських і стрибкових дисциплінах, таких як легка атлетика та велосипедний спорт. Вона є

важливою основою для досягнення успіху в більшості спортивних ігор. Швидкість залежить від трьох основних компонентів:

Рухливість нервових процесів: для досягнення високої частоти рухів з оптимальним додаванням сили необхідна швидка зміна збудження та гальмування, а також належна регуляція нервово-м'язового апарату. Тривалість процесу сприйняття, передача інформації та початок відповідної дії є основою швидкості рухової реакції.

Координаційно-центральні нервові чинники впливають на частоту рухів. Водночас швидкість окремого руху залежить саме від цих чинників. До них належить сукупність центрально-нервових механізмів управління м'язовим апаратом, а також механізмів внутрішньом'язової та міжм'язової координації.

Механізми внутрішньом'язової координації визначають імпульсацію мотонейронів конкретного м'язу, включаючи їх кількість, частоту і часове узгодження. Міжм'язова координація відповідає за вибір м'язів-синергістів (які необхідні для виконання дії) і за обмеження активності м'язів-антагоністів (які не потрібні для виконання дії).

За допомогою координаційних чинників регулюється сила скорочення м'язів (або груп м'язів), що забезпечує досягнення пікової швидкості руху.

Таким чином, прояв високих швидкісних якостей залежить від розвитку рухливості нервових процесів і координаційних центрально-нервових чинників у спортсмена. Зазвичай виділяють три варіанти прояву швидкості: 1) латентний час рухової реакції (мінімальний час, необхідний для початку дії після подразнення); 2) швидкість окремого руху; 3) частота рухів.

У першій формі прояву швидкості варто розглядати час, який спортсмен витрачає від моменту отримання певного подразника (наприклад, звукового сигналу старту, пострілу зі стартового пістолета чи свистка судді) до початку дії. Латентний час рухової реакції враховує час, який необхідний для сприйняття сигналу, обробки інформації та передачі імпульсу для

виконання відповідної реакції. Кінцем цього процесу вважається момент, коли спортсмен починає рухову активність [6; 7; 18; 22; 35; 37].

Швидкість окремого руху визначається психологічною організацією одиничної дії. Наприклад, у ходьбі, що складається з багатьох повторюваних рухів (кроків), швидкість одного кроку є швидкістю окремого руху, а швидкість кроків — це частота рухів. Перенесення швидкості (темпу рухів) можливе лише в межах рухів, схожих за координаційною структурою. Збільшення темпу в одних м'язових групах не обов'язково призводить до зростання темпу в інших. Наприклад, здатність швидко пропливти 25 метрів не означає, що спортсмен зможе так само швидко пробігти 30 метрів з ходу.

Для розвитку швидкості необхідно дотримуватись певних методичних правил: 1) вправи мають відповідати біомеханічним параметрам тренувальних рухів; 2) техніка виконання рухів повинна бути простою та добре відпрацьованою; 3) темп виконання вправ має бути максимальним, а час — мінімальним, до появи втоми; 4) заняття припиняються при зниженні темпу (швидкості); 5) час відпочинку між вправами повинен забезпечувати практично повне відновлення організму. Для цього використовуються рухи низької інтенсивності, схожі за структурою, що сприяють швидкому усуненню кисневого боргу. Вибір засобів тренування різних форм швидкості не є принциповим, і залежить від мети тренування. Застосовуються різноманітні вправи, такі як біг на 10–30 м з ходу, 60 м зі старту, біг на місці, біг вгору, нахили, повороти, випадки, присідання, ловля предметів, а також будь-які рухи з максимальною швидкістю протягом 5–10 секунд. Для спортсменів цей час може бути збільшений до 15 секунд, залежно від спеціалізації, рівня підготовленості та фізичного стану організму. Види спорту, що ефективно стимулюють приріст частоти рухів, включають біг на 20–30 м з ходу та 60 м зі старту, плавання на 25–50 м, гандбол, баскетбол, веслування на байдарках і каное (спринтерські дистанції) [1; 2; 7; 35; 44; 50].

Сила — це здатність долати зовнішній опір або протистояти йому через м'язові напруження. Вона визначається можливістю людини долати опір, що виникає від різних сил, таких як земне тяжіння, реакція опори, опір навколишнього середовища, маса тіла, маса спортивного інвентарю, сили інерції, опір партнера тощо. Чим більший опір людина здатна подолати, тим більша її сила.

У теорії фізичного виховання розрізняють два види сили:

Абсолютна сила – це здатність людини долати максимальний опір або протистояти йому під час довільного м'язового напруження. Вона проявляється в статичних зусиллях або повільних рухах, коли зовнішній рух відсутній. Абсолютна сила має велике значення для подолання великих опорів.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили, що припадає на кожен кілограм маси тіла людини. Вона є важливою для рухових дій, пов'язаних з переміщенням тіла у просторі. Наприклад, утримання упору на гімнастичних кільцях ("хрест") можливе тільки тоді, коли сила м'язів, що утримують, дорівнює масі тіла гімнаста.

Швидка сила – це здатність людини швидко долати помірний опір. Вона визначається як здатність до швидкого подолання зовнішнього опору в межах від 15–20 % до 70 % від максимальної сили людини під час конкретної рухової дії. Швидка сила є ключовою для ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях та в подібних рухових діях.

Вибухова сила – це здатність максимально проявити свої силові можливості за дуже короткий час. Вона є критично важливою в таких видах спорту, як стрибки, метання та інші одноактні або ациклічні вправи (наприклад, бокс або боротьба). У більшості фізичних вправ, де вибухова сила є основною, перед її проявом зазвичай відбувається механічне розтягування працюючих м'язів. Наприклад, у метанні енергійний замах сприяє збільшенню ефективності метання.

Для розвитку сили м'язів використовуються різноманітні силові вправи, серед яких виділяють три основні типи:

- Вправи з зовнішнім опором (вправи з вагою, на тренажерах, вправи з опором партнера).
- Вправи з опором навколишнього середовища (біг вгору, по піску, у воді тощо).
- Вправи з подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові вправи: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; стрибкові вправи легкоатлетів тощо).
- Ізометричні вправи (статичні вправи).

Найпоширеніші методи розвитку сили такі:

- Метод максимальних зусиль (вправи виконуються з максимально можливим обтяженням до 90% від максимальної ваги; серія містить 1-3 повторення, загалом виконується 5-6 серій, відпочинок між серіями становить 4-8 хвилин).
- Метод повторних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 70% від максимальної ваги, кожна серія складається з 12 повторень, загалом виконується від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями триває від 2 до 4 хвилин).
- Метод динамічних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 30% від максимальної ваги, серія містить до 25 повторень, кількість серій — 1, загалом проводиться 3-6 занять. Відпочинок між серіями — від 2 до 4 хвилин).

Сила, яку може проявити людина під час рухової діяльності, залежить як від зовнішніх факторів (величина опору, довжина важелів, погодні умови, добові та річні ритми), так і від внутрішніх факторів [7; 11; 18; 24; 35].

До внутрішніх факторів належать:

I. Структура м'язів. М'язові волокна розрізняються за структурою та метаболічними властивостями на два основні типи: червоні та білі. Червоні

волокна призначені для тривалої повільної роботи, тоді як білі волокна мають більшу силу і швидкість скорочення.

Співвідношення різних типів м'язових волокон у кожної людини визначається генетично і не змінюється в процесі силового тренування. Проте з тривалою силовою підготовкою може збільшуватись площа білих волокон, що свідчить про їх гіпертрофію.

При невеликому напруженні активуються в основному повільні волокна, тоді як швидкі волокна включаються при високих навантаженнях через більш високий поріг збудження. Цікаво, що навіть при великих напруженнях організм одночасно використовує лише 40-50 % рухових одиниць (РО). Навіть найсильніші та добре треновані штангісти під час рекордів можуть мобілізувати не більше 60-65 % РО.

Максимальну кількість рухових одиниць організм включає в екстремальних умовах під впливом сильних емоцій.

II. М'язова маса. Збільшення м'язової маси сприяє підвищенню абсолютної сили. Однак зв'язок між масою тіла та абсолютною силою є більш вираженим у добре тренованих осіб. У малотренованих людей цей зв'язок може бути не помітним. Водночас, зі збільшенням м'язової маси відносна сила, як правило, зменшується.

Тому розвиток силових можливостей тільки через збільшення м'язової маси не є ефективним для рухових дій, де важлива відносна сила [35; 36; 39; 52].

В спеціальному силовому тренуванні м'язову масу можна значно збільшити. Наприклад, у фізично середньо розвинутих чоловіків м'язова маса становить близько 40% від загальної маси тіла. У професійних штангістів ця цифра досягає 50-55 %, а у культуристів — до 60-70 %.

III. Внутрішньом'язова координація. Кожен руховий нерв складається з окремих мотонейронів. Кожен мотонейрон з його розгалуженнями і м'язовими волокнами, які він інервує, називається руховою одиницею (РО).

РО різних м'язів значно відрізняються за структурою, силовими можливостями та особливостями активації.

М'язи, які відповідають за виконання рухових дій з високою координацією в просторі, часі та за величиною зусиль, складаються здебільшого з великої кількості (до 3 тисяч) рухових одиниць (РО) та малої кількості м'язових волокон (від 5-10 до 40-50). М'язи, які відповідають за грубі рухи, мають меншу кількість РО (500-1500), але кожна з них містить велику кількість м'язових волокон (до 2 тисяч). Це пояснює великі різниці в силових якостях.

Процес м'язового скорочення включає певний порядок активації РО. При доланні незначного опору активуються повільні РО, а коли опір збільшується, до роботи залучаються все більше швидких РО. Таким чином, внутрішньом'язова координація полягає в синхронізації збудження рухових одиниць для залучення якомога більшої їх кількості до подолання опору.

Кількість РО, що беруть участь у роботі під час довільного напруження м'язів, залежить від рівня тренуваності. Так, у нетренованих людей при максимальних зусиллях залучається лише 30-50 % РО, тоді як у тренуваних – 80-90 %. Найвищий рівень синхронізації збудження РО досягається при подоланні субмаксимального (80-95 %) та максимального опору.

IV. Міжм'язова координація полягає в синхронізації збудження різних РО для оптимального залучення м'язів-синергістів, необхідних для конкретної рухової дії; гальмуванні активності м'язів-антагоністів; забезпеченні правильного порядку активації м'язів; фіксації суглобів, у яких не повинно бути рухів; визначенні оптимальної амплітуди робочої фази та виділенні тієї її частини, де доцільно акцентувати зусилля.

Для поліпшення міжм'язової координації найбільш ефективними є вправи з обтяженнями в межах 30-80 % від максимальної сили у відповідній вправі. Залучення великої кількості дрібних РО при невисоких рівнях сили сприяє ефективній регуляції м'язової діяльності та високому рівню

координації рухів. Однак, коли використовуються обтяження понад 80 % від максимальних, до роботи залучаються великі РО, що значно знижує ефективність регулювання рухів та їх координацію.

V. Реактивність м'язів полягає у здатності м'язів накопичувати енергію під час розтягування і використовувати її для підвищення потужності скорочення м'язів. Чим активніше (у межах 15-25%) м'язи розтягуються під час фази амортизації і чим швидше вони переходять від поступливої до долаючої роботи, тим вища потужність їхнього скорочення.

Реактивність м'язів має найбільший вплив на прояв вибухової та швидкої сили, і вона добре розвивається при виконанні вправ з обтяженнями, які дозволяють виконати 4-10 повторень з високою швидкістю за один підхід [1; 7; 22; 33; 34; 35; 36; 39; 44; 49; 54].

Витривалість — це здатність людини тривалий час виконувати діяльність без зниження її ефективності. У повсякденному житті поняття витривалості використовується у широкому значенні, включаючи здатність до тривалого виконання як фізичних, так і розумових завдань. В контексті фізичного виховання витривалість визначається як здатність організму протистояти втомі, що виникає внаслідок м'язової активності.

Витривалість проявляється по-різному у кожної людини та залежить від конкретного виду діяльності, тому розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість — це здатність організму протягом тривалого часу виконувати роботу, що охоплює різні м'язові групи. Вона вимагає високої працездатності серцево-судинної та дихальної систем.

Спеціальна витривалість стосується здатності організму підтримувати ефективність у виконанні певної діяльності, що відповідає обраній спеціалізації. Існує безліч видів спеціальної витривалості, залежно від виду спортивної спеціалізації, таких як силова, швидкісна, швидкісно-силова, стрибкова тощо.

Прояв витривалості завжди пов'язаний з поняттям втоми, яка може виникнути через загальне виснаження організму або монотонність

виконуваної роботи. Для розвитку витривалості важливо формувати позитивне ставлення до появи втоми та вчитися психологічним методам її подолання [32].

В залежності від типу та характеру виконуваної роботи розрізняють такі види витривалості:

- статичну і динамічну;
- локальну (з участю окремих м'язів) і глобальну (з залученням великих м'язових груп — понад 50% всієї маси);
- силову;
- анаеробну та аеробну (здатність виконувати тривалу роботу з переважно анаеробним чи аеробним енергозабезпеченням).

У спорті витривалість зазвичай розглядають як здатність тривалий час виконувати глобальну м'язову роботу, переважно (іноді виключно) аеробного характеру. Приклади спортивних тренувань, що вимагають витривалості, включають вправи циклічного характеру, такі як біг на дистанції від 1500 м, спортивна ходьба, шосейні велогонки, лижні перегони, плавання на дистанціях від 400 метрів, спортивні ігри тощо [35].

У процесі покращення витривалості, крім змін у структурно-функціональних, киснево-транспортних, киснево-утилізуючих та інших фізіологічних системах, відбувається формування центрально-нервової та нейрогуморальної (ендокринної) регуляції цих систем. У практиці тренувань важливо обирати засоби та методи, що відповідають очікуваному фізіологічному ефекту, одночасно враховуючи психологічні чинники.

У зв'язку з цим, при виборі методів тренування витривалості важливими є психологічні рекомендації. Безперервні навантаження розвивають вольові якості, які є важливими для витривалості, тоді як інтервальні навантаження сприяють розвитку імпульсивної концентрації вольового зусилля. Таким чином, інтервальне тренування розвиває вольове зусилля з характерною структурою [3; 7; 18; 32; 35].

Існує безліч способів для розвитку витривалості, і завдання повинні постійно коригуватись відповідно до індивідуальних можливостей спортсмена. Це забезпечується через контроль за досягненнями та тренувальними програмами.

Спритність — це здатність швидко, точно, економно та винахідливо виконувати різноманітні рухові завдання. Для розвитку спритності зазвичай використовують повторний та ігровий методи, а інтервали відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення організму [22].

Основними засобами для розвитку спритності є акробатичні вправи, спортивні й рухливі ігри. У процесі тренувань застосовуються різні методичні підходи:

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

Спритність — це також здатність швидко освоювати нові рухи та адаптувати рухову діяльність до мінливих умов. У цьому випадку важливими є точність виконання рухів за параметрами простору, часу та сили. Спритність займає особливе місце серед фізичних якостей, оскільки проявляється лише в комплексі з іншими фізичними здатностями. Людина може бути дуже спритною в гімнастиці, але недостатньо спритною для спортивних ігор. Спритність тісно пов'язана з руховими навичками, тому вона має комплексний характер [25; 32; 33].

Згідно з усталеною думкою, спритність полягає, по-перше, у здатності освоювати складні рухові координації; по-друге, у виконанні спортивних рухів; по-третє, у швидкому та раціональному реагуванні на мінливі ситуації.

Існує кілька критеріїв спритності, які дозволяють кількісно оцінити цю здатність:

- Складність координації рухового завдання.
- Точність виконання (відповідність просторовим, тимчасовим і силовим характеристикам руху).
- Час освоєння.

У видах спорту, де умови роботи часто змінюються і дії мають високу варіативність, важливо скоротити час від початкового поштовху до моменту виконання руху. У таких умовах необхідна висока спритність для швидкого, доцільного та послідовного реагування. Виміром спритності може бути здатність швидко адаптуватися, тобто винахідливість.

Спритність є важливою умовою для розвитку та вдосконалення спортивної техніки, тому вона має особливе значення в тих видах спорту, де до координації рухів висуваються високі вимоги. Вона також відіграє значну роль у видах спорту, де необхідна здатність швидко пристосовуватися до змінних ситуацій [39].

У психології спорту розрізняють загальну та спеціальну спритність [3]. Спритність як фізична якість розвивається лише в поєднанні з іншими фізичними якостями, що є однією з основних умов її розвитку.

Іншою важливою умовою для розвитку спритності є наявність рухового досвіду. Кожен новий рух частково базується на раніше засвоєних координаційних поєднаннях, які, комбінуючись з новими, створюють нові навички. Чим точніше, тонше і різноманітніше працює руховий апарат, тим більше умовних рефлексивних зв'язків накопичує спортсмен, тим більше рухових навичок він має, що допомагає йому швидше освоювати нові форми рухів та краще пристосовуватись до змінюваних умов діяльності [3; 13; 18].

Ще однією важливою умовою для розвитку спритності є діяльність аналізаторів. Окрім раніше набутого рухового досвіду, велике значення в прояві спритності має обробка поточної інформації від аналізаторів

(зорових, слухових, кінестетичних, тактильних та вестибулярних). Поточна інформація, сприйнята аналізаторами, дозволяє детально пізнати процес руху, точно його аналізувати та, при необхідності, швидко адаптувати або перебудувати [11; 12].

Усе свідчить про значну залежність спритності від функціональних можливостей центральної нервової системи. Формування спритності передбачає розвиток таких здібностей: 1) швидко освоювати складні рухи з точним координаційним виконанням; 2) адаптувати рухову діяльність відповідно до змінюваних ситуацій; 3) точно сприймати просторові, часові та силові параметри руху [7; 22; 23; 34].

У процесі орієнтації людини в навколишньому середовищі, особливо при оцінці власних рухів, важливу роль відіграє здатність рухового аналізатора визначати напрямок і відстань. Здатність до просторової точності рухів покращується в процесі онтогенезу, досягаючи п'ятирічного приросту між 4 і 16 роками. Найшвидші темпи цього розвитку спостерігаються у віці 8–10 років. До 14–15 років функція досягає свого максимуму, після чого стабілізується. Психофізіологічною основою кінетичного просторового розрізнення є ефект тонко диференційованих часових зв'язків у середині та між аналізаторними системами [32; 35].

Орієнтація людини в просторі є складною формою діяльності, що ґрунтується на слухових, зорових і особливо на рухових відчуттях. Індивідуальний еталон поділу часових відрізків, який має генетичну основу, покращується під впливом різних чинників, включаючи професійну та спортивну діяльність. Спортсмени високого рівня, такі як спринтери, здатні розрізняти десяті й соті частки секунди, а марафонці — хвилини. «Відчуття часу» можна ефективно тренувати, особливо у тих, хто проявляє наполегливість. Результат залежить від специфіки тренувальних навантажень [34].

Точність просторових, часових і силових характеристик рухів визначає «економність» виконуваної роботи. Люди з високим рівнем цих

здібностей витрачають менше енергії на виконання стандартних завдань. Така «економічність» досягається за рахунок включення лише тих м'язових груп, що безпосередньо залучені до виконання рухів. Спритність має специфічний характер, тому здатність швидко освоювати одні рухи не завжди пов'язана з умінням вчитися іншим. На практиці це означає, що спритне управління тілом або його частинами не має чіткого зв'язку між собою. Тому здатність виконувати складно координовані рухи тісно пов'язана з попереднім руховим досвідом. Чим більший обсяг рухових навичок у людини, тим швидше вона освоїть нові [37]

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

- активну — максимальна амплітуда руху при самостійному виконанні вправи за допомогою власних м'язових зусиль;
- пасивну — максимальна амплітуда руху під впливом зовнішніх сил, таких як партнер або обтяження.

Один з найпоширеніших методів розвитку гнучкості — це багаторазове розтягування. Цей метод базується на здатності м'язів розтягуватися більше при багаторазових повтореннях вправ. Для розвитку гнучкості використовуються такі вправи, як повторні пружні рухи, активні вільні рухи з поступовим збільшенням амплітуди або пасивні вправи з допомогою партнера [18; 33].

Важливо пам'ятати, що вправи на гнучкість із великою амплітудою руху слід виконувати тільки після добре проведеної розминки. Також під час виконання таких вправ можуть виникати болі.

Гнучкість — це основна умова ефективного виконання рухів, як за якістю, так і за кількістю. Недостатньо розвинена рухливість суглобів може призвести до таких проблем: 1) неможливості освоїти певні рухові навички; 2) уповільнення темпу навчання й вдосконалення рухових здібностей; 3) ризику травм; 4) затримки в розвитку сили, швидкості, витривалості та

спритності; 5) обмеження амплітуди рухів; 6) погіршення якості управління рухами [7; 18; 33; 34; 35].

Ступінь рухливості суглобів визначається, насамперед, формою суглобів і відповідністю між з'єднувальними поверхнями. Амплітуда рухів, яку може виконати спортсмен, залежить від гнучкості суглобових зв'язок, сухожилів і сили м'язів, що оточують цей суглоб. Еластичність зв'язок можна збільшити завдяки регулярним тренуванням на розвиток гнучкості, однак, оскільки зв'язки виконують захисну функцію, їх еластичність може збільшуватись лише до певної межі. Гнучкість спортсмена обмежується, перш за все, еластичністю м'язів. Це обмеження виникає через те, що в різних вправах скорочення одних м'язів супроводжується розтягуванням їх антагоністів. При виконанні рухів з максимальною амплітудою рухливість у суглобах залежить від здатності антагоністів достатньо розтягуватись, причому є певний ліміт їх здатності повертатися у початкове становище. Тому спеціальні вправи на гнучкість повинні поєднуватися з вправами на силу, оскільки силові якості є важливим елементом тренування для розвитку гнучкості [22]. Часто через недостатню силу м'язів спортсмен не може досягти необхідної амплітуди рухів.

Отже, гнучкість визначається еластичними властивостями зв'язок, суглобів і м'язів, а також будовою суглобів, силовими характеристиками м'язів і центрально-нервовою регуляцією. Реальні показники гнучкості залежать від здатності людини поєднувати довільне розслаблення розтягуючих м'язів із напругою м'язів, що виконують рух. Крім того, гнучкість тісно пов'язана з іншими фізичними якостями [22].

Розвиток гнучкості вимагає одночасного розвитку сили м'язів. Водночас велика рухливість у суглобах сприяє підвищенню точності, координації та швидкості рухів. Спортсмен з хорошою гнучкістю може виконувати рухи з більшою силою, точністю та легкістю. Показники гнучкості не мають прямого зв'язку з антропометричними даними і зазвичай зворотно корелюють із рівнем сили. Зокрема, у жінок гнучкість значною

мірою обумовлена генетично. У процесі індивідуального розвитку рухливість суглобів змінюється нерівномірно та з перервами. У хлопчиків найбільш інтенсивне зростання гнучкості спостерігається у віці 8–11 років і 15–16 років, тоді як темпи приросту сповільнюються у 12–13 та 17–18 років.

У дівчаток віком 7-9 років особливого приросту гнучкості не спостерігається. Найбільший її приріст відзначається у віці 10-13 років. Після завершення статевого дозрівання рухливість у суглобах знижується. У цей період гнучкість хребта у юнаків і дівчат відповідає рівню 9-11-річних. З віком гнучкість поступово зменшується, але у жінок вона залишається вищою. Розвитком гнучкості слід займатися в дитячому та підлітковому віці, а підтримувати необхідний рівень гнучкості для професійної та побутової діяльності потрібно протягом усього життя. Основною метою тренувань повинно бути досягнення гнучкості, збільшення її початкового рівня на 10-15%. Підвищений рівень гнучкості, якщо це не пов'язано з професійною чи спортивною діяльністю, не слід вважати позитивним. Надмірне розтягнення та ослаблення зв'язок може призвести до частих травм опорно-рухового апарату. Для розвитку гнучкості найчастіше застосовуються повторні пружні та махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди. Для кругових рухів часто використовують обтяження. Менш ефективними є статичні вправи, наприклад, утримання прямої ноги на гімнастичній стінці після максимального маху. При появі больових відчуттів у м'язах слід припинити вправи на розтягування. Вправи на гнучкість зазвичай включають у підготовчу частину заняття. Їх структура, обсяг і інтенсивність залежать від виду активності, потужності і тривалості м'язових зусиль: для швидко-силових навантажень (спринт, метання, стрибки) необхідна тривала, інтенсивна і спеціалізована розминка. Спеціалізована розминка покращує біомеханічні властивості м'язів, готує м'язовий апарат до потужних короткочасних зусиль і сприяє профілактиці травм. Вправи на гнучкість найкраще включати в ранкову гігієнічну гімнастику, що дозволяє одночасно вирішувати дві задачі – підготовку до

професійної діяльності та розвиток гнучкості завдяки зниженню її рівня вранці. Практично всі види спорту, за винятком атлетичної гімнастики та культуризму, в тій чи іншій мірі покращують рухливість суглобів: спортивна, художня і ритмічна гімнастика, спортивна аеробіка, єдиноборства, плавання. Рухливість у плечових суглобах вдосконалюється при заняттях важкою атлетикою, метанням, гандболом; рухливість у тазостегновому суглобі – бар'єрним бігом і стрибками у висоту; рухливість у променево-зап'ястковому суглобі – за допомогою баскетболу та тенісу [23; 25; 35; 39; 44; 45; 48; 54].

### **Висновки до розділу I розділу.**

Завдяки науковим дослідженням провідних спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту, основними перспективними напрямками подальшого вдосконалення методики багаторічної технічної підготовки борців вільного стилю є раціоналізація підходів до цього процесу.

Потреба в покращенні якості навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної спортивної підготовки борців вільного стилю, а також впровадження ефективних методів, форм та засобів тренувань, стає підставою для проведення спеціальних наукових досліджень з різних аспектів цих питань.

Систематичність у вивченні та вдосконаленні техніко-тактичних навичок досягається завдяки методично правильному розподілу матеріалу в навчально-тренувальному процесі. Регулярне застосування методів навчання і тренувань забезпечується численними повтореннями вправ. Перерви між заняттями не повинні перевищувати 2-3 дні, оскільки в іншому випадку заняття не дають бажаного результату і можуть знизити рівень фізичної підготовленості борців.

Фізичну підготовку борців вільного стилю на етапі початкової спортивної підготовки варто розглядати як цілеспрямований педагогічний процес, що передбачає використання різних навчально-тренувальних

засобів, методів, форм та умов (змагання, режим життя, спеціалізоване харчування, методи відновлення, лекції і бесіди з етичних та інших тем, самостійна робота з літературою, перегляд відео та кінофільмів тощо). Це забезпечує фізичний розвиток спортсменів і формує їх готовність до майбутніх спортивних досягнень.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

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

Аналіз науково-методичної літератури був проведений з метою збору та узагальнення інформації щодо сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу в спортивних єдиноборствах. Вивчено науково-методичні джерела з таких напрямів:

- теорія і методика спортивного тренування; теорія і методика викладання конкретного виду спорту (на прикладі єдиноборств);
- теорія і методика фізичного виховання;
- фізіологія спорту;
- педагогіка;
- психологія спорту;
- навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з вільної боротьби.

Здійснений аналіз науково-методичних джерел допоміг визначити проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової спортивної підготовки у вільній боротьбі, виявити нерозв'язані питання і сформулювати наукові завдання для подальших досліджень.

Особлива увага при вивченні наукових публікацій та матеріалів науково-практичних конференцій була звернена на проблему формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей спортсменів у єдиноборствах, що є основою для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у вільній боротьбі на етапі початкової підготовки.

За словами провідних фахівців у галузі спортивних єдиноборств, теорії і методики спортивного тренування (на прикладі єдиноборств), психології спорту, фізіології спорту та теорії фізичного виховання, ефективність навчально-тренувального процесу в єдиноборствах визначається низкою чинників. Кожен з цих факторів певним чином впливає на формування рухових умінь і навичок, а також на розвиток фізичних якостей спортсменів, зокрема рівень фізичної підготовленості, психофізіологічні характеристики та мотивація.

## **2.2 Психофізіологічні методики дослідження**

Згідно з цілями дослідження, для отримання необхідних даних було широко застосовано методи фізіологічних досліджень. Для аналізу роботи серцево-судинної системи використовувалися такі методи:

Артеріальний тиск (АТ) вимірювався аускультативним методом за Коротковим за допомогою сфігманометра та фонендоскопа. Для точності проводили трикратне вимірювання, після чого обчислювали середній результат у мм рт. ст.;

Частота серцевих скорочень (ЧСС) визначалася пальпаторним методом;

Коефіцієнт ефективності кровообігу обчислювався за спеціальною формулою:

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

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

Психологічний статус оцінювався за такою методикою:

Емоційний стан визначався за допомогою методики САН Доскін. Процес аналізу анкети, заповненої згідно з інструкцією, здійснювався наступним чином:

- кожна літера в назві анкети відповідала конкретному психоемоційному стану людини (С — самопочуття, А —

активність, Н — настрій). Ці пари були підсумовані для визначення загальної оцінки кожного стану.

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

Педагогічний експеримент констатуючого характеру був проведений з метою оцінки рівня фізичного стану спортсменів, технічної та фізичної підготовки, а також для підтвердження існуючих наукових даних щодо розвитку рухових умінь, навичок і фізичних якостей у спортсменів, які займаються вільною боротьбою на етапі початкової спортивної підготовки.

Педагогічний експеримент формуючого характеру є важливою частиною кваліфікаційної роботи. Його основною метою було підтвердження можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу у вільній боротьбі шляхом покращення одного з основних компонентів спортивної підготовки — рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Для вирішення поставлених завдань був впроваджений паралельний порівняльний експеримент (створені експериментальна та контрольна групи) у навчально-тренувальний процес спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки.

Експериментальна група (ЕГ) працювала за новими методиками спеціальної підготовки, тоді як контрольна група (КГ) займалася за традиційною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

У навчально-тренувальному процесі експериментальної групи в підготовчій частині заняття було збільшено на 50% кількість комплексів акробатичних вправ і спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей та гнучкості, одночасно зменшивши обсяг загально-розвиваючих вправ. В основній частині заняття було збільшено на 50% кількість

рухливих ігор, спрямованих на формування рухових умінь і навичок у вільній боротьбі.

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

Методи математичної статистики використовувалися для визначення середньогрупових значень за результатами тестування та переведення цих значень у відсоткові показники порівняно з результатами контрольної групи.

Індуктивний метод логічного аналізу даних статистики був застосований для формулювання висновків за результатами досліджень, відповідно до поставлених завдань.

Статистична обробка даних проводилася для розрахунку середніх показників по групах та їх відсоткових співвідношень між експериментальною та контрольною групами.

Методи статистичної обробки даних використовувалися для систематизації результатів досліджень, зокрема:

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

## Висновки до розділу II.

Педагогічний експеримент констатуючого характеру було проведено з метою оцінки рівня фізичного стану спортсменів у вільній боротьбі на етапі початкової підготовки, зокрема для вивчення:

- рівня технічної підготовленості;
- рівня фізичної підготовленості;
- підтвердження наявних наукових даних про розвиток рухових умінь та навичок;
- розвитку фізичних якостей у спортсменів вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки.

Педагогічний експеримент формуючого характеру став одним із основних елементів кваліфікаційної роботи. Для вирішення поставлених завдань в навчально-тренувальний процес спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової підготовки було впроваджено паралельний порівняльний експеримент, у якому було створено експериментальну та контрольну групи, кожна з яких складалася з 12 спортсменів СДЮСШОР «Веслярник».

Аналіз науково-методичних джерел з цієї теми дозволив визначити проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки, а також виявити невирішені питання та окреслити наукові завдання для подальших досліджень.

Для досягнення поставлених завдань у дослідженні активно використовувалися методи фізіологічних досліджень, зокрема вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та визначення ефективності кровообігу спортсменів під час фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі, що дозволило здійснювати контроль за рівнем фізичних навантажень.

## **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **3.1. Організація дослідження.**

Дослідження проводилось на базі спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Веслярник» серед спортсменів відділення вільної боротьби, що перебували на етапі початкової спортивної підготовки. У дослідженні брали участь 24 спортсмени, серед яких було 12 осіб у контрольній групі та 12 осіб у експериментальній групі.

Експеримент тривав протягом 2023-2024 навчального року. Ергофізіологічні режими фізичного навантаження під час навчально-тренувальних занять спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової підготовки відповідали вимогам, встановленим для спортсменів цього віку та рівня підготовленості.

Навчально-тренувальні заняття проводились тричі на тиждень, кожне тривало по дві академічні години, згідно з затвердженим розкладом для груп початкової спортивної підготовки відділення вільної боротьби спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Веслярник».

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

Під час експерименту в навчально-тренувальному процесі спортсменів експериментальної групи у підготовчій частині заняття було збільшено кількість комплексів акробатичних вправ і спеціальних вправ для борців, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та гнучкості, на 50%, одночасно зменшивши кількість загально-розвиваючих вправ.

В основній частині заняття було збільшено на 50% кількість рухливих ігор, спрямованих на формування рухових умінь і навичок у вільній боротьбі:

- Гра в дотик: перемогу здобуває той, хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Ця гра допомагає формувати різноманітні рухи, характерні для реальних поєдинків, а також

розвиває здатність бачити партнера, концентрувати увагу, переміщатися і творчо вирішувати рухові завдання.

- Гра в блокуючі захоплення: один з учасників здійснює блокуюче захоплення і повинен утримати його протягом заданого часу (від 3 до 10 секунд). Інший гравець намагається звільнитися. Перемога присуджується тому, хто успішно виконав свою задачу. За межі ігрової площі вихід або торкання підлоги вважається поразкою.
- Гра в атакуючі захоплення: основа гри – елементи позиційної боротьби. Завдання полягає в тому, щоб виконати певне захоплення і реалізувати його через перевагу над суперником (утримання, збивання на коліна, вихід за спину тощо).
- Гра у виштовхування: змагання проводяться на майданчиках різних розмірів, де учасники намагаються виштовхнути суперника за межі визначеної площі. Програшом є вихід за межу чи торкання її кінцівками.
- Гра в дебюті: у цій грі учасники починають поєдинок з різних вихідних позицій, що ускладнює умови бою і дає можливість тренувати початкові етапи боротьби.

а) спина до спини;

б) лівий бік до лівого;

в) правий бік до правого;

г) лівий бік до правого;

д) правий бік до лівого;

е) суперники розходяться, а потім зустрічаються;

ж) один партнер на колінах, інший стоїть;

з) обидва суперники на колінах;

і) суперники лежать на спині (лівий бік до правого і навпаки);

к) суперники стоять на мосту (лівий бік до правого і навпаки) і так

далі.

Напрями ускладнення початкових положень:

- а) руки підняті вгору і прямі;
- б) руки з'єднані в "гачок" над головою;
- в) руки випрямлені вздовж тіла;
- г) руки з'єднані в "гачок" за спиною;

Гра на перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування з захопленнями за руки, перетягування каната, перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника, сидячи, стоячи;

Гра на випередження (і боротьба за вигідне положення) для розвитку умінь швидко знаходити та здійснювати атакуючі дії з незручних початкових поз: лежачи на спині, животі, на боці, ногами один до одного - встати і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи - по сигналу встати і зайти за спину партнерові;

Гра на збереження рівноваги в різних початкових положеннях, наприклад, у положенні руки за спину стоячи на одній нозі - поштовхами плечем (тулубом) виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги.

Ігри на відрив суперника від килима для розвитку фізичних якостей та формування навичок боротьби в різних початкових положеннях, з різними захопленнями, при обмеженні площі руху;

Ігри на спритність з використанням предметів (м'яч, палиця, булава, манекен тощо) для формування навичок маневрування, збереження позицій, вдосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і силових якостей.

Для спортсменів експериментальної групи було подвоєно кількість повторень комплексів акробатичних вправ, а також збільшена кількість повторів вправ на розвиток гнучкості та спеціальних вправ борця. Спеціальні вправи склалися з двох основних комплексів: забігання

навколо голови 5 разів в кожну сторону та перевороти з упору головою в килим на міст і назад 10 разів.

Спортсмени контрольної групи виконували навчальну програму з вільної боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

На початку і в кінці педагогічного експерименту у спортсменів обох груп проводили тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості, вимірювання фізіологічних показників роботи серцево-судинної системи та тестування психоемоційного стану за методикою САН (самопочуття, активність, настрій).

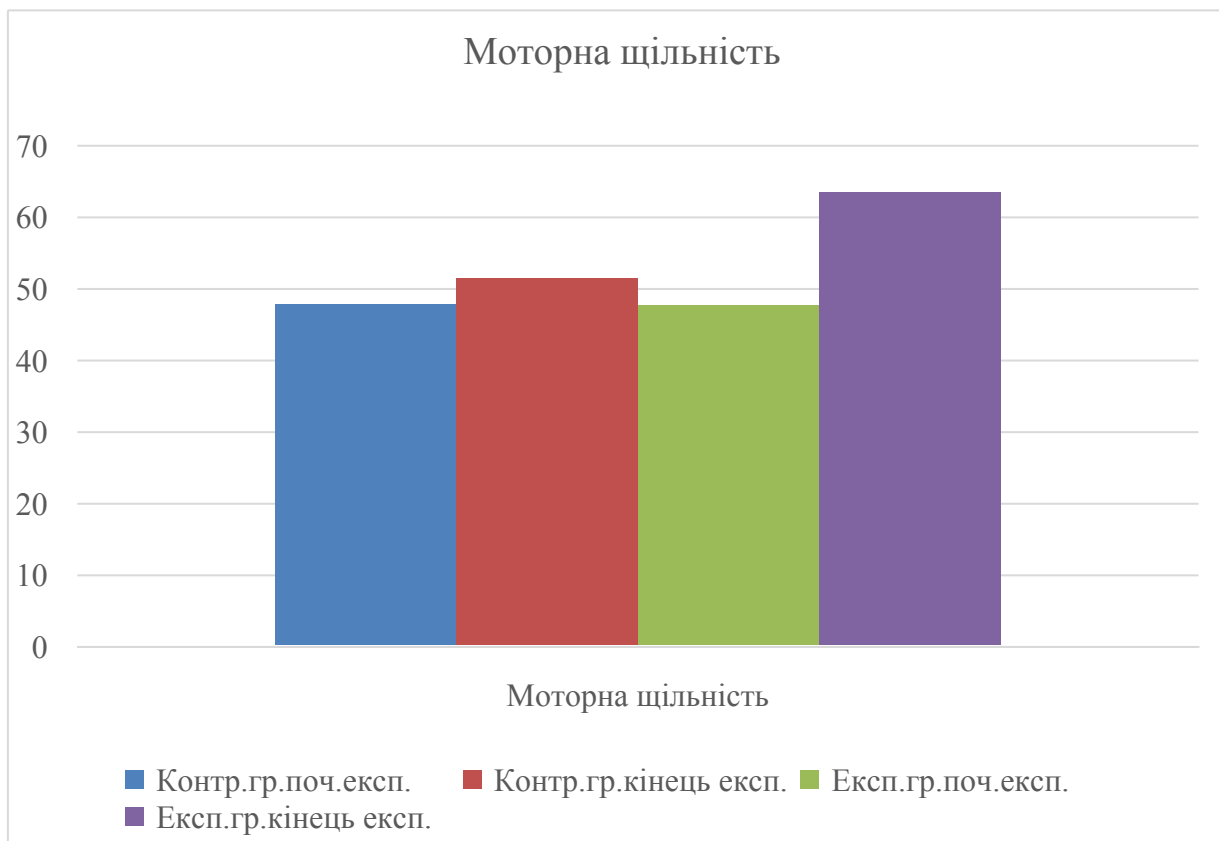
Контроль за фізіологічними показниками роботи серцево-судинної системи спортсменів, зокрема частотою серцевих скорочень (ЧСС), проводився до початку заняття, під час заняття (на початку та в кінці кожної його частини).

Таблиця 1

**Моторна щільність спортсменів контрольної та експериментальної груп з вільної боротьби з урахуванням ергофізіологічних режимів під час педагогічного експерименту**

№ з/п	Досліджувані групи (контр., експ.)	Моторна щільність заняття %		Величина приросту у %
		Поч. експ.	Кінець експ.	
1.	Контрольна група	47,8±1,2	51,5±1,1	8,3±1,3
2.	Експериментальна група	47,5±1,1	63,5±1,5	32,5±1,3

Моторна щільність заняття у спортсменів експериментальної групи з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки протягом педагогічного експерименту збільшилася на 32,5 %, тоді як у спортсменів контрольної групи цей показник зріс на 8,3 %.



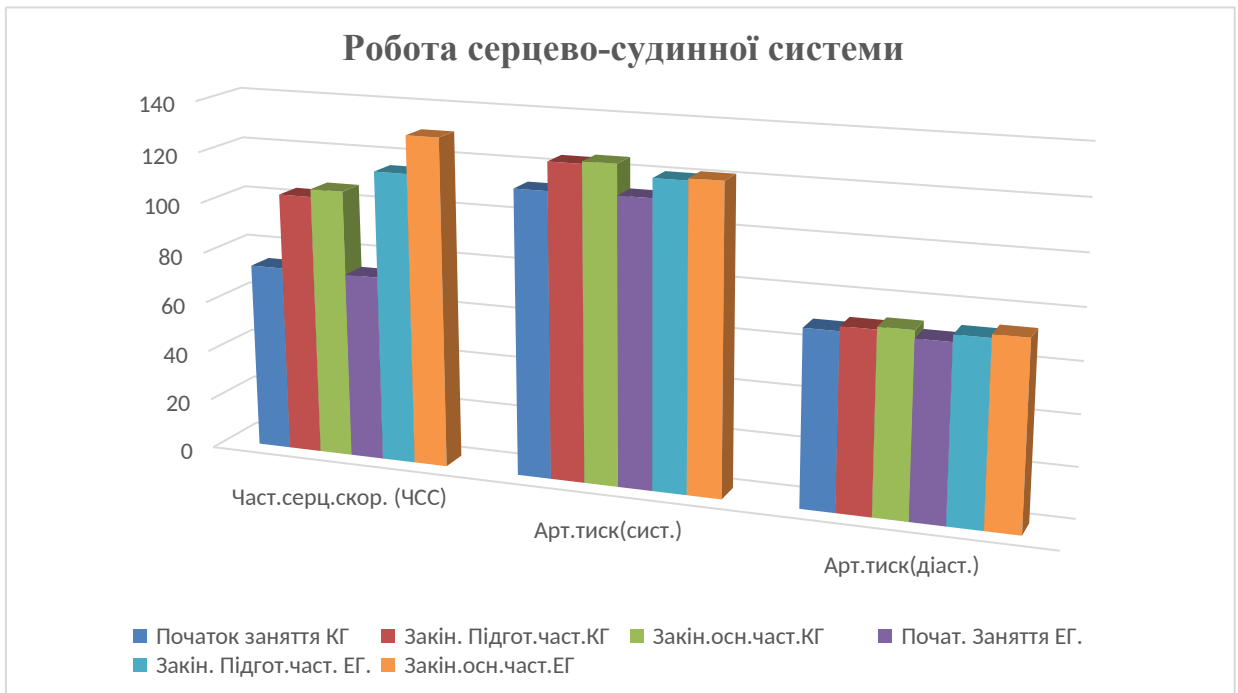
*Рис.1. Моторна щільність заняття спортсменів з вільної боротьби в експериментальній та контрольній групах на етапі початкової спортивної підготовки протягом педагогічного експерименту.*

Завдяки збільшенню моторної щільності заняття у спортсменів експериментальної групи частота серцевих скорочень зросла на 11,5 %, тоді як у спортсменів контрольної групи цей показник зріс лише на 1,5 % протягом педагогічного експерименту.

**Зміни в функціональному стані спортсменів контрольної та експериментальної груп з вільної боротьби протягом педагогічного експерименту**

Показники	Група	До початку заняття	Після закінчення підготовчої частини	Після закінчення основної частини заняття
		$\bar{X} \pm Mx$	$\bar{X} \pm Mx$	$\bar{X} \pm Mx$
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контр.	73,8±1,3	103,4±1,2	106,5±1,2
	Експ.	73,6±1,2	115,3 ± 1,5	130,2±1,3
Артеріальний тиск (сист.)	Контр.	112,8±1,5	124,0±1,3	125,1±1,5
	Експ.	113,1±1,1	120,6±2,6	121,5±1,6
Артеріальний тиск (діаст.)	Контр.	69,4±1,4	71,3±1,3	72,4±2,1
	Експ.	69,3±1,1	72,1±1,5	73,5±2,5
Коефіцієнт ефективності кровообігу (КЕК)	Контр.	3237,5±114,3	3017,0±51,1	3016,5±51,1
	Експ.	3237,3±115,1	3011,5±40,5	3010,4±45,5

Навчально-тренувальні заняття, що включали збільшення кількості комплексів акробатичних вправ, вправ для розвитку гнучкості, спеціальних вправ борця в підготовчій частині заняття та використання рухливих ігор в основній частині, сприяли покращенню функціонального стану організму спортсменів експериментальної групи.



*Рис.2. Динаміка функціонального стану спортсменів контрольної та експериментальної груп протягом педагогічного експерименту.*

За показником роботи серцево-судинної системи у спортсменів експериментальної групи спостерігалось покращення на 9,3%. Найвищі результати були отримані за показником частоти серцевих скорочень, де відбулося збільшення на 12,5%. Зміни коефіцієнта ефективності кровообігу під час фізичних навантажень у спортсменів експериментальної групи

досягли 11,3%, у той час як у контрольній групі цей показник збільшився лише на 5,5%. Зміни показників роботи серцево-судинної системи у спортсменів контрольної групи під час педагогічного експерименту знаходились у межах статистичної похибки і не зазнали значних змін до завершення експерименту.

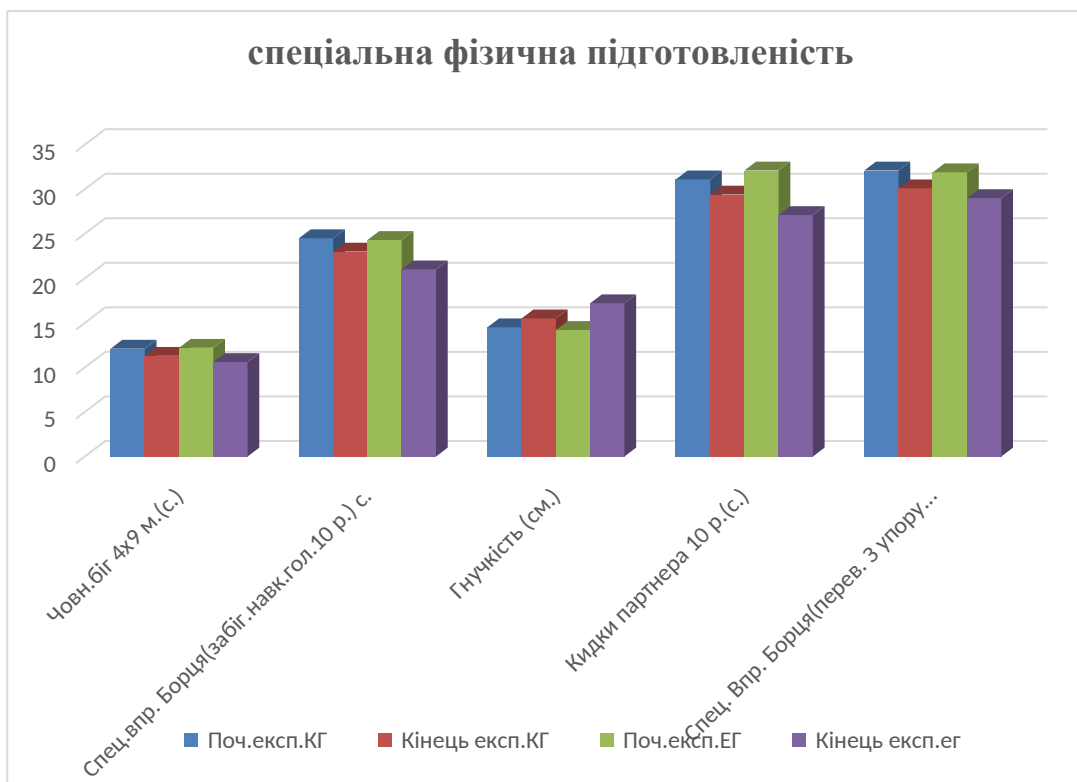
Таблиця 3

**Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп з вільної боротьби протягом педагогічного експерименту**

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту	Зміни у %
			$X \pm Mx$	$X \pm Mx$	
1.	Човниковий біг 4x9 м., (с)	К	12,1±0,1	11,3±0,3	6,5
		Е	12,2±0,3	10,6±0,2	13,1
2.	Спеціальні вправи борця (забігання навколо голови 10 разів) с.	К	24,5±1,5	23,0±1,2	6,1
		Е	24,3±1,2	21,0±1,0	12,3
3.	Гнучкість (см.)	К	14,5±1,3	15,5±1,4	6,9
		Е	14,2±1,1	17,2±1,2	21,1
4.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	31,1±0,5	29,4±1,5	5,4
		Е	32,1±0,1	27,1±1,3	12,4
5.	Спеціальні вправи борця (перевороты з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 10 разів) с.	К	32,1±1,5	30,1±0,1	6,2
		Е	31,9±1,4	29,0±1,0	9,5

Завдяки збільшенню частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості, а також спеціальних вправ борця у підготовчій частині заняття та застосуванню рухливих ігор в основній частині навчально-тренувального процесу з вільної боротьби, найбільші зміни в спеціальній фізичній підготовленості спостерігались у борців

експериментальної групи за такими показниками: швидкість кидків партнера збільшилась на 12,4%; швидкість забігання навколо голови зросла на 12,3%; гнучкість підвищилась на 21,1%.



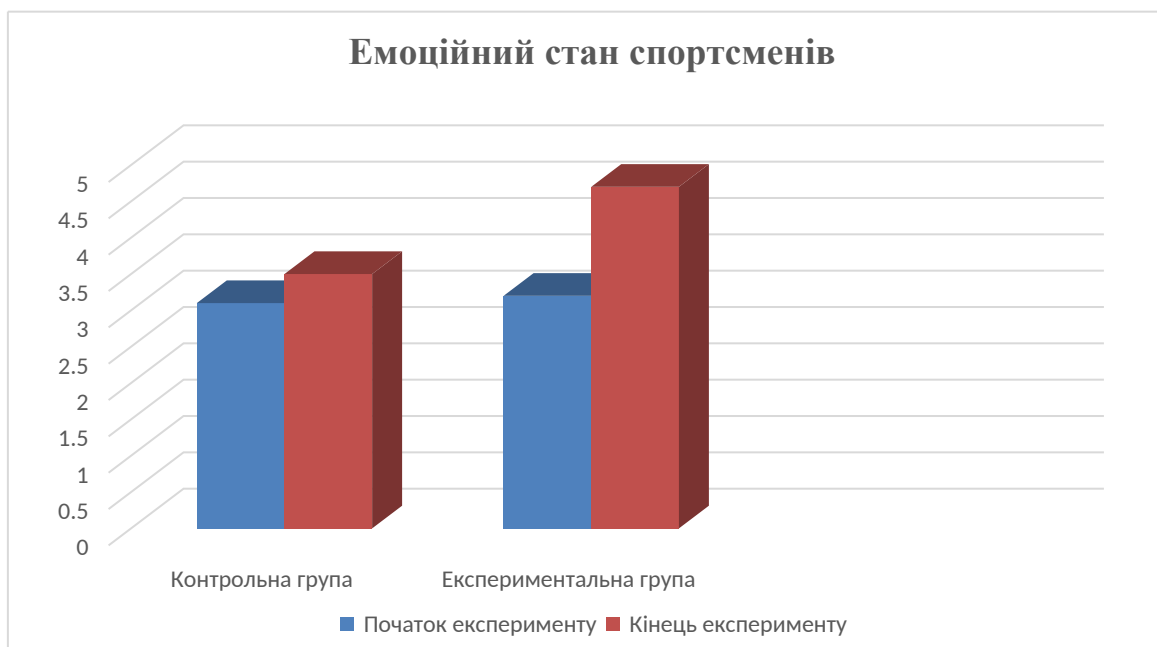
*Рис.3. Зміни рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки протягом педагогічного експерименту.*

Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки у експериментальній групі покращився на 13,6 %, а в контрольній групі — на 6,1 %. Це свідчить про ефективність застосованої методики навчально-тренувальних занять з вільної боротьби на цьому етапі підготовки.

**Зміни в активності психоемоційного стану (од.) спортсменів контрольної та експериментальної груп з вільної боротьби протягом педагогічного експерименту за результатами тесту САН.**

Група	К-ть осіб	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту у %
		$X \pm Mx$	$\sigma$	$X \pm Mx$	$\sigma$	
Контрольна	12	3,1±0,5	0,2	3,5±0,2	0,1	12,9
Експеримент.	12	3,2±0,3	0,1	4,7±0,6	0,2	48,5

Збільшення частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості, спеціальних вправ борця в підготовчій частині, а також застосування засобів рухливих ігор в основній частині навчально-тренувальних занять з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки експериментальної групи позитивно вплинуло на психоемоційний стан спортсменок. Їх емоційна активність, за даними тесту САН (самопочуття, активність, настрій), покращилась на 48,5%, тоді як у контрольній групі — на 12,9%.



*Рис.4. Зміни в активності психоемоційного стану (од.) спортсменів контрольної та експериментальної груп з вільної боротьби протягом педагогічного експерименту, за результатами тесту САН.*

Оцінка психоемоційного стану спортсменів з вільної боротьби контрольної та експериментальної груп на етапі початкової спортивної підготовки проводилась на початку та після завершення навчально-тренувального заняття.

### **Висновки до розділу III.**

Завдяки збільшенню частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості, спеціальних вправ борця в підготовчій частині та збільшенню кількості рухливих ігор в основній частині навчально-тренувальних занять з вільної боротьби експериментальної групи, моторна щільність заняття за період експерименту зросла на 32,5 %, тоді як у спортсменів контрольної групи – на 8,3 %.

Покращення функціонування серцево-судинної системи у спортсменів експериментальної групи становило 9,3 %. Найбільші зміни були зафіксовані в частоті серцевих скорочень, яка збільшилась на 12,5 %, а коефіцієнт ефективності кровообігу під час фізичних навантажень зріс на 11,3 % порівняно з контрольною групою, де цей показник становив лише 5,5 %.

Найзначніші зміни в навчально-тренувальному процесі під час педагогічного експерименту спостерігались у спеціальній фізичній підготовленості спортсменів експериментальної групи. Зокрема, швидкість кидків партнера зросла на 12,4 %, швидкість забігання навколо голови — на 12,3 %, а гнучкість — на 21,1 %. Загалом спеціальна фізична підготовленість спортсменів експериментальної групи покращилась на 13,6 %, тоді як у спортсменів контрольної групи — на 6,1 %.

## ВИСНОВКИ

1. Якість підготовки спортсменів у вільній боротьбі на етапі початкової спортивної підготовки визначається змістом навчально-тренувального процесу, який сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки. Для покращення спортивної майстерності борців на цьому етапі необхідно вивчати та вдосконалювати техніко-тактичні дії з урахуванням позитивного впливу інших видів спорту. Важливим є постійне удосконалення методик підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості в навчально-тренувальному процесі з вільної боротьби, використовуючи засоби та методи інших видів спорту.
2. На основі досліджень у спортивних єдиноборствах доведено, що формування техніко-тактичного арсеналу борців на початковому та базових етапах багаторічної підготовки часто пов'язане з багаторазовим виконанням складно-координованих вправ.
3. У результаті збільшення частки акробатичних вправ, комплексів фізичних вправ для розвитку гнучкості та спеціальних вправ борця в підготовчій частині заняття, а також додавання рухливих ігор в основній частині тренувального процесу для спортсменів експериментальної групи на етапі початкової спортивної підготовки, спостерігалось покращення роботи серцево-судинної системи. У цій групі показники роботи серцево-судинної системи зросли на 9,3 %, а найбільші зміни спостерігалися за частотою серцевих скорочень, яка збільшилася на 12,5 %. Показник коефіцієнту ефективності кровообігу під час фізичних навантажень у спортсменів експериментальної групи змінився на 11,3 %, що значно перевищує показник контрольної групи, де зміна становила лише 5,5 %.
4. Під час педагогічного дослідження з спортсменами з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки спостерігалися позитивні зміни у спеціальній фізичній підготовленості спортсменів

експериментальної групи. Зокрема, швидкість кидків партнера збільшилася на 12,4 %, швидкість забігання навколо голови — на 12,3 %, а рівень гнучкості зріс на 21,1 %. Загальний показник спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи покращився на 13,6 %, тоді як у контрольній групі — на 6,1 %.

Це підтверджує ефективність використання цієї методики у навчально-тренувальному процесі з вільної боротьби на етапі початкової спортивної підготовки. Методика може бути впроваджена в дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих школах олімпійського резерву для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с. <https://www.twirpx.com/file/2762731/>
2. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.
3. Арзютов Г. Н. Багаторічна підготовка в спортивних єдиноборствах: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2000. - 410 с.
4. 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.
5. Бекас О. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування / О. Бекас, Ю. Паламарчук, С. Нестерова, А. Сулима // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. - 2018. - № 2. - С. 135-142.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с. [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/bekas4.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf)
7. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / Під ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2009. 403 с.
8. Болотов О. О. Формування спортивно-технічної майстерності студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2013. Вип. 112 (4). - С. 36-39.
9. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та

спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. – Київ: АСБУ, 2019. – 145 с.

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

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

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

13. Волошин О. О. 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.

14. 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.

15. Данько Г. В. Особливості контролю за станом спеціальної працездатності борців на етапі безпосередньої підготовки до змагань // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наукових праць під ред. Ермакова С. С. - Харків: ХГАДИ (ХХПІ), 2004. - №3. - С. 3-7.

16. Данько Г. В. Вплив окремих тренувальних навантажень на стан спеціальної працездатності борців // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наукових праць під ред. Ермакова С. С. - Харків: ХГАДИ (ХХПІ), 2004. - №5. - С. 9-13.

17. Данько Г. В. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Науково – теоретичний журнал НУФВСУ «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», 2011. Вип. №1. С. 8-12.
18. Жваво В. Ф., Данько Г. В. Фізична підготовка борців.- Олімпійська література, Київ. - 2004. - 225 с.
19. Іванов О. Психологічні особливості підготовки молодих спортсменів до змагань. Науковий журнал з психології спорту. 2019. Т. 11, № 1. С. 90–97.
20. Калініченко В. А. Психологічний супровід спортивної діяльності. Психологія в спорті. 2023. URL : <http://psychologyinsport.ua/article/view/7890>.
21. Коваленко А. І. Роль мотивації в спортивних досягненнях: емпіричне дослідження. Психологія спорту. 2022. Т. 15, № 3. С. 65–72.
22. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
23. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т.Ю.Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2008. С. 155–174.
24. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
25. Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
26. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019.- 57 ст. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf> 17.

27. Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с
28. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Калиніченко О.М., Якимишин І.Д., Гуртова Т.В. Динаміка показників функціонального стану організму та цитоморфологічні зміни у борців під час виступу на Чемпіонаті України з української боротьби на поясах. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт.* 2023. Вип. 11(171). С.141-147.
29. 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.
30. 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.
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.
34. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : - Підручник тренера вищої кваліфікації. - Київ: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
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., 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. Смолінська О.Є., Семенів Б.С. Медіативна функція вищої освіти. Журнал «Наукові інновації та передові технології», 2023. №3(17). С. 392–406.

46. 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.

47. 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.

48. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.

49. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

50. Bezmylov M., Shynkaruk O., Grihan 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

51. Grihan 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.

52. 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>

53. 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/>

54. Jarvis M. *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge, 2006. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203965214> (date of access: 03.10.2024).

55. Voloshin O., Kolenkov O. Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling // *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2019. № 2 (26). P. 47–56. (DOI: 10.18276/cej.2019.2-05).

## ДОДАТКИ

Додаток А

### I. Комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Те ж, але взявшись руками вверху, випад вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. 1. Лягти на спину руки вздовж тулуба.

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

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

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

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

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

2. Те саме, але захвативши одну ногу.

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

## **II. Комплекси акробатичних вправ**

1. Ходьба круговими обертами на 360<sup>0</sup> в ліву та праву сторони.

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

**Конспект навчально-тренувального заняття спортсменів  
експериментальної групи з вільної боротьби на етапі початкової  
спортивної підготовки**

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

	<p>- Спеціальні вправи борця ( похитування головою в упорі в килим; похитування головою вперед назад в упорі головою в килим на «борцівському мості»; забігання навколо голови стоячи в упорі головою в килим; переходи через голову падіння на міст зі стійки ).</p>		
2.	<p><b><u>Основна частина</u></b>  Вивчення та удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в партері: <b><u>переворот забіганням захватом шиї з під плеча, вивчення захистів та контрприйомів,</u></b> показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому та по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; виконання прийому на оцінку.  Вивчення та удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в стійці: <b><u>перевід в партер ривком за руку, перевід в партер нирком під руку, вивчення захистів та контрприйомів,</u></b> показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому та по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; виконання прийому на оцінку;  Гра в дотик, визначення переможця: той, хто швидше торкнеться певної частини</p>	50 хв.	<p>Контроль за технікою виконання.  Вчасно виправляти помилки під час виконання технічних дій. Виправлення основних помилок та недоліків.</p> <p>Спортсмени, які порушували правила</p>

	<p>тіла партнера. Формуються різноманітні рухи і дії, властиві реальному поєдинку змагання. Розвиваються якості і навички: бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.</p> <p><i>Гра в атакуючі захоплення, в основу ігор в атакуючі захоплення покладені елементи позиційної боротьби поєдинків змагань. Завдання полягає в тому, що необхідно добитися одного із захоплень, обумовлених завданням, і реалізувати його якою-небудь перевагою над суперником (утримання захоплення протягом заданого часу, збиття суперника на коліна, вихід за спину, проведення звалювання, витіснення).</i></p>		<p>виконуючи вправи, вибувають з гри - стають глядачами.</p>
3.	<p><b><u>Заключна частина</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повільний біг з переходом на ходьбу.</li> <li>- Вправи на відновлення частоти дихання, частоти серцевих скорочень.</li> <li>- Вправи на розслаблення м'язів тіла.</li> <li>- Шикування. Підбиття підсумків заняття.</li> </ul>	5 хв.	<p>Повільний темп виконання вправ відновлення частоти дихання та розслаблення м'язів.</p>

**Орієнтовна схеми розподілу часу на основні види завдань на тренувальних заняттях для груп початкової спортивної підготовки згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

№ з/п	Основні види завдань	Час, хв.	
		45	90
1.	Обов'язковий комплекс вправ (у розминці)	2	5
2.	Елементи акробатики	6	10
3.	Ігри в торканя	4	7
4.	Засвоєння захватів	6	10
5.	Вправи на мосту	6	18

**Орієнтовний розподіл навчального часу на заняттях з вільної боротьби для груп початкової спортивної підготовки згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Заняття	Стойка	Партер
45 хв.	10-15 хв.	8-10 хв.
90 хв.	38-50 хв.	28-35



# СЕРТИФІКАТ

учасників конференції «Дні студентської науки»  
у Львівському національному університеті ветеринарної  
медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

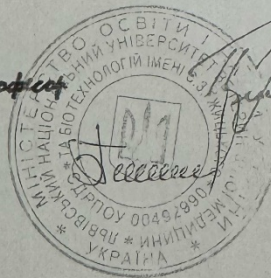
МАРКІЯН МАЗУР, АНАСТАСІЯ АЛПЕЄВА

Тема доповіді: ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ  
В УКРАЇНІ

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ

*В. а. ректора, професор*

*Декан, професор*



*Іван ПАРУБЧАК*

*Руслан ПЕЛЕНЬО*

16-17 травня 2024 року,  
м. Львів



ФАКУЛЬТЕТ  
ГРОМАДСЬКОГО РОЗВИТКУ  
ТА ЗДОРОВ'Я