

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ
ОДНОБОРСТВАМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Підлипенець Данііл Ігорович

Керівник: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Рецензент: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ	6
1.1. Загальні основи занять юних спортсменів одноборствами.....	6
1.2. Особливості етапу початкової спортивної підготовки юних борців	17
1.3. Особливості спортивної підготовки юних борців	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОРИСТАННЯ ВИЗНАЧЕНИХ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ У ПРАКТИЦІ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ ОДНОБОРСТВАМИ.....	36
3.1. Обґрунтування організації та методичного забезпечення занять дітей одноборствами на початковому етапі підготовки	36
3.2. Результати кількісного співвідношення виконання нормативів із спеціальної фізичної підготовки борців-початківців	47
3.3. Зміни у показниках спеціальної фізичної підготовленості борців- початківців на етапах обстеження.....	52
3.4. Стан техніко-тактичної підготовленості учнів	57
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Актуальність теми. В одноборствах спеціальна фізична підготовленість її представників є однією з важливих складових частин спортивної підготовки. Вона має забезпечувати досягнення ними високого спортивного результату, і має таке ж важливе значення як техніко-тактична, функціональна, психологічна підготовленість [1; 6; 9].

На сьогоднішній день постійно здійснюється вивчення різних сторін фізичної підготовленості, але ці роботи носять аналітичний характер. При цьому ці результати відбивають окремі сторони фізичного розвитку, прояв фізичних здібностей, показаний взаємозв'язок зі спеціальною працездатністю та технічною підготовленістю борців [18; 29; 50].

При всіх досягненнях аналітичних досліджень, що дозволили узагальнити величезну кількість експериментального матеріалу про рівень розвитку окремих рухових якостей у них недостатньо відбита структура спеціально фізичної підготовки спортсменів, рівня спеціальної фізичної працездатності борців різних вагових категорій, кваліфікації, віку і т.д. При цьому, відсутній науково обґрунтований підхід до диференційованого підбору засобів і методів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості залежно від рівня розвитку рухових якостей і рухових навичок у борців різних вагових категорій, кваліфікації, і т.д [13; 30; 51].

Недостатня освітленість більшості цих питань у наявних джерелах інформації, важливість цих питань для теорії і практики спорту свідчать про актуальність проблеми формування й удосконалювання спортивно-фізичної підготовки, як однієї з ведучих складових загальної структури підготовленості борців [7; 8; 37; 46; 66].

У зв'язку із зазначеним має місце існування протиріч, що потребують усунення, а саме між:

- потребою підвищити дієвість змісту спортивної підготовки борців-початківців та незадовільними результатами цього педагогічного процесу на сучасному етапі;

- необхідністю забезпечити систематичну, з високим бажанням реалізацію дітьми фізичної активності та існуванням високої потенційної можливості для цього занять одноборствами.

Відзначили у зв'язку із зазначеним необхідність усунути такі протиріччя. Ураховуючи це, акцентували увагу на проведенні відповідного наукового дослідження. Визначили таку тему дослідження: *«Організаційно-методичні умови занять дітей одноборствами на етапі початкової спортивної підготовки»*.

Роботу було виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки науково-дослідної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль автора, як співвиконавця цієї теми, полягала у виконанні частини дослідження, що стосувалася питань організації і методичного забезпечення занять дітей одноборствами на етапі початкової спортивної підготовки. Зокрема, автор отримав інформацію, необхідну для вирішення завдання, поставленого перед теоретичним рівнем дослідження. Щодо дослідження на емпіричному рівні, то тут автор провів експеримент та вивчив визначені характеристики юних борців. Одержані дані дозволили визначити організаційно-методичні умови, реалізація яких у практичній діяльності дозволить підвищити дієвість змісту спортивної підготовки юних борців на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес із одноборств.

Предмет дослідження – умови організації і методичного забезпечення тренувального процесу борців-початківців для досягнення високого результату у вирішенні визначених завдань.

Мета дослідження – вдосконалити процес спортивної підготовки борців-початківців на основі використання дієвих організаційно-методичних умов.

Завдання дослідження:

1. За даними літературних джерел визначити найбільш значущі чинники організації та методичного забезпечення тренувальних занять борців-початківців.

2. Вивчити стан спеціальної фізичної підготовленості борців-початківців на етапі початкової спортивної базової підготовки.

3. Визначити дієвість виокремлених організаційно-методичних умов у вирішенні завдань спортивного тренування борців-початківців.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використано методи, що найбільше відповідали їх змісту і були адекватні в аспекті одержання необхідних даних. Одним із таких методів був *аналіз*, іншим – *узагальнення* інформації літературних джерел; їх використовували на теоретичному рівні дослідження. Наступні методи, а саме *педагогічне спостереження*, *педагогічне тестування* та *педагогічний експеримент* використовували на емпіричному рівні для одержання необхідних первинних даних у відповідності до поставлених завдань. Опрацьовували одержані дані адекватними методами *математичної статистики*.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що: матеріал, викладений у роботі, можна використовувати тренерам юних борців під час організації навчально-тренувального процесу, враховуючи при цьому показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості. Також викладену в дипломному проєкті інформацію можна використовувати при плануванні тренувального процесу борців-початківців на різних етапах їхньої підготовки, але передусім на етапі початкової.

Апробація результатів дослідження. Одержані дані стали предметом обговорення на наукових конференціях, а саме: на Всеукраїнській конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022-2023); науково-практичній конференції для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Окремі результати дослідження, що стосуються виконаного дипломного проєкту магістра, викладено у науковій публікації – Д. Підлипенець, Г. Єдинак. Сучасні погляди на заняття дітей одноборствами. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 124-127.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота виконана на 73 сторінках, вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи представлено на 64 сторінках друкованого тексту, що містять 14 таблиць. Список використаних джерел налічує 76 найменувань літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

1.1 Загальні основи занять юних спортсменів одноборствами

На сучасному етапі фізична активність, згідно державно-нормативних документів [59], розглядається як один із визначальних засобів поліпшення різних, але важливих характеристик організму дитини. Це зумовлено тим, що останні є відмінними від необхідних, а одна з провідних причин – дефіцит фізичної активності у дітей, причому починаючи з початкової школи [4; 25; 75].

У зв'язку з ситуацією, що склалася, особливо актуалізується питання підвищення фізичної активності, зокрема пропозиції відповідних технологій та методик, зміст яких, передусім передбачає формування та посилення мотивації дітей до здійснення такої активності [12; 36; 53].

Значною мірою сприяти розв'язанню такої проблеми може залучення дітей до занять певним, обраним видом спорту [24, 67]. У зв'язку з цим необхідними є знання, що враховують світовий та вітчизняний досвіди про структуру багаторічної підготовки спортсменів в Україні. Тут відзначаємо, що такою структурою передбачено етапи: початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень [55; 69].

Для періоду навчання в закладі загальної середньої освіти характерним є етап початкової підготовки. Основним завданням відбору на цьому етапі – допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильний вибір має вагомий соціальний характер, адже успіхи в заняттях сприяють актуалізації природних задатків,

усвідомленню досягнень, власних сил, а також дозволяють самоствердитись та посилити на цій основі позитивну мотивацію до цієї діяльності [25-27; 40].

Згідно рекомендацій фахівців із спортивної орієнтації та відбору оптимальний вік для початку занять різними видами одноборств припадає на 11-14 років [69]. Проте, останні рекомендації, особливо які стосуються східних одноборств, орієнтують на більш молодий вік для початку таких занять. Основні положення теорії спортивної діяльності відзначають, що на початковому етапі зміст використаних засобів і методів є пов'язаним із навчанням рухових дій, які становлять основу певного виду спорту, а також рухові якості. У зв'язку з останнім відзначаємо, що розвиток якостей відбувається, виходячи з їхньої приналежності до спеціальної або загальної підготовки. Зокрема, тут мова ведеться про загальну фізичну підготовку, адже саме на її компоненти впливають під час спортивного тренування. У найбільш загальному вигляді розподіл на етапі початкової підготовки становить 80 % загальних та 20 % – спеціальних засобів і методів [15-17].

Крім цього, важливою є інформація про доцільність і необхідність використовувати рухливі ігри з елементами боротьби, адже є одним з ефективних засобів фізичної підготовки і виховання в дітей характеру лідера. В останньому випадку мова ведеться про розвиток психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті), фізіологічних характеристик (кровообіг, дихання, обмін речовин, діяльність нервової і м'язової систем) [14; 16].

Водночас виявлено, що учні початкової школи є активними в своїх руховій діяльності, але не завжди спроможні керувати та виявляти певні параметри наявних у них можливостей. Крім цього, такі діти дуже вразливі, тому недоцільно вилучати їх з гри після декількох помилок; необхідно надавати можливість виправити помилки і зрозуміти повністю хід гри та її правил. Щодо секції з одноборств, то для них особливо корисним є застосування рухливих ігор з елементами гімнастики або гімнастичними приладами. Передусім такі ігри сприяють вияву, а значить розвитку організованості, уваги, дітей, узгодженості виконуваних ними рухи і рухові

дії. Водночас використання означених рухливих ігор сприяє фізичному розвитку, підвищує інтерес до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час [2; 11; 12; 27; 36; 38; 42; 43].

Отже, учні початкової школи відзначаються відмінним від необхідного рівнем фізичної активності. Це не сприяє вирішенню завдань фізичного виховання для учнів 1-4 класів, а вони передбачають досягнення ними необхідних показників здоров'я, рухових якостей, функціональних можливостей, психофізіологічних якостей і властивостей [47; 54; 65]. У зв'язку з цим, як один із дієвих засобів вирішення таких завдань, розглядаються заняття у секції зі спортивних одноборств. Зміст таких занять повинен значну увагу приділяти рухливим іграм. Зазначене доцільно враховувати вчителям фізичного виховання та тренерам [1; 20; 46; 67].

Питання ефективності та якості фізичного виховання школярів постійно перебувають у центрі уваги органів управління освітою, які здійснюють комплекс заходів щодо реалізації мети та завдань фізичного виховання школярів [1; 18; 72]. Відмітимо, що спортивна боротьба у сучасному житті дуже швидко розвивається. Цьому сприяє рівень життя, поява нових талановитих спеціалістів (тренерів, спортивних освітян, інструкторів). Освітня установа покликана сприяти формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних, інтелектуальних та моральних здібностей учнів, їх самовдосконалення, пізнання та творчості, досягнення рівня спортивних успіхів, рухових здібностей, професійного самовизначення.

Спортивна боротьба, будучи невід'ємною частиною людської культури, поряд з іншими предметами, сприятиме створенню в освітній школі повноцінної системи виховання, що викличе у підростаючого покоління інтерес до занять фізичною культурою та боротьбою, ведення здорового способу життя, залучення до загальнолюдських цінностей та ідеалам олімпізму [1]. Як наголошують автори [18; 74] введення у процес фізичного виховання учнів варіативного модуля «Спортивна боротьба» у

програмі шкільної освіти дає можливість творчо використати програму фізичної культури у школі.

У ході аналізу фізичного виховання школярів та узагальнення даних літературних джерел [66; 72], ми дійшли висновку, що впровадження спортивних видів боротьби у навчальний процес зіштовхується з деякими складнощами. Тому найкращим варіантом залучення учнів до занять фізичною культурою засобами спортивної боротьби є включення варіативного модуля в шкільну програму та проведення практичних занять у секції закладу загальної середньої освіти, як додаткові заняття.

Аналізуючи ситуацію, що склалася у фізичній культурі в країні з урахуванням проникнення в побут шкіл елементів східних єдиноборств, істотну допомогу в активізації процесу фізичного виховання школярів могла б надати розробка нових методичних рекомендацій щодо впровадження у практику шкільного уроку фізичної культури елементів спортивної боротьби. Аналіз літературних джерел. У всіх країнах останніми роками велика увага приділяється удосконаленню методики уроків у школі. Розробляються, методи інтенсифікації діяльності учнів, застосування елементів спорту, реальної оцінки фізичних можливостей школярів [72].

У роботі І. Скрипки, С. Чередніченка [66] розглянуто застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів, де визначено підходи до організації роботи школярів з фізичного виховання. Також фахівцями проаналізовано основні технічні дії та розроблено програму загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, які застосовуються в фізичному вихованні школярів.

Відзначимо також дослідження автора Ю. Ткача [72], в якому розв'язано науково-практичне завдання щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення пов'язаного із застосуванням варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів.

Заняття боротьбою розглядаються багатьма фахівцями [1; 3; 7; 8; 38], як один із дієвих засобів фізичної підготовки підрастаючого покоління і,

отже, мають велике прикладне значення. Варіативний модуль «Спортивна боротьба» сприятиме учням відчутти стан активності та успішності у процесі розкриття своїх внутрішніх здібностей за допомогою виконання різних фізичних вправ.

В ході аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури [1; 18; 46; 72] вивчення варіативного модуля «Спортивної боротьби» має забезпечити фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний розвиток особистості учнів з урахуванням історичної, загальнокультурної та ціннісної складової предметної галузі, а також розвиток рухової активності учнів, досягнення позитивної динаміки у розвитку основних фізичних якостей та показників потреби у систематичній участі у фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходах.

Як наголошують автори [18; 38; 72] вивчення елементів спортивної боротьби у рамках уроку фізичної культури сприяє створенню передумов та умов, за допомогою яких найбільш успішно формуються та виховуються риси характеру. Це може бути пов'язано з тим, що:

1. Під час занять боротьбою використовується велика кількість рухливих ігор із елементами єдиноборств.

2. Більшість тренувальних завдань дається у парах. У парі учневі необхідно самовизначається щодо навчального завдання, щодо партнера, щодо свого та іншого погляду, таким чином, навчальна робота набуває особистісного сенсу, здійснюючи в парі ролі вчителя та учня, дитина починає почуватися більш компетентною та значущою, підвищується самооцінка, зростає пізнавальна активність та мотивація.

3. Під час тренувальних занять учні одержують можливість контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи наголошують, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Доброзичливий дотик – це знак емоційної безпеки [18; 38; 57; 74].

Відмітимо позитивні риси застосування спортивної боротьби на уроках фізичної культури: повага до партнера, взаємодія та взаємодопомога.

Безліч елементів простої акробатики, вправ для розвитку орієнтації в просторі, реакції, швидкості, гнучкості, спритності та сили, кидків дозволяють розробити програму для будь-якої вікової групи.

Величезна кількість фізичних вправ дозволяє найбільш якісно та різноманітно впливати на організм учня. Отримання знань, основ базової техніки спортивної боротьби, навчання ігор з елементами єдиноборств та освоєння комплексів спеціальних фізичних вправ на заняттях сприятиме формуванню у учнів моральних, інтелектуальних, духовних та поведінкових цінностей.

Відмітимо наукові праці досвідчених фахівців [1; 18; 72; 74] у яких встановлено, що особливістю впровадження спортивної боротьби в закладах загальної середньої освіти є:

- спрямованість не тільки на розвиток спортивної майстерності, а й на оздоровлення дітей, що дозволяє відвідувати заняття учням з різним рівнем фізичної підготовленості та фізичними здібностями;
- учні отримують розширене уявлення про спортивну боротьбу, про основні навички взаємодії з партнером у стійці та партері під час пересування, захоплення, управління рівновагою;
- у процесі ігрової діяльності виявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціатива, бажання перемогти [17; 21; 29; 35; 37].

Завдяки своїй емоційності спортивна боротьба є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку – головними вимогами до організації та проведення занять є: прикладна спрямованість, систематичне та комплексне виховання рухових якостей, формування необхідних навичок в іграх, досягнення гартуючого ефекту (проведення занять на відкритому повітрі), виховання звички самостійно займатися фізичними вправами, індивідуальний підхід до учнів.

У наукових працях учених [1; 18; 66; 72] розкрито раціональне застосування засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні та системи тренування у позаурочних формах фізичного виховання дітей шкільного віку, що дає можливість:

- цілеспрямовано вирішувати питання управління навчально-тренувальним процесом учнів та ефективніше проводити навчання їх техніці спортивних вправ;
- розширити коло засобів та методів, що застосовуються у фізичній, технічній, тактичній, морально-вольовій та теоретичній підготовці учнів;
- дотримуватися принципу єдності, тобто. відповідність спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, а й одночасно удосконалюється технічна майстерність;
- застосовувати вправи локального та регіонального характеру, що сприяють зміцненню щодо слабких ланок м'язової системи дітей шкільного віку;
- багаторазово повторювати складно-координаційні вправи у заданому режимі.

Підсумовуючи вищевикладене встановлено, що результатами впровадження варіативного модуля «Спортивної боротьби» у фізичне виховання молодших школярів є виховання учня в інтегровану особистість, яка розуміє моральні цінності культури нашої країни; через заняття спортивною боротьбою зможе відійти від власних егоїстичних поглядів, пізнати правила ведення «чесної гри», навички роботи в колективі, усвідомлювати, що поруч можуть бути люди слабші за тебе і виявляти толерантність по відношенню до них; здатна, використовуючи набуті знання, самостійно організувати свої заняття фізичною діяльністю; отримає основи наукових даних у галузі фізичної культури та спорту, на власному прикладі розуміти, що відбувається з організмом під впливом правильно організованого фізичного навантаження; намагатися все своє свідоме життя

прагнути до здорового способу життя, приносячи своїм життям користь сім'ї та Батьківщині.

Навчально-тренувальний процес з юними спортсменами суттєво відрізняється від навчально-тренувального процесу з дорослими. Тому розглянемо деякі особливості методики тренувань юних спортсменів.

За останні роки на етапі початкової спортивної спеціалізації і, особливо, поглибленої спеціалізації у обраному виді спорту структура тренувального процесу значно змінилась. Це зумовлено такими факторами, як циклічність стану тренуваності, розширення педагогічних уявлень про суть процесу тренування [55; 56], поглиблення знань про фізичні, функціональні і психічні можливості спортсмена, збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень [17; 62].

Весь період тренувань (багаторічної підготовки) юних спортсменів ділять на три етапи: попередньої (початкової) спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації і поглибленого тренування у вибраному виді спорту [17; 55; 71].

Річний цикл тренувань спортсменів складається з трьох періодів: підготовчого, основного (змагального) і перехідного [55; 69].

Загальними специфічними принципами спортивного тренування керуються у юнацькому спорті, зокрема: спрямованістю до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації; єдності загальної і спеціальної підготовки спортсмена; безперервності тренувального процесу; взаємозв'язку поступовості навантажень і тенденції до "межових" навантажень; хвилеподібністю динаміки навантажень; циклічністю тренувального процесу [69; 76]. Але до цих принципів, до їх застосування, є певні застереження.

Зазвичай навчально-тренувальні заняття з дітьми, підлітками не повинні бути орієнтовані на досягнення вищих спортивних досягнень на перших етапах багаторічного тренувального процесу, тому що досягнення рекордних результатів є віддаленим завданням.

Індивідуалізація у дозуванні і підборі вправ (принцип індивідуалізації тренер зобов'язаний дотримуватись в своїй роботі з юними спортсменами) тісно пов'язана з такими показниками, як стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість [55; 66; 71].

Всі нормативні вимоги у фізичному вихованні і спорті ґрунтуються на паспортному віці. Поруч з тим очевидно, що основне значення має вік біологічний. Був запропонований термін "акселерація", що означає прискорення росту та індивідуального розвитку дитини. Якщо в цілому явище акселерації слід розцінювати позитивно, все ж прискорення росту може створювати дисгармонію фізичного розвитку, а саме, відставання в розвитку внутрішніх органів, в першу чергу серцево-судинної і дихальної систем [32; 45; 48; 51].

Важливими вимогами до методики виховання фізичних якостей під час розвитку організму є: всебічність впливів, відповідність навантажень і функціональних можливостей організму, який росте, відповідність факторів впливу особливостям етапів вікового розвитку [23; 61].

З теорії та методики спортивних тренувань до специфічних задач груп початкової підготовки відносять: виховання активного інтересу до занять спортом, комплексний розвиток фізичних якостей юних спортсменів [17; 55]. Важливу роль відводиться наявності чутливих (сенситивних) періодів у розвитку тієї чи іншої рухової якості. Адже наявність чутливого періоду в розвитку певної якості дозволяє збільшити об'єм педагогічного впливу на її розвиток.

Фізичні навантаження принесуть користь лише при дотриманні певних принципів [55; 71]:

- принцип індивідуалізації – слід підбирати для кожної дитини таке фізичне навантаження, яке найбільш відповідає її можливостям;
- принцип прогресування фізичних навантажень – для підвищення рівня розвитку фізичних якостей потрібно підвищувати тренувальні навантаження;

- принцип систематичності;
- принцип поступовості – тільки поступове нарощування фізичних навантажень сприяє росту функціональних резервів організму, формування навантажень призводить до зривів адаптаційних можливостей;
- принцип всебічності.

Для того щоб тренувальний процес сприяв не тільки розвитку спортсмена, але і росту його спортивної майстерності, тренер повинен знати наступне [17; 60; 62]:

- допускати до занять лише тих юних спортсменів, які пройшли медичний огляд і отримали дозвіл займатись даним видом спорту;
- вести заняття за планом, дотримуючись поступовості збільшення навантаження; слідкувати за відвідуванням, особливо недостатньо підготовлених дітей;
- диференціювати навантаження в залежності від індивідуальних особливостей (за віком, статтю, рівнем статевого дозрівання, фізичного розвитку);
- виховувати у юних спортсменів особливо важливі для здоров'я навички дихання у поєднанні з рухами, правильною поставою і т.д.;
- слідкувати за дотриманням правил безпеки на заняттях;
- підтримувати оптимальний ступінь навантаження в занятті (за щільністю, інтенсивністю, енергетичним втратам).

Заняття фізичною культурою і спортом повинні проводитись під постійним лікарським контролем фахівця, що знає особливості спортивного тренування, рекомендовано спеціаліста із спортивної медицини [32; 45].

Отже, навчально-тренувальні заняття з дітьми, підлітками не повинні бути орієнтовані на досягнення вищих спортивних досягнень на перших етапах багаторічного тренувального процесу, тому, що досягнення рекордних результатів є віддаленою ціллю.

1.2 Особливості етапу початкової спортивної підготовки юних борців

До основних завдань спортивної підготовки на етапі попередньої базової підготовки є всебічний розвиток фізичних спроможностей організму. При цьому має забезпечуватися зміцнення здоров'я юних спортсменів, зникнення недоліків в їх фізичному розвитку. Підвищення їх фізичної підготовленості, вдосконалення рухового потенціалу, що в свою чергу, передбачає засвоєння різних рухових навичок (наприклад, тих, які б відповідали специфічним особливостям спортивної спеціалізації) [17; 64].

Важливе значення належить під час здійснення підготовки юних спортсменів формуванню в них стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного постійного спортивного вдосконалення. Всебічна підготовка на різних етапах, зокрема на початковому етапі повинна сприяти подальшому спортивному вдосконаленню. І це вдосконалення повинно бути в більшій мірі проявлене, ніж при спеціалізованому тренуванні. Л. Волков та інші привертають увагу на те, що різке намагання збільшити обсяг спеціально підготовчих вправ, намагання швидко досягти значних і ранніх розрядних нормативів може призводити і до шкоди [17; 55; 57]. Що може проявитися в досить швидкому зростанні перших результатів в підлітковому віці, але із затримкою спортивного росту у наступні вікові періоди, коли має здійснюватися становлення спортивної майстерності.

Багато тренерів у погоні за спортивними результатами своїх вихованців, не враховують їх вікові та індивідуальні особливості, темпи біологічного розвитку. Вони намагаються застосовуючи значні, і в більшій мірі не посилені фізичні навантаження, використовуючи залучення дітей до активної змагальної діяльності намагаються від отримати результат вже сьогодні і швидко. Ці явища нераціонального підходу до тренувального процесу призводить до зриву адаптації, а це в свою чергу виснажує організм

дітей та підлітків, і знижує можливості їх спортивного вдосконалення [53; 56].

Також необхідно наголосити, що в тих видах спорту, які пов'язані з проявом витривалості існує чіткий взаємозв'язок між спортивними результатами у дитячому та юнацькому віці та необов'язковими майбутніми їх і подальшими досягненнями [13, ; 39].

Визначення вікових меж і періодів у виборі спортивної спеціалізації, ефективного застосування спортивної підготовки на сьогодні є однією із ключовим проблем, що стоїть перед дитячим і юнацьким спортом. Науковці та практики-тренери мають вирішують багато методичних завдань, що зуміти ефективно визначати особливості розвитку фізичних якостей, їх прояв конкретно до виду спорту, змагальної діяльності. Оптимальна побудова підготовки на різних етапах спортивного розвитку дітей, підлітків та представників більш старших вікових періодів залежить від раціонального поєднання різних видів роботи, динамікою і величиною навантажень тощо. І переходу від одного етапу до іншого має постійно змінюватися співвідношення різних складових частин фізичної підготовки [10; 15; 17].

Таким чином, етап попередньої підготовки зумовлюється зростанням, порівняно з попереднім етапом, в першу частки допоміжної фізичної підготовки. Вона разом із загальною фізичною підготовкою має складати до 85-90 % від загального обсягу роботи. Але поєднання різних видів фізичної підготовки має в достатній мірі змінюватися враховуючи специфіку того чи іншого виду спорту, певних індивідуальних особливостей спортсменів, підбору складу тренувальних засобів та методів [18; 57].

На етапі попередньої підготовки можна спостерігати освоєння юними спортсменами техніки виконання спортивних вправ спеціалізованого і підготовчого характеру. Це проявляється також і на наступних етапах багаторічної підготовки. Відповідно до морфо функціональних особливостей юних спортсменів, цей підхід у спортивній підготовці сприятиме досить швидкому засвоєнню технічних елементів, зокрема й у

вільній боротьбі. Цей підхід надалі сприяє тому, що спортсмен в змозі мобільно варіювати основними та додатковими параметрами технічної майстерності. Це може проявитися як під час тренувальних занять, так і вже безпосередньо у змагальній діяльності на різних її стадіях [17; 55].

Однією із важливих компонент успішного здійснення спортивної підготовки у вільній боротьбі є створення певних комплексів тренувальних вправ, визначення методів їх досягнення, а це, свою чергу, сприятиме розвитку комплексної фізичної підготовленості.

На тренувальних заняттях важливо сформувати значну кількість рухових навичок під час виконання вправ, які якомога більше мали б нагадувати елементи близькі до специфіки змагальної діяльності у вільній боротьбі та й і у інших видах спорту [66; 72; 74].

Таким чином, переважаючий характер змісту фізичної підготовки в юних спортсменів цього віку не повинен містити лише елементи загальної фізичної підготовки, а в значній мірі не повинен відходити від специфіки виду спорту, тобто містити і елементи, а далі і переважаючий компонент, спеціальної фізичної підготовки. У вільній боротьбі важливе значення належить окрім спеціальної швидкісно-силової підготовки ще й прояву і високому рівню координаційних здібностей і гнучкості [64, 69].

Раціональне планування різного характеру навантажень у процесі багаторічного тренування у значній мірі ускладнюється необхідністю врахувати вікові та індивідуальні особливості прояву природних задатків юного спортсмена під час формування в нього різних сторін спортивної майстерності [13; 34; 62].

Таким чином, комплекси фізичних вправ з високою інтенсивністю та незначними перервами, не сприятимуть більш прояву природних задатків дитини чи підлітка, знизяться їх темпи приросту рухових якостей.

Ми можемо також спостерігати, що надмірна інтенсивність, а пізніше і спеціалізація тренувального процесу у процесі роботи з юними спортсменами, які не досягнули необхідної вікового періоду для прояву

високих досягнень, може призвести до втрат спортивних талантів. Запровадження під час тренування юними спортсменами найбільш значних тренувальних стимулів сприяє швидкій адаптації до їх впливу, а це може призвести до швидкого вичерпання адаптаційних можливостей їх організму. До причин, які обмежують перспективність юних спортсменів, що зазнають надто значних навантажень в у юному віці, можна віднести ще й підвищений травматизм внаслідок недостатньо сформованого скелету та розвитку м'язової системи [13; 23; 32; 51].

Отже, суттєве значення для формування сприятливої довготривалої адаптації є раціональне планування тренувального процесу на різних етапах, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, і при врахуванні цієї адаптації специфічним вимогам змагальної діяльності [13; 17].

Як відомо процес підготовки борців у групах попередньої базової підготовки повинен бути підпорядкований календарю змагань, що за термінами припадає на весь річний цикл підготовки. Різні тижневі міроцикли та їх розподіл залежить від матеріально-технічної бази дитячоюнацької спортивної школи, кількості вихованців тощо. Важлива роль належить у побудові тренувальних занять поставленим завданням періодів тренування. Завдання повинні включати акробатичні вправи, ігри, заняття із засвоєнням якостей маневрування, підвищення властивостей уваги. Вирішення навчання і удосконалення захватів у партері та у стійці. Навчальний матеріал повинен містити розділи, що пов'язані зі спеціальними вправами, ігровими спеціальними комплексами, містити елементи техніки та тактики [7; 8; 29].

Крім цього, не слід забувати всебічну підготовку борців включаючи теоретичну, фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовки. Фізична підготовка на етапі попередньої базової підготовки складається із загальної та спеціальної. Вона забезпечується на основі поєднання загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ, в основі яких перевага надається розвитку швидко-силовим якостям та витривалості [17; 56].

Одним із найбільш ефективних методів у розвитку фізичних якостей борців є метод колового тренування. Перед самим початком тренувального заняття, де має застосовуватися колове тренування тренер визначає порядок проходження станцій вказуючи режими виконання, наявності інвентарю, належного місця спортивній залі тощо [1; 7; 8].

1.3 Особливості спортивної підготовки юних борців

Останнім часом спостерігається популярність різних видів боротьби, зокрема вільної боротьби. Це можна спостерігати коли обмінюються спортивні делегації, тренери та науковцями. Спостерігається розширення та поглиблення наукових досліджень у вільній боротьбі, відбувається пошук більш доречних і ефективних засобів ведення сутички. Все підвищує вимоги до підготовки спортсменів-борців, зокрема більш суттєві вимоги до фізичної підготовки. Проблемою вивчення особливостей фізичної підготовки борців вільного стилю займалися багато вчених, зокрема К. Ананченко (2004), В. Бойко (2004, 2007), А. Коленков (2005), А. Приймаков (2006), А. Рузиев (2001), Є. Ручка (2016), В. Шандригось (2004) та багато інших.

Аналізуючи дані цих вчених та враховуючи опис матеріалів у наукових та науково-методичних працях також В. Волкова (2000), Г. Данько (2004), С. Латишева (2004), А. Пістуна (2008) та інших, ми прийшли до узагальнення того, що процес здійснення фізичної підготовки борців вільного стилю є досить складним і широким процесом, який має свої закономірності. Далі базуючись на даних літературних джерел, розглянемо основні закономірності фізичної підготовки борців вільного стилю.

Структура фізичної підготовленості спортсменів. У процесі довготривалого адаптаційного процесу при напруженій м'язовій діяльності в сучасному борцівському спорті формується певна структура підготовленості спортсмена, основними складовими компонентами якої є п'ять самостійних

сторін: технічна, фізична, тактична, психологічна, інтегральна підготовка [17, 66].

Склад і співвідношення цих компонентів, їх взаємозв'язки й взаємодії в загальній структурі підготовленості спортсмена залежать від специфіки конкретного виду боротьби, обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, націлених на досягнення кінцевого, специфічного для кожного виду спорту, тренувального або змагального результату [15; 55].

Системний підхід у науці, теоретичну основу якого склала концепція "загальної теорії систем", конкретизований у педагогіці та біології у вигляді загальної теорії функціональних систем. Він є методологічною основою вивчення структури підготовленості спортсмена, оскільки основні його принципи припускають вивчення будь-якого об'єкта, як цілісної системи з урахуванням взаємозв'язків складових його компонентів, ієрархій, координації, субординації, механізмів організації в ціле.

Стосовно до рухової діяльності спортсмена-борця, системний підхід, реалізований у вигляді концепції побудови рухів, що розглядає будь-яку систему рухового регулювання в якості багаторівневої, багатокomпонентної, ієрархічно організованої системи з вертикальними й горизонтальними взаємозв'язками й взаємодіями [3; 57].

Із системних позицій кожний компонент системи, у свою чергу, сам може розглядатися як система для підсистем більш низького рівня, організованих для забезпечення основної функції системи, досягненню якої вони «взаємодіють» [17; 69].

Будучи методологічною основою досліджень у спорті, системний підхід припускає вивчення структури підготовленості спортсменів з визначенням співвідношень і взаємозв'язків її компонентів у процесі досягнення проміжних і кінцевих цілей у тренувальній і змагальній діяльності, при зміні рівня підготовленості спортсменів, їх кваліфікації, віку, статі і т.д., тобто, у ньому закладений динамічний аспект, аспект розвитку й удосконалювання спеціальної підготовки і її компонентів. На думку

В. Платонова [55, 56] тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість різних сторін підготовленості спортсменів визначають підхід до характеристики структури й діагностики підготовленості у змагальній діяльності в різних видах спорту, методам і засобам удосконалювання різних складових спортивної майстерності, плануванню тренувального процесу.

Цілісний організм спортсмена, що є, з однієї сторони підсистемою виду, елементом тренувального процесу, а з іншої, – дуже складною ймовірнісною системою, що полягає з безлічі взаємодіючих підсистем різного рівня, повинен розглядатися саме із цих позицій. І будь-який компонент спеціальної підготовки спортсмена, що характеризує його фізичну, технічну, психологічну підготовленість повинен розглядатися у всіх його зв'язках і спрямованих на забезпечення «кінцевого пристосувального результату» системи. У якості ж такого результату може бути спортивний результат, рівень спеціальної працездатності, результат у тестах, які характеризують рівень розвитку ведучих рухових якостей, що взаємопов'язані зі спортивним результатом і т.д. У якості системи може розглядатися й сам тренувальний процес, елементом якого є поведінкова діяльність спортсмена [31; 34; 44].

Існують різні методичні підходи до вивчення структури підготовленості борців. Більшість робіт присвячена вивченню окремих сторін підготовленості спортсменів, зокрема борців, без обліку їх взаємозв'язків з іншими сторонами підготовленості. При цьому, як правило, використовувалися різні методичні підходи: визначалися середні значення тих або інших показників у якості модельних – у процесі зміни рівня підготовленості, кваліфікації, віку, вагової категорії і т.д.; застосовувалися різні математичні методи дослідження для оцінки окремих компонентів спеціальної підготовки борців, серед яких в останні роки найбільша вагу здобувають методи дисперсійного, регресійного і факторного аналізу [21; 38].

Одним із сучасних методів математичного аналізу рівня фізичної підготовленості є факторний аналіз. Ці методи дозволяють дати оцінку різних компонентів підготовленості й засобів підготовки спортсменів, взаємозалежних між собою: а) фізичної активності й вікової динаміки структури працездатності; б) структури тренувальних засобів кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки; в) структури тренувальних навантажень; г) структури технічної й фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації в багаторічному циклі тренування; д) структури спеціальної працездатності і функціонального стану спортсменів різних спеціалізацій [17; 55].

Методи факторного аналізу використовувалися у багатьох дослідженнях зі спотивної боротьби в якості інструмента для виявлення, як ведучих факторів загальної структури підготовленості борців, так і окремих сторін їх підготовленості. Встановлена мінливість структури підготовленості кваліфікованих борців під впливом системи керуючих впливів. При цьому, як компоненти спортивної підготовки борців, розглядали різні параметри технічної, фізичної, функціональної підготовленості [55; 69].

Доречно застосовувати факторний аналіз використовував для характеристики функціональної, фізичної й психофізіологічної характеристик підготовленості борців вільного стилю на підставі обробки декілька десятків досліджуваних показників.

Незважаючи на різні підходи, застосування різних інструментальних і математичних методів дослідження, у більшості роботах представлений різномірний матеріал, що відбиває окремі сторони підготовленості борців: швидко-силову й силову підготовленість, витривалість, стан рухової функції, технічної і фізичної підготовленості [21; 45; 62]. Незважаючи на те, що аналітичні дослідження, що висвітлюють окремі сторони підготовленості борців домінують у літературі, ряд інших присвячені вивченню інтегральних функцій у боротьбі, таких, як регуляція пози в боротьбі, керування цілісними руховими діями в боротьбі, співвідношення засобів загальної фізичної

підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) при вдосконалюванні спеціальної витривалості, взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей борців, удосконалювання комплексного контролю у видах єдиноборств, більшість із них не можна визнати системними. Пов'язано це з тим, що в них недостатньо висвітлена спеціальна підготовка борців з позицій співвідношення й взаємозв'язків, ієрархії різних компонентів системи організму (морфологічних, функціональних, психологічних та ін.) спортсмена в процесі досягнення «планованого результату» (спортивного результату, спеціальної працездатності, майстерності тощо) [17; 18; 57].

Водночас, у процесі природного систематичного тренувального процесу тільки через спільне вдосконалювання різних компонентів спеціальної підготовки борців (фізичних, технічних, функціональних, психологічних) і забезпечується досягнення високого спортивного результату – кінцевого пристосувального результату всієї системи функціонуючого організму. Особливим при цьому є те, що в літературі недостатньо висвітлена парціальна роль і взаємодії кожного з факторів, що складаються, підготовленості спортсменів у загальній структурі їх підготовленості [27; 35; 55; 56].

Недостатньо вивчене співвідношення компонентів структури підготовленості спортсменів у динаміці тренувального процесу, залежно від віку, кваліфікації спортсменів, вагової категорії, майстерності і т.д.

Фізична підготовленість ставиться до однієї з недостатньо висвітлених сторін підготовленості спортсменів із системних позицій. Будучи важливою складовою підготовленості в спортивній боротьбі, фізична підготовка багатогранна по своєму складу, ієрархічно організована й, у теж час, тісно взаємозалежна з іншими компонентами спеціальної підготовки спортсменів: технічної, тактичної, психологічної, функціональної, інтегральної [17; 31; 62].

Незважаючи на те, що фізична й технічна підготовка в спорті тісно взаємозалежні, а фізичні якості й елементи технічної майстерності проявляються в комплексі, проблема розвитку взаємозв'язків фізичних якостей і формування рухових навичок освітлена ще недостатньо.

Одержання таких даних становить значний інтерес для спортивної педагогіки й дозволяє здійснювати процес фізичної підготовки в єдності з удосконалюванням у спортивній техніці.

В. Платонов [55; 56] та інші дослідники вважають за необхідність розвивати фізичні здібності у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок. Так дослідники вважають, що формуванню рухових навичок повинна передувати робота, спрямована на розвиток тих фізичних якостей чи їх комплексу, які проявляються при виконанні цих дій. У процесі навчання й спортивного вдосконалювання слід досягати найбільшої відповідності між фізичною якістю й руховою навичкою [30; 52].

Сила, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність (координаційні можливості) специфічні в спортсменів високого класу й найбільше ефективно проявляються у взаємозв'язку в рамках виконуваного руху (специфічного для конкретного виду спорту), забезпечуючи його просторово-часове і силове поєднання [56; 62].

Саме тому в останнє десятиліття у всіх видах спорту спостерігається тенденція до паралельного розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок, що мають важливе значення для успішних виступів у вибраних видах спорту.

Існує оптимальний взаємозв'язок спортивно-технічної й фізичної підготовленості встановлюється при певній відповідності між рівнем розвитку фізичних якостей і ступенем формування основних рухових навичок. У спортивній боротьбі мало робіт, у яких досліджувалися взаємозв'язки між руховими якостями й рівнем технічної майстерності спортсменів. Ще менше робіт, у яких аналізувалося б місце окремих рухових якостей у загальній структурі підготовленості борців [17; 56].

Виходячи з вищевикладеного, цілком правомірно припустити, що багатофакторний характер отримання результату в спортивній боротьбі обумовлює не яку-небудь одну стандартну структуру її підготовленості, з певним співвідношенням компонентів, а скоріше динамічну імовірнісну структуру, багатоваріантність побудови якої визначається різними морфофункціональними особливостями спортсменів, їх кваліфікацією, ваговою категорією, віком, рівнем підготовленості, періодом підготовки і т.д.

Аналізуючи проблему зв'язку між фізичними якостями й технікою рухів спортсменів, зазначається, що в обговорюваній галузі знань ми перебуваємо ще на самому початку шляху: у нас мало чітко документованих фактів; практично повністю відсутні оглядові роботи; система понять, якою ми користуємося, сформулювалася ще в донауковий період теорії спорту й багато в чому є часто інтуїтивна [16; 24]. Зі сказаного випливає, що досягнення високих спортивних результатів у багатьох видах спорту, у тому числі й у боротьбі, у значній мірі залежить від розвитку в оптимальному співвідношенні швидкості, сили, швидкісно-силових якостей і рівня технічної підготовленості спортсменів, що рівень розвитку фізичних якостей значною мірою обумовлений кінематичними й динамічними характеристиками рухової навички.

Успішна спортивна підготовка значною мірою залежить від оптимального співвідношення рівнів розвитку фізичних якостей і ступенів формування рухової навички спортсмена. Рухова навичка формується на основі поступального розвитку фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху у вибраному виді спорту.

Сучасний борцівський двобій є високоінтенсивною змагальною вправою. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки привели до істотного підвищення інтенсивності двобоїв, підвищило вимоги до спеціальної фізичної підготовленості борців [29; 65].

Дослідження останнього часу показали, що ключовими характеристиками підготовленості кваліфікованих борців є їхні швидкісносилові можливості, спеціальна витривалість і здатність до подолання наростаючих труднощів у поєднанні з високим темпом сутички й збереження результативності технічних дій, збільшення діапазону використовуваних технічних дій [22; 26].

Найбільша ефективність у розвитку рухових здібностей борців, як відомо, досягається при оптимальній комбінації прояву рухових якостей, фізичної працездатності й морфофункціонального стану різних систем організму. Знання рівня й особливостей розвитку рухових якостей, фізичної працездатності у взаємозв'язку з технічною підготовленістю дає можливість тренерам цілеспрямовано впливати засобами фізичного виховання на досягнення оптимальних результатів у греко-римській, вільній боротьбі, самбо й дзюдо [2; 17; 39].

Формування СФП, як правило, здійснюється в тісному взаємозв'язку з формуванням інших компонентів спеціальної підготовленості спортсменів і, у першу чергу, технічної.

З одного боку, у процесі адаптації до напруженої м'язової діяльності формується певне співвідношення й взаємозв'язку рухових якостей, механізмів їх морфофункціонального забезпечення, а з іншого взаємозв'язок між руховими якостями і технічною майстерністю борців.

Установлення оптимальних взаємозв'язків між руховими якостями і технічною майстерністю борців – одна з найбільш насущних проблем спортивної науки по боротьбі [32; 66].

Результати експериментальних спостережень ряду авторів свідчать про те, що в процесі підготовки юних борців надзвичайно важливе значення надається різносторонній фізичній підготовленості, гармонійному розвитку основних рухових якостей. Уважається, що чим вище рівень розвитку рухових якостей і різносторонніша фізична підготовленість борця, тим

більшими потенційними можливостями володіє спортсмен у вивченні різноманітних й складних елементів техніки й тактики.

У системі фізичної підготовки особлива увага повинна приділятися силовій підготовленості борців. Уточнення рівня силової чи швидкісної підготовленості борців повинна бути важливою умовою для раціонального здійснення тренерської діяльності борців вільного стилю. силової підготовленості борців. Важливою умовою є визначення основних м'язових груп, на які припадає основне функціональне навантаження під час здійснення основних рухових дій, і ті, по яким можна найбільше вірогідно визначати силову підготовленість борця. Врахування цих особливостей дозволить підібрати необхідні засоби та методи здійснення фізичної підготовки, зокрема силової [37].

За останній час у теорії й практиці спорту процес удосконалення технічної майстерності спортсмена все частіше зв'язується з комплексним вихованням таких рухових здібностей, як сила, швидкість і спеціальна витривалість. Багато дослідників, тренери, спортсмени доходять висновку, що високі результати багато в чому залежать від здібності атлета проявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час, здібності проводити високоінтенсивний двобій в умовах значного кисневого боргу, тобто, від здібності до прояву спеціальної витривалості [30; 34].

Однак у роботах дослідників недостатньо освітлені взаємозв'язки параметрів фізичного розвитку, рухових якостей, спеціальної фізичної працездатності й спортивного результату, явища переносу у взаємозв'язках рухових якостей, структури надійності атакуючих, так і захисних тактико-технічних дій у взаємозв'язку з рівнем фізичної підготовленості [31; 54].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.2 Методи дослідження

Вивчення спеціальної фізичної підготовленості.

Для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості борців у відповідності до рекомендацій «Навчальної програми з вільної боротьби», було вибрано тести [1, 72]. Зміст тестів передбачав таке:

а) Забігання навколо голови 10 разів.

Обладнання: набивний м'яч, електросекундомір.

Опис проведення тестування. Під час команди «На старт!», кожен учасник займає положення стоячи на «борцівському мосту» здійснює забігання 10 разів за якомога коротший час.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 забігань навколо голови.

б) Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10-10-10 разів.

Обладнання: електросекундомір.

Опис проведення тестування. Борець з положення стоячи упор головою на килим обличчям до килима максимально швидко здійснює переворот на борцівський міст. Далі повертається назад у в.п. у знову здійснює переворот у положення «борцівський міст» в інший бік.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 переворотів.

в) Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів.

Обладнання: електросекундомір.

Опис проведення тестування. Вправа починається з вихідного положення борцівський міст, при цьому руки перед собою, і з'єднані вони в захваті. Кожен обстежуваний борець повинен виконати 10 забігань.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 забігань.

г) Вправа «прохід в ноги».

Обладнання: електросекундомір.

Опис проведення тестування. Виконується з в.п. борцівська стійка, руки перед собою здійснити прохід в ноги партнеру. Борець виконує 10 проходів в ноги.

Результат. Мінімальний час здійснення борцем 10 проходів в ноги.

д) Гнучкість (положення борцівський міст).

Опис проведення тестування. Виконується борцівський міст таким чином, щоб відстань між тулубом і килимом була мінімальна.

Результат. Критерієм оцінювання є висота моста (тулуба) від килима.

Нормативи виконання тестів зі спеціальної фізичної підготовленості, представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Нормативи із спеціальної фізичної підготовки борців групи початкової підготовки (вагова категорія 52-72 кг)

№	Контрольна вправа	1-й період підготовки				
		1	2	3	4	5
1	Забігання навколо голови 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
2	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0
3	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
4	Вправа «прохід в ноги», с	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
5	Гнучкість (положення борцівський міст), см	38	34	30	26	23
		2-й період підготовки				
1	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
2	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
3	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0

Продовження таблиці 2.1

4	Вправа «прохід в ноги», с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
5	Гнучкість (положення борцівський міст), см	34	30	26	22	18

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості учням запропоновано продемонструвати елементи за шістьма базовими групами прийомів [7, 72]. Серед них три групи у стійці (переводи ривком/нирком, завалювання та збивання, кидки нахилом та підворотом) і три прийоми у партері (перевороти перекатом, перевороти забіганням, перевороти скручуванням). Оцінювання проводилося в умовах спарингу за завданнями (вільного поєдинку)» (2 періоди по 2 хв.) – при проведенні тестування учневі пропонувалося виконати послідовно техніко-тактичні дії з кількома суперниками, які чинили умовний опір («в пів сили»). При цьому оцінювалося виконання техніко-тактичних прийомів наближених до змагальних умов. Оцінювання проводилося трьома експертами (вчителем закладу середньої освіти, тренером зі спортивної боротьби та кваліфікованим спортсменом зі спортивної боротьби) за зовнішніми ознаками (певними кінематичними та динамічними характеристиками рухів та правильністю їх виконання). Завданням для учнів було показати якнайвищу якість виконуваних дій. Оцінки виконання техніко-тактичних дій поділялися на три групи, зокрема такі: «відмінно (5)» – технічні дії (прийом, захист, контрприйом і комбінація) виконуються з підготовкою, чітко, цілісно, швидко, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі; «добре (4)» – технічні дії виконуються з незначними затримками, з недостатньою щільністю захвату при виконанні прийому і утримання у фінальній фазі; «задовільно (3)» – технічні дії виконуються із значними затримками, зриваються захвати при виконанні прийому і утримання суперника у фінальній фазі. Оцінка проводиться у вигляді інтегральної оцінки залучених експертів зі спортивної боротьби. Контроль техніко-тактичних дій відбувався

останнім, адже учням необхідно було сформулювати первинні вміння з зазначених техніко-тактичних елементів спортивної боротьби.

Методи математичної статистики. Після здійснення дослідження весь фактичний матеріал ми опрацювали найпростішими методами математичної статистики. Нами визначалися окремі параметри виконання тестувань, середні значення та відсоткове співвідношення приросту показників на другому етапі обстеження, порівняно з першим етапом. Зокрема визначали:

- X – значення окремого параметру (загальна сума показників, вірних відповідей, помилок, абсолютні значення показників функцій, що визначаються);

- \bar{X} – середнє арифметичне, яке розраховується за допомогою формули, де $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ – результат окремого учня; n – кількість таких учнів; Σ – сума результатів всіх спостережень;

- m_x – стандартна помилка середнього;

- S_x – дисперсія;

- t -критерій Стюдента – для визначення розбіжності між двома середніми. Базовим був 5-відсотковий рівень достовірності (розбіжність не менша, ніж 0,95). Для цього використовували рекомендації спеціальної літератури [28, 49].

2.1 Організація дослідження

Загалом у дослідженні брали участь 18 хлопців та 16 дівчат віку від 13 до 15 років, які були учнями ЗЗСО № 16 м. Кам'янець-Подільський. При цьому, всі хлопці входили до групи початкової підготовки першого року навчання у дитячо-юнацькій спортивній школі цього ж міста. Саме з хлопців було сформовано однорідні за підготовленістю експериментальна (8 осіб) та контрольна (10 осіб) групи. Тут вивчали, крім іншого, також ефективність упровадження ігрового методу для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості у дослідних групах ми визначали двічі: на підготовчому етапі та на передзмагальному етапі річного циклу. Визначали рівень спеціальної фізичної підготовленості та порівнювали зі встановленими нормативами, а також окремо у створеній експериментальній та контрольній групах. Нами було підібрано необхідні методики дослідження спеціальної фізичної підготовленості враховуючи побажання, що прописані у навчальній програмі з вільної боротьби.

Для метою оцінки ролі ігрового методу тренувань під час здійснення спеціальної фізичної підготовки ми сформували невелику групу обстежуваних. Як відомо з літературних джерел та практики тренерів з вільної, застосування ігрового методу фізичної підготовки сприяє швидкому засвоєнню основних елементів вільної боротьби. Спеціалізовані рухливі ігри підвищують живий інтерес дітей до тренувань [19; 20; 22].

Ігровий метод тренування передбачав застосування значної кількості спеціалізованих рухливих ігор, що спрямовані на різнобічний розвиток фізичних якостей, і забезпечують спеціальну фізичну підготовку. Зокрема застосовували гру в торкання, ігри, що блокують захоплення, атакуючі захоплення, гра в витіснення, гра в перетягуванні (канату, палиці тощо у вигляді парних чи групових форм), ігри з випередженням у боротьба за вихідне положення, ігри зі збереженням рівноваги, гра з проривом крізь стрій, коло).

Дослідження проводили у декілька етапів:

I етап (вересень-жовтень 2022 року) передбачав визначення вихідних показників учнів, формування дослідних груп. Розроблялася на удосконалювалася методика застосування ігрового методу тренувань у здійсненні спеціальної фізичної підготовки хлопців. В експериментальній групі основним метод тренувань передбачався ігровий метод з елементами колового тренування, у контрольній групі обстежуваних основним був метод колового тренування;

II етап (жовтень 2022 року – лютий 2023 року) включав в себе безпосереднє здійснення навчально-тренувального процесу у підготовці учнів, включаючи звичайно і здійснення спеціальної фізичної підготовки у обох групах обстеження. Реалізовували це під час формуючого педагогічного експерименту;

III етап (березень-квітень 2023 року) передбачав опрацювання отриманих результатів, передусім за допомогою методів математичної статистики.

IV етап (травень-листопад 2023 року) передбачав формулювання висновків, узагальнення результатів, їхню доповідь на конференціях та оформлення дипломної роботи магістра.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОРИСТАННЯ ВИЗНАЧЕНИХ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ У ПРАКТИЦІ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ ОДНОБОРСТВАМИ

3.1 Обґрунтування організації та методичного забезпечення занять дітей одноборствами на початковому етапі підготовки

Розробляючи організаційно-методичні умови занять дітей одноборствами відзначили, що одним із них був пов'язаний зі змістовим наповненням. Тому було розроблено варіативний модуль «Спортивна боротьба». Тут ми орієнтувалися на потреби та побажання учнів, створені в ЗЗСО умови та матеріально-спортивне забезпечення. Зокрема зазначеними закладами освіти неодноразово на рівні 5–9 класів було обрано варіативний модуль «Спортивна боротьба» як вид фізкультурної діяльності.

Ураховуючи, що запропоновані стандарти програм передбачають реалізацію змісту обсягом шість годин на тиждень та не встановлюють чітко визначених обсягів (кількості годин) для вивчення тих чи інших складових ми застосували орієнтовний розподіл враховуючи фізичну підготовленість, здібності учнів, стан спортивно-матеріальної бази, можливості вчителя у забезпечення якісного освітнього процесу. Але при цьому враховували чинні документальні джерела [58, 59, 68].

У представленому стандарті програми для різних варіативних модулів подано сталий обсяг, що становить 130 годин. Тому при розрахунку годин для модуля «Спортивна боротьба» орієнтувалися саме на нього (табл. 3.1).

Запропонований нами розподіл годин має певні відмінності від стандартизованого. Враховуючи можливість проведення варіативного модуля від 18 годин та більше та поряд із тим визначеною можливістю для основної школи реалізації двох–трьох варіативних модулів упродовж

Таблиця 3.1 – Розподіл годин за видами навчальної діяльності у варіативному модулі «Спортивна боротьба» для дітей 13-15 років

Розділ	Клас			
	8		9	
Частина навчальної діяльності з «Фізичної культури» для учнів 8-9 класів, у яку не вносимо змістові корекції				
Обсяги навантаження (год.)	9	%	9	%
Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності	4	44	4	44
Інструкторська практика	4	44	4	44
Резерв	1	12	1	12
Частина навчальної діяльності з «Фізичної культури» для учнів 8-9 класів, у яку вносимо змістові корекції (модуль «Спортивна боротьба»)				
Вид фіз. активності («Спортивна боротьба»):	36	%	36	%
Фізична підготовка	16,3	45	11,2	31
Спеціальна підготовка (технічна, тактична тощо):	18,3	51	21,6	60
Суддівська практика	1,4	4	3,2	9
Усього:	45	100	45	100

навчального року ми запропонували використовувати методичний підхід по стандартизованих частках із розподілу часу на реалізацію засобів боротьби. Тобто незалежно від навчального навантаження для учнів, в межах варіативного модуля «Спортивна боротьба» (діапазон 18 год. – мінімальне чи 130 год. максимальне) ми рекомендуємо дотримуватися запропонованого відсоткового співвідношення за окремими розділами.

Зокрема ми віднесли до інваріантної частини інструкторську практику та резерв. Перший підпункт віднесений тому, що проведення інструкторської практики зі спортивної боротьби учнями є надзвичайно складним без достатнього обсягу знань та умінь. Проте, з іншої сторони такий розділ є одним із обов'язкових. Отже, учні можуть проводити її з урахуванням інших набутих в процесі навчання компетенцій.

Резерв також нами перенесено в іншу частину структури навчальної програми, адже при розрахунку для авторського варіативного модуля «Спортивна боротьба» ми не можемо враховувати ці години. Їхня кількість

та можливість використання є не сталими, а отже планування є некоректним. Ці години, в разі їх наявності, вчитель використовує на власний розсуд.

Звернемо увагу на авторський підхід, а саме варіативну частину (способи фізкультурної діяльності, модуль «Спортивна боротьба») навчальної діяльності з «Фізичної культури» для учнів 8-9 класів. Як ми зазначали її обсяг становить 130 годин на рік, що відповідає стандартному, визначеному навчальною програмою. Таким чином дотримано принципи поступового зростання специфічних навантажень, підтримання мотивації до занять певним видом спорту та доступності навантажень для учнів відповідно до вікових особливостей. Фізичного розвитку та фізичної підготовленості контингенту.

Використовуючи загальну структуру для розподілу навантаження, у варіативному модулі «Спортивна боротьба» ми запропонували для учнів 8 класів 58 годин на фізичну підготовку, 66 год. на спеціальну – здебільшого технічну та тактичну та елементи їх поєднання та лише 6 год. на суддівську практику. За відсотковим співвідношенням щодо загальної кількості годин це становить 44,62 % на фізичну підготовку, 50,77 % – на спеціальну підготовку та 4,62 % – на суддівську практику.

Для учнів 9 класу ми у плануванні навантаження зробили перерозподіл. Для фізичної підготовки виділено 40 год., спеціальної підготовки – 78 год. та суддівської практики – 12 год.

Основою для такої пропозиції є вищі показники фізичної підготовленості, більша вмотивованість учнів та порівняно більший досвід занять спортивною боротьбою в межах навчальної дисципліни «Фізична культура». Тобто, об'єктивно учні 9 класів мають змогу виконувати, враховуючи власний досвід, більш складні техніко-тактичні елементи та, відповідно, більшу кількість разів.

Також вважаємо, що застосування диференційованого підходу для застосування суддівської практики є більш можливим. Адже в 9 класі учні вже мають достатній авторитет серед представників інших класів, що дає їм

додаткові важелі при обслуговуванні сутичок в межах урочних форм та позаурочних форм проведення змагань (змагальних форм занять).

Варіативний модуль «Спортивна боротьба» складається зі змісту навчального матеріалу, вимог до рівня загальноосвітньої підготовленості учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку мінімально необхідного обладнання, яке використовуються при вивченні спортивної боротьби. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, інформація про спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку за відповідними роками вивчення. Зміст програмного матеріалу за запропонованим варіативним модулем поєднує як розвиток фізичних якостей учнів (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності), сприяння фізичному розвитку, так і активізацію та формування соціальних функцій через вплив на такі особистісні якості як ініціативність, конкурентність, опірність, креативність, цілеспрямованість, готовність навчатися протягом усього життя, критичність, самоаналіз, комунікативність тощо [33, 34, 35, 55, 56].

Варіативний модуль «Спортивна боротьба» складається з розділів, які є обов'язковими з огляду на вивчення змісту стандарту програми з «Фізичної культури» для 8-9 класів. Це такі: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, вимоги до забезпечення та контролю освітнього процесу за зазначеним видом спорту. Навчальний матеріал модуля, що стосується засобів спортивної боротьби, максимально адаптований до занять з учнями відповідно рівня підготовленості, передбачає виключно загальноосвітню спрямованість і містить доступні елементи техніки та тактики виду спорту, що не вступають у протиріччя з базовими завданнями фізичного виховання учнів основної школи.

Неодмінною умовою реалізації навчально-виховного процесу з використанням модуля «Спортивна боротьба» є дотримання основоположних дидактичних принципів навчання: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності та

науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. При цьому залишається важливою частка творчого використання змісту модуля на уроках фізичної культури, що вимагає застосування професійних компетенцій вчителя щодо зазначених принципів та методів навчання [52, 70, 71, 76].

Під час вивчення базових елементів техніки та тактики спортивної боротьби організацію роботи учнів запропоновано проводити здебільшого індивідуально, проте часто пропонувалися групова (індивідуально-групова) форма організації навчальної діяльності та фронтальна. За допомогою них формуються рухові навички, виконуються загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи, імітаційні дії проведення прийомів, вправи із використанням спеціального обладнання, відпрацювання технічних елементів та тактичних варіантів виконання прийомів [7; 76].

Таким чином враховано, що індивідуальна форма організації навчальної роботи дає змогу постановки перед учнями окремого завдання і пошуку, відповідно до рівня його підготовленості та навчальних можливостей розв'язання. У змісті варіативного модуля «Спортивна боротьба» передбачено як варіант суто індивідуальної форми організації, що характеризувалося виконанням спільного для всього класу завдання, баз контактування з іншими представниками-учнями, але зі спільними для всіх темпі та ритмі. Також ми використовували індивідуалізовану форму, що була спрямована на самостійне виконання специфічних завдань. У цьому випадку пропонувалося враховувати індивідуальний для окремого учня темп виконання освітніх завдань та рухової діяльності. При цьому індивідуальну роботу ми пропонуємо проводити в різних частинах уроку (засвоєння нових знань, закріплення, формування вмінь та навичок, підведення підсумків та повторення пройденого матеріалу чи контролю знань, вмінь та навичок) [35, 73].

Не менш вагомого застосування в запропонованому змісті варіативного модуля «Спортивна боротьба» отримала індивідуально-групова форма

організації освітнього процесу з фізичної культури. Вона передбачала роботу з учнями різного рівня підготовленості, за умов коли вчитель працював окремо з учнем та водночас проводив навчання групи учнів через постановку та реалізацію тих чи інших завдань. За твердженнями значної кількості фахівців галузі фізичної культури і спорту, для проведення занять (навчальні, тренувальні) із застосуванням засобів спортивних єдиноборств найбільш розповсюдженою є групова форма організації освітньої діяльності, у нашому випадку учнів основної школи [5; 27; 71].

Підтверджено, що результати роботи в групах завжди значно вищі порівняно з самостійним виконанням завдань кожним учнем. Робота в групі дає змогу долучати ряд соціально-комунікативних функцій до освітнього процесу з фізичної культури. А саме, дає змогу формувати відповідальність за роботу колективу, вчити надавати індивідуальну допомогу. Схиляючись до відповідної думки також, в межах реалізації змісту модуля пропонували поділ усієї сукупності учнів на певні групи для розв'язання схожих чи відмінних навчально-виховних та розвиваючих завдань. Це, на наш погляд, також є підставами для реалізації, в подальшому, інструкторської практики саме за цим видом спорту [33, 39].

Під час поділу на групи бралися до уваги індивідуальні особливості школярів, навчальні можливості та рівень засвоєння навчального матеріалу при виконанні завдання. Здебільшого кількість учнів у групах становили від трьох до шести осіб. Звернемо увагу, що ми здебільшого проводили розмежування заняття для дівчат та юнаків. Проте в окремих випадках вправи виконувалися в групах, що склалися як з юнаків, так і з дівчат. Це відбувалося при організації ігрових форм заняття, окремих вправ. Проте, можемо констатувати, що під час застосування цієї форми організації навчальної діяльності в нашому дослідженні, виникали певні труднощі, описані у фаховій літературі. Зокрема, через об'єктивну нерівномірність підготовленості учнів (фізична, спеціальна) окремі учні мали перевагу. Це певним чином, гальмувало ініціативність інших учнів. Також окремі групи

мали потребу в допомозі зі сторони вчителя; в окремих випадках зустрічалися відставання окремих груп ритму та організації заняття.

Ще однією формою організації навчальної діяльності учнів при реалізації змісту варіативного модуля «Спортивна боротьба», що мала місце, була фронтальна. Вона рідше застосовувалася за зазначені попередньо форми, проте передбачала спільну діяльність учнів для реалізації освітніх завдань. Найбільш часто ця форма організації застосовувалася у підготовчій частині уроку. Однак, застосовуючи фронтальну форму ми намагалися максимально орієнтуватися та враховувати індивідуальні особливості учнів та в межах узагальненого виконання підкреслювати сильні сторони та корегувати певні недоліки виконання вправ учнями на уроці. Під час вивчення елементів техніки та тактики спортивної боротьби, опираючись на досвід та зміст існуючих модулів, певні рухові навички формувалися за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Відповідно до рівня фізичного розвитку учнів старших класів, кожний з елементів оздоровчого комплексу, що був запланований вивчався відповідно до стадій формування рухового навичку. Забезпечувалося дотримання визначеної фахівцями послідовності: ознайомлення з прийомом, вивчення прийому у спрощених умовах, вдосконалення прийому в умовах наближених до реальних, закріплення прийому в змісті заняття та багаторазових повтореннях.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» включено теоретичні відомості, основи загальної та спеціальної фізичної підготовки та базові компоненти техніко-тактичної підготовки. Згідно загальних рекомендацій розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» спрямований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок матеріалу модуля. Разом із тим, під час прийняття навчальних нормативів ми рекомендували учителям оцінювати виконання окремих вправ без критичного аналізу, а виключно з доброзичливими пропозиціями до удосконалення підготовленості учнів.

Важливим моментом при побудові програми занять (змісту модуля «Спортивна боротьба») є профілактика травматизму. Отже, на кожному уроці провадилася перевірка місця проведення занять на дотримання вимог безпеки та можливостей забезпечення методики навчання руховим діям. У процесі навчання застосовували загальноприйняті групи методів: наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, манекені тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, бесіда тощо); практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод удосконалення фізичних якостей (варіанти суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення модуля «Спортивна боротьба» з дівчатами намагалися враховувати особливості будови жіночого організму та особливості фізіологічних процесів. Тому окремі блоки вправи та вивчення матеріалу проводили диференційовано, тобто окремо з дівчатами та юнаками [23; 32; 51; 61].

До змісту модуля «Спортивна боротьба» за прикладом інших варіативних модулів пов'язаних зі спортивними одноборствами («Хортинг», «Самбо», «Фехтування») ми повинні були включити орієнтовні навчальні нормативи. Проте для даної вікової категорії учнів вони не були розроблені. Тому в межах розроблення модуля ми стикнулися з вимогою розробки орієнтовних меж підготовленості учнів для різних рівнів компетентності. Це проведено на основі співставлення тенденцій оцінювання на попередніх роках та урахування вимог інших видів навчальної діяльності, пов'язаних зі спортивними єдиноборствами.

Розділ «Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги» зорієнтований на якісне оцінювання засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. При вивченні технічних прийомів спортивної боротьби необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення

підготовчих, атакуючих, захисних прийомів та контрприйомів. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному випадку учні склали випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів зі спортивної боротьби. Нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не була домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагала врахувати динаміку результатів кожного учня. Модуль завершений переліком обладнання та індивідуального спорядження, яке необхідно для вивчення спортивної боротьби в умовах фізичного виховання для учнів [41; 63].

Отже безпосередній зміст модуля «Спортивна боротьба» також враховував наявність та залежність фізичних кондицій учнів від чутливих періодів. Таким чином це висунуло вимогу до врахування основних закономірностей, а саме послідовності та гетерохронності чутливих періодів розвитку фізичних якостей (порядковість: гнучкість, координаційні здібності, швидкість, витривалість, силові якості); обумовленість розвитку однієї фізичної якості наявним рівнем розвитку інших; індивідуальність особливостей періодів розвитку фізичних якостей. Зрозуміло, що при розробці змісту модуля ми орієнтувалися на залучення до занять учнів основної та підготовчої групи. Тобто тих, які є здорові і практично здорові, мали попередню (не менше одного року) необхідний мінімальний рівень фізичної активності і відповідають основним вимогам за рівнем загальної фізичної підготовленості.

Основними завданнями, на розв'язання яких спрямований модуль вбачали у зміцненні здоров'я учнів, усуненні недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості; формуванні стійкого інтересу учнів до занять спортивною боротьбою; цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які перебувають у чутливому періоді; виявлення та концентрація уваги на індивідуальних фізичних, морфологічних,

психологічних якостей учнів з метою підвищення мотиваційного компонента занять фізичною культурою та спортом; оволодіння на певному якісно вираженому рівні основами техніки і тактики спортивної боротьби та набуття змагального досвіду через участь в навчальних сутичках; підготовка до подальшої професійної та побутової діяльності та загалом вплив на соціалізацію особистості учнів, яка відповідатиме цій віковій групі.

Розвиток загальних компетенцій (загальної фізичної підготовленості) відбувався із необхідністю вирішення завдань пов'язаних із загальною силовою підготовкою (загально-підготовчі вправи на основі використання механізму позитивного перенесення фізичних якостей, внаслідок чого створюються передумови ефективного прояву розвиваючих якостей у спортивній боротьбі. У межах формування основ спеціальної силової підготовленості (силові, швидко-силові, силова спритність та силова витривалість) ми намагалися добирати засоби, які за режимом навантаження (роботи м'язів і характер м'язового напруження) були б близькими за специфікою до змагальних. Для цього необхідно дотримуватись наступних вимог: підбирати силові вправи схожі за амплітудою і напрямком, акцентами на зусиллях у робочій ділянці амплітуди руху та із величиною динамічного зусилля, швидкістю наростання зусилля як у змагальних вправах.

Для комплексного розвитку широко використовувалися ігри та ігрові вправи з елементами блокувальних захватів і упорів, «тиснення», перетягування, оволодіння обумовленим предметом, проривом через стрій та/або з кола. Для розвитку спеціальної витривалості використовувалися спеціальні ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи (навчальні та контрольні змагальні сутички). Серед загально-розвивальних вправ застосовано систему стретчинг, вправи для розвитку сили, вправи на гімнастичній стінці, вправи з м'ячем «Медбол» різної ваги, вправи на місці та у русі, елементи акробатики на килимі; вправи у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою тощо.

У заняттях, де вправи виконувалися на килимі ми включали наступні засоби підготовки: акробатичні вправи, ігри для розвитку координаційних здібностей, якостей маневрування, підвищення уваги, швидкості переключання; вправи, пов'язані із засвоєнням атакуючих і блокувальних захватів, включаючи боротьбу за територію у певному захваті тощо.

Завдання із здійснення або вирішення захватів виконуються як в стійці, так і в партері. Між завданнями необхідно передбачати перерви (від 30 с до 2 хв.) для підвищення ефективності засвоєння навчального матеріалу, запобігання зайвій пітливості. Серед спеціальних фізичних вправ застосовувалися: прийоми самостраховки, вправи для наступного: утримань, виведення з рівноваги, підніжок, підсікання, зачепів, підхватів, кидків через спину, кидків через груди.

У межах техніко-тактичної підготовки відбувалося сприяння засвоєнню елементів техніки та основних положень в боротьбі. Це відбувалося на основі рекомендацій програмно-нормативних документів.

Вивчалися взаємоположення з боротьби при проведенні прийомів у стійці (високій, середній, низькій), в партері (високому, низькому) а також на животі, на мосту. Серед прийомів (та їх варіантів) боротьби у стійці вивчалися переводи ривком, нирком, обертанням («вертушка»), висідом; звалювання збиванням та скручуванням; кидки нахилом, поворотом («млин»), підворотом, прогином, обертанням («вертушка»), збиванням, скручуванням.

Орієнтовні комбінації прийомів передбачали ознайомлення та початкове вивчення технік боротьби у партері, зокрема такі: переворот скручуванням захватом (дальньої руки знизу і стегна зсередини, дальнього стегна зсередини і шиї зверху, шиї важелем, притискуючи голову стегном, руки на ключ і дальньої гомілки, рук і дальнього стегна знизу-з середини, дальньої руки знизу і стегна, дальньої руки і гомілки, схрещених гомілок, захватом дальнього стегна, шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу-з середини). Перевороти забіганням захватом (шиї з-під дальнього плеча,

притискуючи руку стегном, хватом руки на ключ і дальньої гомілки, руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном). Перевороти переходом захватом (схрещених гомілок, за підборіддя і зацепом ближнього стегна (ножицями), зацепом дальньої ноги стопою зсередини і захопленням руки (шиї)). Перевороти перекатом (на важіль із зацепом гомілки, хватом дальнього стегна, дальньої гомілки двома руками). Перевороти розгинанням обривом (ноги із хватом дальньої руки зверху-з середини, ноги із хватом шиї з-під дальнього плеча). Перевороти накатом хватом (різномісного зап'ястя між: ніг, тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги стопою).

У межах варіативного модуля ознайомлення учнів із тактикою ведення сутички (тактична підготовка) передбачало поверхнєве ознайомлення на основі базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків. Першочергово надана інформація стосувалася вигідних положень для проведення прийомів, контрприйомів, комбінацій при засвоєнні технічних дій, способів маневрування та захватів. Змістове наповнення містило вивчення основних положень, переміщень, запобігання захвату й звільнення від нього, виведення суперника з рівноваги, сковування його дій та завоювання переважної позиції тощо.

У частині спеціальної підготовки та техніко-тактичної підготовки виконання засобів спортивної боротьби було значною мірою індивідуалізовано під особливості учнів.

3.2 Результати кількісного співвідношення виконання нормативів із спеціальної фізичної підготовки борців-початківців

Спеціальну фізичну підготовленість хлопців визначали двічі: перший раз у вересні-жовтні 2022 року на початку навчального року, а другий раз через 6 місяців тренувань (березень 2023 року). Відбувалося це під час реалізації нами формульованого експерименту.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості ми визначали за виконанням ряду тестів і порівнювали результати зі встановленими нормативами, що представлені у попередньому розділі.

Як базову було використано 5-ти бальну систему оцінювання результату, де: бал «1» відображав низький рівень виконання рухової дії; бал «2» – відображав нижчий від середнього рівень, бал «3» – середній рівень, бали «4» та «5» – відповідно вищий від середнього та високий рівні підготовленості. Одержані результати представлені у наведених нижче таблицях 3.2-3.3.

Таблиця 3.2 – Результати виконання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки хлопцями-борцями (вересень-жовтень, n=18)

Вправа	Рівні виконання нормативу				
	високий	вищий від середнього	середній	нижчий від середнього	низький
Забігання навколо голови 10 разів	2 (11,1%)	5 (27,8%)	7 (38,9%)	3 (16,7%)	1 (5,5%)
Перевороти із упору головою в килим на «бор-цівський міст» 10-10-10	3 (16,7%)	5 (27,8%)	8 (44,5%)	1 (5,5%)	1 (5,5%)
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів	1 (5,6%)	4 (22,2%)	6 (33,3%)	5 (27,8%)	2 (11,1%)
Вправа «прохід в ноги»	-	4 (22,2%)	4 (22,2%)	8 (44,5%)	2 (11,1%)
Гнучкість	3 (16,7%)	7 (38,9%)	4 (22,2%)	3 (16,7%)	1 (5,5%)

Не зупиняючись на аналізі наведених даних відзначимо, що одержані на II етапі результати відрізнялися певною мірою. Це стосувалося такого: кількість осіб, що виконали рухове завдання на високому рівні стала більшою і досягла 27,8 %, коли на I етапі таких було тільки 16,7 %. При

цьому не виявили жодного спортсмена, який відзначався низьким рівнем, тоді як на I етапі таким рівнем відзначався один хлопець (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Результати виконання нормативів зі спеціальної фізичної підготовки хлопців-борців (березень, n=18)

Вправа	Рівні виконання нормативу				
	високий	вищий від середнього	середній	нижчий від середнього	низький
Забігання навколо голови 10 разів	2 (11,1 %)	7 (38,9 %)	7 (38,9%)	2 (11,1%)	-
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» 10-10-10	5 (27,8%)	7 (38,9%)	4 (22,2%)	2 (11,1%)	-
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів	1 (5,6%)	5 (27,8%)	7 (38,9%)	4 (22,2%)	1 (5,5%)
Вправа «прохід в ноги»	1 (5,6%)	6 (33,3%)	4 (22,2%)	6 (33,3%)	1 (11,1%)
Гнучкість	3 (16,7%)	9 (50,0%)	3 (16,7%)	3 (16,6%)	-

Аналізуючи дані загальної фізичної підготовленості, слід відзначити, що всі показники мають позитивні зміни. Однак, показники швидкісних якостей (тест: біг 60 м) мають мінімальний приріст у юних спортсменів обох груп (0,9% в експериментальній, 1,14% у контрольній). Найбільший приріст показників спостерігається у силових якостях (табл. 3.4). Так результати тесту підтягування на поперечині для борців експериментальної та контрольної груп склав 52,18% і 20,21% відповідно ($p < 0,05$). Аналіз даних спеціальної фізичної підготовленості борців до та після педагогічного експерименту показав, що як в контрольній так і в експериментальній групах є приріст результатів. Однак в експериментальній групі цей приріст достовірний за всіма показниками ($p < 0,05 - 0,01$) (табл. 3). Відсотковий приріст показників обох груп наочно представлений на рис. 2, 3. Отримані

Таблиця 3.4 – Показники фізичних якостей хлопців-борців наприкінці педагогічного експерименту (березень, n=18)

Тест	ЕГ	КГ	t	p
	X ± m	X ± m		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-сть	29,47 ± 0,29*	26,53 ± 0,34	6,601	<0,05
Підтягування на перекладині за 20 с, к-сть	15,53 ± 0,24*	12,87 ± 0,52	4,705	<0,05
Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 20 с, к-сть	22,87 ± 0,39*	22,73 ± 0,41*	0,237	>0,05
Лазіння по канату 5 м, с	9,09 ± 0,15*	9,82 ± 0,21**	2,835	<0,05
10 кидків партнера (манекену) прогином, с	27,02 ± 0,52*	28,60 ± 0,35	2,520	<0,05
10 кидків партнера (манекену) підворотом, с	25,34 ± 0,45*	29,00 ± 0,53	5,29	<0,01
Кидки партнера (манекену) 20 с, к-сть	8,00 ± 0,20*	7,00 ± 0,17	3,873	<0,01
Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 раз., с	19,99 ± 0,78*	25,94 ± 0,91	-4,960	<0,01
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	15,09 ± 0,67**	17,69 ± 0,76	-2,565	<0,05
10 перекидів вперед, с	11,28 ± 0,17*	11,98 ± 0,11**	3,454	<0,01
Утримання кута 90° із положення вису, с	23,62 ± 0,82*	20,10 ± 0,77**	3,131	<0,01
Утримання положення захист від накату, с	61,57 ± 1,96*	55,68 ± 1,64**	1,026	>0,05

дані свідчать, що у юних спортсменів контрольної групи при тестування спеціальних фізичних якостей спостерігається зростання у наступних тестах: згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с – на 3,1 %; підтягування на перекладині за 20 с – на 6,1 %; підйом тулуба з положення лежачи на спині за 20 с – 12,3 % ($t = 3,577$; $p < 0,01$); лазіння по канату 5 м – на 6,6 % ($t = -2,165$; $p < 0,05$); 10 кидків партнера (манекена) прогином – на 0,6 %; 10 кидків партнера (манекена) підворотом – на 1,7 %.

Проте зростання показників у контрольній групі за вищенаведеними тестами, переважно недостовірне ($p > 0,05$), крім двох показників. У борців експериментальної групи встановлено, що приріст показників значно вищий: згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с – на 16,6 % ($t = 6,066$; $p < 0,01$); підтягування на перекладині за 20 с – на 29,4 % ($t = 5,664$; $p < 0,01$); підйом тулуба з положення лежачи на спині за 20 с – 12,8 % ($t = 3,200$; $p < 0,01$); лазіння по канату 5 м – на 13,4 % ($t = -4,622$; $p < 0,01$); 10 кидків партнера (манекену) прогином – на 19,1 % ($t = -4,402$; $p < 0,01$); 10 кидків партнера (манекена) підворотом – на 15,6 % ($t = -3,892$; $p < 0,01$).

Слід відзначити, що між групами немає достовірної різниці результатів у тесті підйом тулуба з положення лежачи на спині за 20 с ($p > 0,05$). У хлопців контрольної групи спостерігається незначний приріст у тестах: кидки партнера 20 с – на 4 %; перевороти з упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів – на 3,3 %; забігання приставним кроком навколо рук 10 разів – 3,5 %; 10 перекидів вперед – 3,2 % ($t = 2,139$; $p < 0,05$); утримання кута 90° із положення вису – 15,4 % ($t = 2,369$; $p < 0,05$); утримання положення захист від нахату – на 9% ($t = 2,306$; $p < 0,05$).

Однак зростання показників у контрольній групі за даними тестами, крім двох, є недостовірним ($p > 0,05$). У хлопців експериментальної групи приріст за тими самими показниками є значно вищим, адже результат кидків партнера (манекена) 20 с зріс на 22,5 % ($t = 3,162$; $p < 0,01$). Збільшення результату у переворотах із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів склав 31 % ($t = -4,415$; $p < 0,01$); у забіганні приставним кроком навколо рук 10 разів – 19,9 % ($t = -2,864$; $p < 0,05$); у 10 перекидах уперед – 10,1 % ($t = -4,322$; $p < 0,01$); утриманні кута 90° із положення вису – 33,2 % ($t = 4,780$; $p < 0,01$); утриманні положення захист від нахату – на 25 % ($t = 3,894$; $p < 0,01$).

Отже, рівень спеціальної фізичної підготовленості юних борців наприкінці педагогічного експерименту свідчив про достовірні відмінності

між середньо груповими показниками експериментальної та контрольної груп. Найбільш високі достовірні відмінності спостерігаються при виконанні тестів: згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с ($t = 6,601$; $p < 0,01$); підтягування на перекладині за 20 с ($t = 4,705$; $p < 0,01$); 10 кидків партнера (манекена) підворотом ($t = 5,290$; $p < 0,01$); перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів ($t = -4,960$; $p < 0,01$).

3.3 Зміни у показниках спеціальної фізичної підготовленості борців-початківців на етапах обстеження

Середні показники та різниця кожного за період дослідження у хлопців експериментальної та контрольної груп наведені у таблиці 3.5. Як

Таблиця 3.5 – Середні показники ($X \pm m$) спеціальної фізичної підготовленості хлопців-борців на етапах обстеження

Групи/Тести	Жовтень 2022 року	Березень 2023 року	Різниця, %
<i>забігання навколо голови 10 разів, (с)</i>			
ЕГ	20,4	19,2	+5,9
КГ	20,3	19,8	+2,5
<i>перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» (10-10-10), с</i>			
ЕГ	28,8	27,2	+5,6
КГ	28,6	27,4	+4,2
<i>забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с</i>			
ЕГ	16,9	16,5	+2,4
КГ	17,2	16,8	+2,4
<i>вправа «прохід в ноги» 10 разів, с</i>			
ЕГ	30,8	28,7	+6,8
КГ	30,5	30,1	+1,3
<i>гнуцкість (борцівський міст), см</i>			
ЕГ	24,8	23,6	+4,8
КГ	25,0	23,8	+4,8

видно із наведених даних, зміна у показниках спеціальної фізичної підготовленості хлопців-юних борців на етапах експерименту відзначалася певними особливостями.

Далі аналізували результати тестів зі спеціальної витривалості. Було встановлено, що всі показники тесту для обох груп зросли на суттєву величину (табл. 3.6). Зокрема, отримані дані засвідчили те, що у хлопців

Таблиця 3.6 – Показники спеціальної витривалості хлопців дослідних груп наприкінці педагогічного експерименту

Тест	ЕГ	КГ	t	p
	X ± m	X ± m		
За 1 період	34,67 ± 0,70*	32,00 ± 0,60	2,886	<0,05
За 2 період	30,33 ± 0,88*	26,67 ± 0,54	3,561	<0,01
3 період	27,33 ± 0,87*	24,13 ± 0,57	3,091	<0,05
Сума за всі періоди	92,33 ± 2,41*	82,80 ± 1,60	3,299	<0,01
Коефіцієнт витривалості	0,83 ± 0,01**	0,79 ± 0,01	2,597	<0,05

контрольної групи спостерігається зростання у наступних показниках: кількість виконаних технічних дій за 1 період – на 4,1 %; за 2 період – на 5,8 %; за 3 період – на 6,7 %. Однак ці результати не мають достовірних відмінностей ($p > 0,05$). У хлопців експериментальної групи виявлено достовірне зростання в цих самих показниках: за 1 період – на 16,3 % ($t = 3,932$; $p < 0,01$); за 2 період – на 20,6 % ($t = 3,638$; $p < 0,01$); за 3 період – на 25,3 % ($t = 3,841$; $p < 0,01$).

Найбільш значущим показником спеціальної витривалості є сума виконаних повторень технічних дій за всі три періоди: в контрольній групі вона зросла на 5,4 % ($p > 0,05$), а в експериментальній – на 20,3 % ($t = 3,854$; $p < 0,01$). Приріст коефіцієнта витривалості при цьому в контрольній та

експериментальній групах склав 2,5 % ($p > 0,05$) і 6,4 % ($t = 2,320$; $p < 0,01$) відповідно.

Достовірні відмінності між показниками тесту на спеціальну витривалість до та після педагогічного експерименту виявлені в експериментальній групі як за кожний з періодів, так і в сумі і коефіцієнті витривалості ($p < 0,01-0,05$). Для контрольної групи достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Однак особливо важливо підкреслити, що виявлені достовірні відмінності ($p < 0,01$, $p < 0,05$) між контрольною та експериментальною групами за всіма показниками тесту на спеціальну витривалість борців.

Наприкінці педагогічного експерименту хлопці обох груп брали участь у змаганнях. Аналіз даних змагальної діяльності виявив, що, як у контрольній, так і в експериментальній групах відбулися позитивні зміни. Однак в контрольній групі статистично достовірних відмінностей у середніх показниках змагальної діяльності до та після педагогічного експерименту не виявлено (табл. 3.7). Спостерігається тенденція до покращання показників,

Таблиця 3.7 – Показники змагальної діяльності з боротьби у хлопців контрольної групи до початку і наприкінці педагогічного експерименту

Показник	Період	X ± m	Приріст		t	p
			абсолют. знач.	%		
Ефективність атаки в стійці, %	до	55,53 ± 1,33	0,97	1,74	0,234	>0,05
	після	56,50 ± 3,91				
Ефективність атаки у партері, %	до	56,40 ± 1,36	1,00	1,77	0,554	>0,05
	після	57,40 ± 1,19				
Ефективність захисту в стійці, %	до	76,53 ± 1,10	0,80	1,04	0,479	>0,05
	після	77,33 ± 1,26				
Ефективність захисту у партері, %	до	70,00 ± 2,30	0,80	1,14	0,255	>0,05
	після	70,80 ± 2,14				
Результативність стійці, бал	до	2,87 ± 0,16	0,08	2,78	0,366	>0,05
	після	2,95 ± 0,15				
Результативність партері, бал	до	2,97 ± 0,12	0,06	2,02	0,369	>0,05
	після	3,03 ± 0,11				

але незначна: ефективність атаки в стійці – на 1,7 % ($t = 0,234$; $p > 0,05$); ефективність атаки у партері – на 1,7 % ($t = 0,554$; $p > 0,05$); ефективність захисту у стійці – на 1 % ($t = 0,479$; $p > 0,05$); ефективність захисту у партері – на 1,1 % ($t = 0,255$; $p > 0,05$); результативність в стійці – на 2,7 % ($t = 0,366$; $p > 0,05$); результативність у партері – на 2 % ($t = 0,369$; $p > 0,05$).

Із таблиці 3.8 видно, що в експериментальній групі приріст показників

Таблиця 3.8 – Показники змагальної діяльності з боротьби у хлопців експериментальної групи до початку і наприкінці педагогічного експерименту

Показник	Період	X ± m	Приріст		t	p
			абсолют. знач.	%		
Ефективність атаки в стійці, %	до	54,87 ± 1,48	4,00	7,28	2,182	<0,05
	після	58,87 ± 1,08				
Ефективність атаки у партері, %	до	57,33 ± 1,16	5,27	9,19	3,517	<0,01
	після	62,60 ± 0,95				
Ефективність захисту в стійці, %	до	75,33 ± 1,21	5,87	7,79	3,826	<0,01
	після	81,20 ± 0,94				
Ефективність захисту у партері, %	до	66,93 ± 2,18	8,27	12,35	3,121	<0,01
	після	75,20 ± 1,50				
Результативність у стійці, бал	до	2,73 ± 0,18	0,39	14,28	1,616	>0,05
	після	3,12 ± 0,16				
Результативність у партері, бал	до	2,91 ± 0,12	0,60	20,61	3,868	<0,01
	після	3,51 ± 0,10				

за час педагогічного експерименту був наступним: ефективність атаки в стійці – на 7,2 % ($t = 2,182$; $p < 0,05$); ефективність атаки у партері – на 9,1 % ($t = 3,517$; $p < 0,01$); ефективність захисту у стійці – на 7,7 % ($t = 3,826$; $p < 0,01$); ефективність у захисті в партері – на 12,3 % ($t = 3,121$; $p < 0,01$); результативність у стійці – на 14,2 % ($t = 1,616$; $p > 0,05$); результативність у партері – на 20,6 % ($t = 3,868$; $p < 0,01$).

У таблиці 3.9 представлено порівняння показників змагальної діяльності борців контрольної та експериментальної груп після проведення

Таблиця 3.9 – Показники спеціальної витривалості хлопців дослідних груп наприкінці педагогічного експерименту

Тест	ЕГ	КГ	t	p
	X ± m	X ± m		
Ефективність атаки в стійці, %	58,87±1,1**	56,50 ± 3,91	0,583	>0,05
Ефективність атаки у партері, %	62,60 ± 0,95*	57,40 ± 1,19	3,414	<0,01
Ефективність захисту в стійці, %	81,20 ± 0,94*	77,33 ± 1,26	2,467	<0,05
Ефективність захисту у партері, %	75,20 ± 1,50*	70,80 ± 2,14	1,683	>0,05
Результативність у стійці, бал	3,12 ± 0,16	2,95 ± 0,15	0,798	>0,05
Результативність у партері, бал	3,51 ± 0,10*	3,03 ± 0,11	3,246	<0,01

педагогічного експерименту. При аналізі даних виявлено, що спортсмени експериментальної групи ефективніше виконують атакуючі дії у партері ($t = 3,414$; $p < 0,01$), ефективніше діють у захисті в стійці ($t = 2,467$; $p < 0,05$), і результативність ви12,3 % ($t = 3,121$; $p < 0,01$); результативність у стійці – на 14,2 % ($t = 1,616$; $p > 0,05$); результативність у партері – на 20,6 % ($t = 3,868$; $p < 0,01$).

Слід відзначити, що інші показники, такі як: ефективність атаки у стійці, ефективність захисту у партері та результативність в стійці, у спортсменів експериментальної групи вище, ніж у контрольній. Однак, дана перевага не є достовірною ($p > 0,05$).

В цілому спостерігається тенденція до покращення показників змагальної діяльності у борців як експериментальної так і контрольної груп. Але в експериментальній групі ріст показників значно кращий і обумовлено це тим, що спортсмени даної групи частіше перемагали у змагальних поєдинках.

Таким чином, протягом річного циклу підготовки значення майже всіх показників підготовленості та змагальної діяльності хлопців-юних спортсменів зросли. Якщо на початку експерименту групи були рівнозначними за всіма показниками, то після експерименту спостерігається

нерівномірний приріст показників. Показники загальної фізичної підготовленості зросли в обох групах нерівномірно. В контрольній групі приріст окремих показників склав від 1,1 % до 8,8 %, окрім силових якостей (підтягування на перекладині), де приріст склав 20,2 %. У хлопців експериментальної групи приріст показників склав від 5,4 % до 10,7 %, силові якості – 52,1 %. Така тенденція може пояснюватись наявністю у даному віці сенситивного періоду для розвитку силових якостей.

3.4 Стан техніко-тактичної підготовленості учнів

Аналізування результатів хлопців 10 класів вказало на наявність достовірних зміни, високого рівня ($p \leq 0,01$) для усіх сукупностей техніко-тактичних дій. У всіх випадках середні оцінки експертів були покращені в середньому на 0,54–0,71 бала. Тут занчення становило від 16,79 % до 22,66 % від вихідного рівня (табл. 3.10). Також зазначимо, що за відносними

Таблиця 3.10 – Результати хлопців 8 класів (n=8) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості, балів

Тест			Результати		Зміна показника, абс. і відн. (%) одиниці	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{x}	3,20	3,73	0,54 (16,79)	$\leq 0,01$
		m	0,31	0,46		
	завалювання, збивання	\bar{x}	3,17	3,83	0,66 (20,77)	$\leq 0,01$
		m	0,28	0,36		
	кидки нахилом, підворотом	\bar{x}	3,15	3,71	0,56 (17,83)	$\leq 0,01$
		m	0,25	0,45		

Продовження таблиці 3.10

у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,20	3,83	0,63	$\leq 0,01$
		m	0,31	0,32	(19,85)	
	перевороти забіганням	\bar{X}	3,15	3,73	0,59	$\leq 0,01$
		m	0,25	0,46	(18,60)	
	перевороти скручуванням	\bar{X}	3,12	3,83	0,71	$\leq 0,01$
		m	0,21	0,32	(22,66)	

значеннями покращення не спостерігалися відмінності між прийомами, що учні виконували у стійці чи партері. Використаний нами підхід з оцінювання групи прийомів дав можливість більш якісно виявити уміння учнів.

Серед представлених груп техніко-тактичних дій у стійці дещо вищі абсолютні та відносні показники спостерігалися для завалювання, збивання. Дещо менші для кидків нахилом та відворотом та найнижчі для переводів (ривком/нирком). Причиною такого розподілу може бути координаційна складність для реалізації відповідної дії. Адже окрім наявності силових та швидкокісно-силових якостей важливе значення займає їх вчасна реалізація в часі та просторі.

Аналіз показників техніко-тактичних дій у партерів виявив, що вищі природи характерні для варіантів переворотів скручуванням. За ними хлопці 8 класів покращили оцінки за зовнішнє виконання на 22,66 % від вихідного рівня. Значно менші покращення техніки виконання елементів спостерігалися за групами переворотів накатом та переворотів забіганням (19,85 % та 18,60 % відповідно).

Серед дівчат 8 класів, за умов схожих загальних тенденцій, була наявна дещо відмінна ситуація (табл. 3.11). Дівчата продемонстрували значні зміни оцінок експертів, де усі відсоткові покращення становили в межах від 20 % до 24,76 % ($p \leq 0,01$) порівняно із вихідним рівнем. Нагадаємо, що за вихідний рівень взято показники, отримані після першого місяця занять. Тобто учні уже мали уявлення та володіли елементарними навичками техніко-тактичних елементів. Також оцінюванні проводилося за трибальною

Таблиця 3.11 – Результати дівчат 8 класів (n=9) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості, балів

Тест			Результати		Зміна показника, абс. і відн. (%) одиниці	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{X}	3,18	3,82	0,64	$\leq 0,01$
		m	0,30	0,40	(20,00)	
	завалювання, збивання	\bar{X}	3,18	3,97	0,79	$\leq 0,01$
		m	0,30	0,24	(24,76)	
	кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,18	3,94	0,76	$\leq 0,01$
		m	0,30	0,28	(23,81)	
у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,12	3,85	0,73	$\leq 0,01$
		m	0,21	0,41	(23,30)	
	перевороти забіганням	\bar{X}	3,18	3,85	0,67	$\leq 0,01$
		m	0,30	0,41	(20,95)	
	перевороти скручуванням	\bar{X}	3,09	3,85	0,76	$\leq 0,01$
		m	0,17	0,36	(24,51)	

шкалою (задовільно, добре, дуже добре) із розумінням початкового етапу занять цим видом спорту.

Дівчата 8 класу найкраще на початковому етапі вивчення засвоїли та реалізовували техніко-тактичні елементи у стійці – звалювання, збивання (24,76 % покращення від вихідного рівня) та у партері – перевороти скручуванням (24,51 % відповідно). Тобто спостерігається схожі зміни для значної сукупності техніко-тактичних елементів спортивної боротьби різного спрямування. Це засвідчує оптимальний підбір специфічних засобів боротьби у навчально-виховному процесі старшокласників, зокрема учениць 8 класів в межах запропонованого варіативного модуля «Спортивна боротьба».

У експериментальній групі в 9 класі встановили результат, який свідчив про такі оцінки хлопців за технічну підготовленість (табл. 3.12). Для

Таблиця 3.12 – Результати хлопців 9 класів (n=7) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості, балів

Тест			Результати		Зміна показника, абс. і відн. (%) одиниці	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{X}	3,42	3,87	0,45 (13,21)	$\leq 0,05$
		m	0,49	0,51		
	завалювання, збивання	\bar{X}	3,32	3,94	0,61 (18,45)	$\leq 0,01$
		m	0,46	0,36		
	кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,45	3,77	0,32 (9,35)	$\leq 0,05$
		m	0,50	0,45		
у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,32	3,71	0,39 (11,65)	$\leq 0,05$
		m	0,44	0,55		
	перевороти забіганням	\bar{X}	3,39	3,94	0,55 (16,19)	$\leq 0,05$
		m	0,50	0,36		
	перевороти скручуванням	\bar{X}	3,32	3,81	0,48 (14,56)	$\leq 0,05$
		m	0,44	0,47		

них спостерігається достовірно покращення оцінок за техніку виконання усіх елементів. Проте рівень достовірності змін є різним. Здебільшого покращення є вірогідними на рівні $p \leq 0,05$ та становило від 9,35 % до 16,19 % від початкового рівня. Лише для елементів завалювання та збивання він становив 18,45 % ($p \leq 0,01$) від вихідного рівня. При цьому, більший розкид відсоткових значень покращення оцінок техніки виконання спостерігався для елементів у стійці. Техніко-тактичні елементи в партері мали більш схожі прирости.

На наш погляд, певні відмінності в показниках можуть бути пов'язані із індивідуальними уподобаннями хлопців щодо техніко-тактичних елементів тієї чи іншої групи та психоемоційним фоном виконання вправ в межах запропонованого варіативного модуля. Також вважаємо, що покращення реалізаційної техніки в умовних сутичках можна було б досягнути за

допомогою організації внутрішніх та/або зовнішніх змагань із залученням більшої кількості учнів відповідного віку.

За результатами дівчат того ж, 9 класу, ми спостерігаємо також дещо нижчі оцінки експертів щодо техніки виконання специфічних елементів боротьби (табл. 3.13).

Таблиця 3.13 – Результати дівчат 9 класів (n=7) експериментальної групи у тестах із визначення техніко-тактичної підготовленості, балів

Тест			Результати		Зміна показника, абс. і відн. (%) одиниці	p
			до впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»	після впровадження варіативного модуля «Спортивна боротьба»		
у стійці	переводи ривком/нирком	\bar{X}	3,36	3,82	0,45	$\leq 0,05$
		m	0,50	0,45	(13,51)	
	завалювання, збивання	\bar{X}	3,32	3,77	0,45	$\leq 0,05$
		m	0,43	0,49	(13,7)	
	кидки нахилом, підворотом	\bar{X}	3,32	3,77	0,45	$\leq 0,05$
		m	0,43	0,49	(13,7)	
у партері	перевороти перекатом	\bar{X}	3,23	3,91	0,68	$\leq 0,01$
		m	0,35	0,50	(21,13)	
	перевороти забіганням	\bar{X}	3,41	3,77	0,36	$\leq 0,05$
		m	0,48	0,49	(10,67)	
	перевороти скручуванням	\bar{X}	3,41	3,95	0,54	$\leq 0,05$
		m	0,52	0,35	(16,0)	

За більшістю техніко-тактичних елементів зміни оцінок були на рівні достовірності $p \leq 0,05$. Лише в одному випадку (виконання перевороту перекатом) спостерігається вищий рівень достовірності, що становив $p \leq 0,01$.

За відсотковими значеннями загалом спостерігається наближено однакові зміни оцінок (10,67–16 % від початкового рівня). Виняток, що позначився покращенням середньогрупової оцінки на понад двадцять відсотків (21,13 % від початкового рівня) зафіксовано в тому ж елементі – переверот перекатом.

Узагальнення результатів для техніко-тактичної підготовленості вказало, що за більшістю техніко-тактичних елементів дівчата показують вищі показники. Виняток міститься лише в виконанні переворотів забіганням, де хлопці мали кращі зміни. Дівчата в окремих вправах показали більшу перевагу за ефективністю. Чинниками цього можна вважати краще впрацьовування юнаків на початку педагогічного експерименту та вищі показники фізичної підготовленості, що дало змогу якісніше оволодіти технікою елементів боротьби уже на початку варіативного модуля. Проте дівчата, не маючи таких передумов, поступово підвищували як фізичну підготовленість, так й техніку виконання зазначених специфічних елементів спортивної боротьби. Це, в кінцевому результаті і сформувало наявну незначну перевагу в ефективності засобів спортивної боротьби.

ВИСНОВКИ

1. На етапі початкової спортивної підготовки одноборців спеціальна фізична підготовка має важливе значення як елемент комплексної підготовки. Вона повинна відбуватися при оптимальному поєднанні як загальнопідготовчих, так і спеціально-підготовчих вправ, при переважному розвитку швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. Сучасний борцівський двобій є високоінтенсивною змагальною вправою. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки привели до істотного підвищення інтенсивності двобоїв, підвищило вимоги до спеціальної фізичної підготовленості борців.

2. Побудова варіативного модуля «Спортивна боротьба» для учнів 8–9 класів, як один із визначених нами організаційно-методичних умов, передбачає дотримання основних принципів навчально-виховного процесу з фізичної культури (безперервності, цілісності, особистісно-орієнтованого спрямування). Зміст представлено в інваріантній частині (основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності, інструкторська практика, резерв) та власне варіативної частини.

Такий методичний підхід має стандартизовані частки з розподілу часу на реалізацію засобів боротьби. Співвідношення за окремими розділами модуля для учнів 8 і 9 класів передбачає фізичну підготовку (45 % та 31 % відповідно), спеціальна підготовка (51 % та 60 %), суддівська практика (4 % та 9 %) при визначеному змістовому наповненні.

3. Показники загальної фізичної підготовленості зросли для обох груп нерівномірно. В контрольній групі приріст окремих показників склав від 1,1 % до 8,8 %, окрім силових якостей (підтягування на поперечині), де приріст склав 20,2 %. У борців експериментальної групи приріст показників склав від 5,4 % до 10,7 %, силові якості – 52,1 %. Така тенденція може пояснюватись наявністю у даному віці сенситивного періоду для розвитку силових якостей і добре спланованого педагогічного впливу на ці якості.

Показники спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній групі зросли від 10,1 % до 33,2 %, а в контрольній групі – лише від 0,6 % до 15,4 %. Достовірні відмінності ($p < 0,05$; $p < 0,01$) між експериментальною і контрольною групами виявлені практично за всіма тестами, окрім двох (підйом тулуба з положення лежачи на спині за 20 с і утримання положення захист від накату). Результати тесту на спеціальну витривалість показують, що за час експерименту всі показники в експериментальній групі статистично достовірно зросли. Між експериментальною і контрольною групами виявлені достовірні відмінності ($p < 0,05$; $p < 0,01$) за всіма показниками тесту. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми. Вона може бути рекомендована для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Крім цього, наприкінці експерименту збільшується кількість випадків виконання нормативів на більш високих рівнях і зменшення на низькому рівні. Загалом більшість борців виконали нормативи на вище від середнього рівні (33,3 % - 50 %), окрім «Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів», у якому спортсмени демонструють середній рівень (38,9 %).

4. Використання ігрового методу та методу колового тренування, як ще однієї організаційно-методичної умови, сприяє підвищенню ефективності спеціальної фізичної підготовки борців-початківців (експериментальна група), аніж у випадку застосування лише методу колового тренування (контрольна група). Здійснивши порівняльну характеристику отриманих середніх показників спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю можемо відмітити, що за всіма тестами у обох групах обстеження спостерігається позитивна динаміка змін показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А, Ребар І, Нестеров О. Місце і значення курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. В: *Науковий вісник Мелітон. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. Мелітополь;2018;2(21), с. 98–103
2. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно- оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методики фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34-36.
3. Антонюк А. Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери ведення поєдинку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 15-18.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
5. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2007. 248 с.
6. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
7. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Яковлів В. Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. Вип. 12 (144). С. 30-34.
8. Асаулюк І. О., Антонюк А. Е., Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л. Перспективи впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-*

ту імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 4(149). С. 22-26.

9. Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 26-33. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07

10. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения. Пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 528 с.

11. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2014. 23 с.

12. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Режим доступу: <https://core.ac.uk/display/229326377>

13. Босенко А. І. Методичні засади розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи у процесі занять фізичним вихованням : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.02 Чернігівський національний пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 43 с.

14. Вакуленко Д., Чередніченко С. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання школярів молодших класів на заняттях з однокласників. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 60-61.

15. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Східноєвропейський національний ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. 20 с.

16. Васьков Ю. В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах : монографія. Харків : Ранок; 2011. 392 с.
17. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посібник. Київ : Освіта України, 2010. 288 с.
18. Воробйов А. А., Куксов Р. С. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Матеріали II Всеукр. електрон. конф. Вінниця : ВДПУ; 2019, с. 139–143.
19. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
20. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.–метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.
21. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
22. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. Пособие. Київ: олімп. л-ра, 2019. 127 с.
23. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2023. 558 с.
24. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
25. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». *Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 89-93.

26. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.

27. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 251 с.

28. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

29. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. 2014. 1064 с.

30. Захаренко І. Д. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс]: мат. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 59-65.

31. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2008. 156 с.

32. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.

33. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посібник. Київ : Козарі, 2010. 276 с.

34. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей : автореф. дис... д-ра. пед. наук : 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.

35. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : *матеріали III Всеукр. електр. наук. – практ.*

конф. з міжнар. участю : Київ, 8 квітня 2020 року / під заг. ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 30.

36. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : дис....канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2015. 265 с.

37. Клепальський Д. М. Вплив спортивних свят на формування мотивації учнів 12-13 років до занять фізичними вправами : кваліфікаційна робота... магістра. 014 Сумський держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка. Суми, 2021. 63 с.

38. Коваленко І. М., Ратов А. М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 86. Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. С. 87–90.

39. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

40. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 379 с.

41. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

42. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

43. Левандовська Л. Ю. Диференціація фізичного виховання підлітків з урахуванням психофізичних особливостей : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський національний ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2017. 19 с.

44. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2012. 264 с.
45. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.
46. Малинський І. Й., Колос М. А., Яременко В. В., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 5. С. 121–123.
47. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.
48. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. рекомендації. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 64 с.
49. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : навч. посіб. К. : Науковий світ, 2004. 90 с.
50. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. Рівень стандарту. Київ, 2021. 110 с.
51. Неведомська Є. О. Анатомія і фізіологія людини : навч. - метод. посіб. Київ, 2020. 345 с.
52. Омеляненко В. Л., Кузьмінський А. І. Теорія і методика навчання : навч. посібник. Київ : Знання, 2008. 415 с.
53. Осіпова І. В., Пастернацький В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 72. Т. 1. 2020. С. 68–72.
54. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 19–23.
- Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників

в закладах освіти різного типу : дис....канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2018. 292 с.

55. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 624 с.

56. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.

57. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 86-93.

58. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України"(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, № 7, ст.50). С. 26.

59. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.

60. Рибалко П., Скачедуб Н. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку. *Молода спорт. наука України*. 2013. Т. 2. С. 176-180.

61. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків, 2014. 343 с.

62. Романенко В. А. Двигательные способности человека: монография. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.

63. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

64. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*. 2008. С. 102-104.

65. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його

етапів. *Всеосвіта*. 2022. С. 1–2. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykholoho-pedahohichniosnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protseviv-navchannia-taosoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html>

66. Скрипка І. М., Чередніченко С. В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. *Молодий вчений*. 2017. 3.1(43.1). С. 250–253.

67. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 118-122.

68. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Київ : НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. 528 с.

69. Структура багаторічної підготовки спортсменів в Україні. – URL: <https://www.google.com/search?q=%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B8+%D0%B2&q=chrome..69i57.1057j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

70. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

71. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

72. Ткач Ю. А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 319 с.

73. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. 3. С. 148-150.

74. Циганок О. В., Зуєва К. С., Габелко В. С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 2. С. 167–177.

75. Фізична активність. – URL:
<https://www.google.com/search?q=%D1%89%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5+%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0+%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD>

76. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.