МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ**

**КОМПЛЕКСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ**

**ІЗ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ В СТАРШОКЛАСНИКІВ**

|  |
| --- |
| Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0171-ф |
| спеціальності 017 Фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| Кушніренко І.С. |
| Керівник: професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук Маковецька Н.В. |
|  |

Запоріжжя – 2022 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

# Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

# Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання

(код та назва)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

**Кушніренко Ігору Сергійовичу**

1. Тема проекту (роботи) «Аналіз використання функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби в старшокласників»

керівник роботи (проекту) Тищенко Валерія Олексіївна, д.фіз.вих., професор, затверджена наказом ЗНУ від 03 червня 2022 року № 613-c.

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 20 жовтня 2022 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Визначено, що впровадження розробленої програми із застосуванням функціональних комплексів на секційних заняттях з вільної боротьби старшокласників має значний вплив на їх показники загальної та спеціальної підготовки. Проведений експеримент під час дослідження фізичної підготовленості встановив її ефективність. Порівняльний аналіз прикінцевих значень між обома групами вказав на статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями за двома контрольними вправами: «Смуга перешкод» (при t=3,83; p<0,01) і «Тест на визначення спеціальної витривалості» (при t=3,49; p<0,01).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

2. Розробити і перевірити ефективність використання функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби старшокласників.

3. Здійснити аналіз прикінцевих значень показників фізичної підготовленості старшокласників.

5. Перелік графічного матеріалу 6 таблиць, 3 рисунки.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  |  |
| Літературний огляд | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  |  |
| Визначення завдань  та методів дослідження | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  |  |
| Результати  та висновки роботи | Тищенко В.О., професор, д.фіз.вих. |  |  |

7. Дата видачі завдання 12.11.2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | листопад 2021 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | листопад 2021 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | листопад 2021 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | листопад 2021 –  травень 2022 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2022 – серпень 2022 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень 2022 – жовтень 2022 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кушніренко І.С.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат............................................................................................................  Abstract………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................... | 5  6  7 |
| Вступ….…………………………………………………………..….....….... | 8 |
| 1. 1 Огляд літератури …………....................……………….…....................... | 10 |
| * 1. Вільна боротьба як чинник підвищення фізичної підготовленості старшокласників………………..……………....   2. Основні положення методики вдосконалення швидкісних   здібностей…………………………………………………….…….   * 1. Технічна підготовка борця як процес формування техніки виконання спеціальних вправ……………..……………...………   2. Показники якості процесу тактичної підготовки у боротьбі….. | 10  19  23  29 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження…….............………….… | 36 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………….………….……..……….. | 36 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…………... | 25 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………….……….………..…...... | 40 |
| 3 Результати дослідження..........................................……………...…….... | 42 |
| Висновки…………………………………………….……………...…........ | 42 |
| Перелік посилань..........…………………………….….…………..…….....  Додатки............................................................................................................ | 53  55 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 69 сторінка, 6 таблиць, 3 рисунки, 54 літературних джерела.

Мета дослідження – довести ефективність застосування функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби старшокласників.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з вільної боротьби старшокласників.

Суб’єкт дослідження – хлопці старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості старшокласників.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результат педагогічного експерименту встановив ефективність запропонованих функціональних комплексів на секційних заняттях з вільної боротьби в старшокласників. Наприкінці дослідження для представників експериментальної групи, які займалися за розробленою програмою, були характерні достовірно більш кращі, ніж у спортсменів контрольної групи. Порівняльний аналіз прикінцевих значень між обома групами вказав на статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями за двома контрольними вправами: «Смуга перешкод» (при t=3,83; p<0,01) і «Тест на визначення спеціальної витривалості» (при t=3,49; p<0,01).

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, CТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ВІЛЬНА БОРОТЬБА

ABSTRACT

Thesis consists of 69 pages, 6 tables, 3 figures, 54 references.

The aim of the research – to substantiate the use of functional complexes in sectional exercises on free competition of high school students.

The object of the research – the training process freestyle wrestlers at the sectional classes of high school students.

The subject of the study – high school students.

The subject of the research – indicators of physical fitness and special physical fitness of high school students.

Methods of research – analysis and synthesis of the literature on the topic of research, pedagogical observation of physical education, assessment of physical development, testing the level of physical fitness of high school students, methods of mathematical statistics.

Restructing of physical education high school students with a focus on sectional sessions made it necessary to search for new forms and methods of its implementation.

In addition to traditional sports, there is a significant interest of pupils and students to various types of martial arts, in particular, freestyle wrestling.

The result of the pedagogical experiment established the effectiveness of the proposed functional complexes in sectional freestyle wrestling classes for high school students. At the end of the study, the representatives of the experimental group, who were engaged in the developed program, were characterized by better performance than the athletes of the control group. A comparative analysis of the final values between both groups indicated the statistical significance of the obtained indicators and a significant difference between their values for two control exercises: "Noise band" (at t=3.83; p<0.01) and "Special endurance test" (at t=3.49; p<0.01).

COMPREHENSIVE SCHOOL, PHYSICAL EDUCATION, HIGH SCHOOL STUDENTS, PHYSICAL FITNESS, FREESTYLE WRESTLERS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЕГ – експериментальна група

ЗОШ – загальноосвітня школа

ЗФП – загальна фізична підготовка

КГ – контрольна група

МОН – Міністерство освіти і науки України

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТСВ – тест на визначення спеціальної витривалості

ФВ – фізичне виховання

ФК – фізична культура

ФП – фізична підготовленість

ВСТУП

У фізичному вихованні школярів та розвитку масового спорту в загальноосвітніх установах є низка важливих проблем, що виразно проявляється у тому факті, що підростаюче покоління здебільшого порівняно успішно опановує наукові та гуманітарні знання, освоює виробничі та інформаційні технології, і водночас, фізично не готове до трудової та військової діяльності, часто не здатне протистояти стресовим впливам соціуму на принципи здорового способу життя. Також викликає засмучення вкрай низький рівень фізичного здоров'я основної частини дітей шкільного віку; низька ефективність уроків фізичної культури та слабка організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня; недостатній обсяг навчального часу на обов'язкові уроки фізичної культури; зведення педагогічного процесу на уроках фізичної культури до вирішення приватних завдань, не пов'язаних з метою загальної середньої освіти у галузі фізичної культури; низький рівень методичного забезпечення, а також слабке використання нових та ефективних фізкультурно-оздоровчих технологі тощо.

Визначення перспектив подальшого розвитку фізичної культури та спорту в освітніх закладах – складна комплексна проблема, яку можна вирішити лише на основі цільового системного підходу до проблем фізичного виховання підростаючого покоління. При цьому основною метою є створення умов для того, щоб у короткий термін зробити фізичне виховання дітей та учнівської молоді більш привабливим та ефективним, охопити регулярними заняттями спортом найбілшу кількість дітей.

Практика останніх років показала необхідність використання в процесі фізичного виховання в школі позитивного досвіду та величезного технологічного потенціалу спорту, оскільки регулярні заняття фізичною культурою та спортом відіграють велику роль у становленні особистості та формуванні здорового способу життя підростаючого покоління. Таке значення фізичної культури та спорту, своєю чергою, актуалізує проблему ефективності фізичного виховання школярів. У зв'язку з цим йде інтенсивний процес вироблення, що відповідає сучасному рівню розвитку знань, фізкультурно-оздоровчих технологій, здатних забезпечити кожному школяреві індивідуалізований підхід до проблеми його особистого здоров'я та рівня його фізичної підготовленості.

Мета дослідження – довести ефективність застосування функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби старшокласників.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з вільної боротьби старшокласників Комунального закладу освіти "Середня загальноосвітня школа № 75" Дніпровської міської ради.

Суб’єкт дослідження – хлопці старшого шкільного віку Комунального закладу освіти "Середня загальноосвітня школа № 75" Дніпровської міської ради.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості старшокласників у процесі секційних занять вільною боротьбою.

Теоретична значущість дослідження полягала в систематизації наукових даних у галузі досліджень щодо впливу на організм дітей старшого шкільного віку занять вільною боротьбою.

Практична значущість роботи – результати дослідження можуть бути рекомендовані вчителям із фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Вільна боротьба як чинник підвищення фізичної підготовленості старшокласників

Вільна боротьба це складний вид спорту, який поєднує різні види боротьби. Нині відбуваються суттєві зміни у змісті змагального двобою у боротьбі, регламенті змагань; змінилися уявлення про особливості навчання старшокласників складним тактико-технічним діям, про методику підготовки

висококваліфікованих спортсменів [29, 53].

У сучасній боротьбі скоротився час двобою, процес боротьби став проходити швидше і активніше, заохочуються непереривчасті атакуючі дії. Це вимагає від старшокласників як найшвидшого рішення тактико-технічних завдань [10, 28]. Отже, визначено в результаті аналізу літератури, що вільна боротьба в системі фізичного виховання займає рівноправне місце серед інших видів фізичної підготовки. А систематичні заняття таким видом спорту сприяють гармонійному розвитку всіх груп м'язів, серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату старшокласників.

На заняттях з вільної боротьби значне місце посідає фізична підготовка, оскільки саме вона передбачає розвиток та вдосконалення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості і координації) учнів [30]. Загальна фізична підготовка старшокласника борця характеризує рівень учбово-тренувальної роботи, що проводиться з ним в перші 2—3 роки занять вільною боротьбою. Фахівці з одноборств виявляють показники загальної фізичної підготовки для пізнання перспективності спортсменів у кожному виді спорту окремо [6, 9].

За даними дослідження заняття боротьбою розглядаються як один із ефективних засобів загальної фізичної підготовки школярів підліткового віку. Разом з тим аналіз літературних джерел показав, що боротьбі як виду спорту у шкільній програмі приділяється все менше і менше уваги, а в програмі «Основи здоров’я і фізична культура» (2001), на жаль, місця для боротьби не знайшлося (навіть у варіативній частині, на відміну від атлетизму, загальної і спеціальної фізичної підготовки) [45].

На відміну від загальної технічної підготовки, спеціальна важче піддається плануванню та обрання основної техніки для борця іноді відбувається випадково під час тривалої учбово-тренувальної роботи. Тренери віддають перевагу прийомам, які легше за інші використовуються і комбінуються з іншими прийомами [46, 52].

Спеціальна технічна підготовка – це формування навичок з метою виконання різних технічних дій спортивної діяльності щодо особливостей кожного спортсмена. Спеціальна технічна підготовка дуже пов'язана з тактикою і спрямована на підвищення спортивного результату у обраному виді спорту (вільна боротьба тощо). Засобами спеціальної технічної підготовки є технічні дії, а також відповідні їм захисти і контр прийоми та передбачається двостороннє виконання борцями всіх дій, що вивчаються, тобто управо і вліво [18, 34]. Постійне використовування певних прийомів надасть підвищення рівня розвитку рухових навичок це в практиці так звані – прийоми «коронні» [10]. Дослідницею Є. Захаріною пропоновано реалізовувати індивідуальні підходи у розвитку фізичних якостей юнаків під час оздоровчо-виховної роботи в ЗНЗ шляхом використання самостійних заняття різноманітними видами й спорту, на її думку це не потребує істотної реорганізації навчального процесу.

Вільна боротьба серед молоді має велику популярність, так як цей видів спорту і здавна користується великою популярністю. Саме підлітки цікавляться спортивною боротьбою і це пояснюється ще й тим, що вона дуже динамічна, щоб вийти переможцем у сутичці, потрібно бути сильним, спритним, володіти швидкістю мислення [4].

У процесі боротьби спортсмени застосовують різні техніко-тактичні прийоми, пов’язані з великими м’язовими зусиллями в умовах гострого єдиноборства. Змагальні сутички борців є роботою субмаксимальної потужності. Короткочасні швидкісно-силові напруги спортсменів супроводжуються елементами напруження і затримкою дихання, а під час захоплень переважають статичні зусилля груп м’язів [33].

У вільній боротьбі для підготовки борців необхідно активніше використовувати спеціалізовані рухливі ігри. Вони досить ефективні як у відношенні безпосереднього впливу на фізичну і техніко-тактичну підготовленість борців вільного стилю, так і у відношенні збереження високого темпу приросту основних показників їх змагальної діяльності. Ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профілюючих елементів вільної боротьби і базових дій. При цьому ігри викликають живий інтерес дітей, підвищують їх активність, емоційність, примушують самостійно, творчо підходити до рішення рухових завдань. Безперечно, що тим самим вони сприяють формуванню фізичних і психічних якостей у борців вільного стилю [47].

Саме, тому вільна боротьба підлітків сприяє тому, що вони мають можливість набути таких компетентностей:

- пізнавальної, що вбезпечує ознайомлення дітей із світосприйняттями і знаннями з боротьби, а саме технікою вільної боротьби, мистецтвом захисту й наступу, тактики ведення бою.

- практичної, що підтримує та надає можливість оволодіти практичними навичками прийомів вільної боротьби, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формуванню рухових навичок.

- соціальної, що допоможе набути ціннісного ставлення підлітків до себе, до власного здоров’я [45].

На сьогоднішній день доведено, що ряд морфофункціональних показників значною мірою обумовлює рівень спортивних досягнень. Для борців визначною складовою, що сприяє або гальмує досягненню високих спортивних результатів, є тип статури людини. Найбільш інформативними морфологічними ознаками, які впливають на спортивні успіхи, є (у порядку значущості): маса тіла, обхвати стегна і гомілки, довжина рук і ніг, ширина тазу і плечей, відсоток кісткової, жирової і м'язової тканини, життєва ємність легенів і об'єм серця. На думку спеціалістів, самостійний вплив на спортивний результат мають витривалість, швидкісно-силові здібності і гнучкість [45].

Під час розвитку силової підготовки юного борця вирішує такі завдання: збільшення активної м’язової маси; зміцнення тканин (з’єднувальних та опорних); гармонізація форми тіла, розвиток основних силових якостей (максимальної та швидкісної сили, силової витривалості). Рівень розвитку сили є передумовою для удосконалення швидкості, координації та гнучкості борця.

Методи розвитку силових якостей у вільній боротьбі: ізометричний (в основі – напруження без зміни довжини м’язів); концентричний (одночасне напруження та скорочення м’язів); пліометричний (створює у м’язах потенціал напруження); ізокінетичний (робота з великим напруженням); перемінних опорів (з використанням тренажерів) [26, 43].

У процесі функціонального тренування борців для розвитку витривалості можуть застосовуватися найрізноманітніші за характером і тривалістю вправи. В арсеналі засобів розвитку загальної витривалості – вправи, побудовані на матеріалі різних циклічних видів спорту, спортивних ігор, різні вправи, які виконуються на силових тренажерах. Ці вправи можуть залучати до роботи велику частину м'язового апарату або носити частковий і локальний характер.

При розвитку витривалості потрібно прагнути до такого підбору тренувальних вправ і методики їх застосування, котре, з одного боку, забезпечило б реакції з боку функціональних систем організму, здатні призвести до приросту даної якості, а з іншого – дозволили б виконати великий сумарний обсяг тренувальної роботи. Для досягнення високого рівня розвитку спеціальної витривалості спортсмену необхідно вимагати комплексного прояву окремих властивостей і здібностей, які визначають в умовах, характерних для конкретної змагальної діяльності.

Гнучкість у вільній боротьбі – це морфофункціональні властивості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду рухів борця. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття «рухливість».

Еластичні властивості м’язів, підшкірної основи та з’єднувальної тканини, шкіри, ефективність нервової регуляції скорочення м’язів; особливості побудови суглобів, об’єм м’язів, які беруть участь у рухах.

Від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища залежить ступінь гнучкості. У дівчат і жінок вона вище ніж хлопчиків і чоловіків, із віком її рівень знижується.

Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються при розвитку гнучкості, являють собою рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості в усіх суглобах і здійснюються без урахування специфіки виду спорту. Допоміжні вправи підбирають з урахуванням ролі рухомості в тих чи інших суглобах для успішного удосконалення в даному виді спорту і з урахуванням характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухливості – згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання.

Тривалість виконання окремих вправ визначає їх ефективність. Необхідно прагнути до такої тренованості окремих вправ, яка забезпечувала б максимальну рухливість в суглобах. Дослідження зміни динаміки рухливості суглобів при виконанні різних вправ показують, що спочатку вона поступово зростає, досягнувши максимуму – певний час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується.

Для різних суглобів кількість рухів, необхідних для досягнення максимальної амплітуди, а також кількість рухів, при яких амплітуда утримується на максимальному рівні, неоднакова. Цим визначається кількість рухів, яку потрібно планувати при виконанні різних вправ як на етапі розвитку рухливості в суглобах, так і на етапі утримання досягнутого рівня.

При розвитку гнучкості бажаний невисокий темп рухів. У цьому випадку м'язи піддаються більшому розтягуванню, підвищується тривалість впливу на відповідні суглоби. Повільний темп є також надійною гарантією від травм м'язів і зв'язок.

Координаційні якості – це спроможність цілеспрямовано та економічно, швидко, вирішувати складні рухові завдання, що виникають на килимі. Рівень координації борця визначають чинники, які відносяться до оперативного контролю параметрів рухів, виконуваних на килимі. Ефективність цих операцій прямо залежить від рівня м’язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються у суворій відповідності до специфіки вільної боротьби: перекиди із зміною напрямку руху; стрибки з незвичних вихідних положень, які виконуються водночас з імітацією окремих техніко-тактичних дій та ін. [47, 50].

Завдання функціональної підготовки вирішуються за допомогою загальнопідготовчих засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та вільної боротьби зокрема. З п’яти основних рухових якостей особлива увага приділяється двом – гнучкості, та швидкості рухів. Вікові особливості організму молодших дітей вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили, і виконання короткочасної та інтенсивної роботи.

Слід зауважити, що фахівці з фізичної культури та спорту визначають такі основні компоненти фізичної підготовки підлітків, як швидкісно-силова, власне силова та координаційна, саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить ефективність та успішність складання нормативів з фізичної підготовки в старших класах. Так, як на заняттях з вільної боротьби є багато можливостей повніше й досконаліші використовувати резерви різних систем, зокрема і нервово-м'язової, це допоможе вдосконалити розвиток всіх фізичних якостей учнів [50].

Для спрямованого управління оздоровчо-виховним процесом та закономірністю доречного внесення змін до нього належних корективів необхідно вести контроль над ступенем розвитку рухових якостей і зниження фізичної працездатністю борців. Під час розвитку фізичних якостей на заняттях з вільної боротьби за даними науковців обов’язково треба враховувати індивідуальні особливості, тип і будову тіла, тобто конституційну ідентифікацію [42, 49].

Саме, знання вікових властивостей розвитку рухових якостей, фізичної працездатності дає шанс тренерам послідовно впливати засобами фізичного виховання для досягнення найкращих успіхів у навчанні та спорті.

У останніх дослідженнях науковці О. Андрєєва, О. Томенко [42, 47] звертають увагу на зниження у школярів аеробної рухової активності, оскільки збільшується обсяг легеневої вентиляції при фізичних навантаженнях і відбувається підвищене поглинання шкідливих речовин. Тому, саме заняття вільною боротьбою можуть ефективно та позитивно впливати на розвиток сили, швидкості та спритності учнів, так, як сила є одним з головних рухових якостей підлітків.

За якостями, завдяки яким найчастіше досягають перемог, борців можна розділити на такі групи:

– ті, що прагнуть перемагати за рахунок переваги в тактико-технічній майстерності;

– ті, що відрізняються великою фізичною силою;

– ті, що характеризуються великою витривалістю;

– борці, що достатньо наділені усіма названими якостями [31, 46].

Вправи з боротьби швидкісно-силової спрямованості розвивають м'язи тулуба і кінцівок, надають високий рівень силової підготовленості забезпечують збереження здоров'я дитини. Недостатній розвиток м'язо-суглобного і зв'язочного апарату, зазвичай у юнаків в умовах сучасного наукового прогресу констатується дуже часто, тому вільна боротьба рекомендована з метою ліквідації таких проблем [39, 45].

Під час функціональної підготовки борців-старшокласників використовують різні вправи, що дозволяють спортсмену проявити максимальний рівень швидкісних здібностей. У тренуванні швидкісних здібностей широко використовуються гімнастичні вправи і особливо спортивні ігри, пред'являючи високі вимоги до прояву швидкісних якостей. Ефективність швидкісної підготовки багато в чому залежить від інтенсивності виконання вправ, здатності спортсмена гранично мобілізуватися під час їх виконання.

Таким чином, функціональна підготовленість борців визначається комплексом специфічних для цього виду спорту змін органів і функцій, що забезпечують підвищення спеціальної працездатності.

Серед багатьох чинників, що обумовлюють можливість досягти високих показників фізичної підготовленості юнаків, важливе значення надається швидкісно-силовій підготовці, яка тісно пов'язана з координаційною [41, 42]. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей (насамперед м'язової сили) негативно впливає і на спритність старшокласників. Основні напрями методики швидкісно-силовой підготовки старшокласників на заняттях боротьбою мають декілька моментів основних фізіологічних рухів людини:

– рівень добробуту й специфіку міжмязової координації;

– рівень специфіку внутрішньомязової координації;

– власну реактивність м'язів.

Для вдосконалення міжмязової координації на заняттях з вільної боротьби з старшокласниками вчені вказують на необхідність використання вправ, подібних до основних змагальних вправ борця [45].

У результаті досліджень виявили, що вільна боротьба це складний вид спорту, так, як завжди відбуваються суттєві зміни у змісті змагального двобою, регламенті змагань. А головне, те що змінюються умови навчання підлітків складним тактико-технічним діям та методика підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Вільна боротьба в системі фізичного виховання займає рівно-правне місце серед інших видів фізичної та спеціальної підготовленості.

Науковці відмічають, що заняття таким видом спорту систематично сприяє гармонійній будові всіх груп м'язів. Є. Захаріна зазначає, що рухова діяльність людей це певні рухові дії, які організовані із багатьох взаємопов’язаних рухів, а загальне завдання для вивчення рухів в науці біомеханіка спорту – аналіз та оцінка ефективності прикладення сили для більш кращого та суттєвого досягнення поставленої мети [19, 25].

Вивчення вікових особливостей розвитку підлітків показує, що на етапі початкового навчання відбувається бурхливе зростання тіла в довжину, зв'язковий апарат еластичніший, ніж у дорослих. довжину, зв'язковий апарат еластичніший, ніж у дорослих. М'язова тканина також росте інтенсивніше в довжину, чим також росте інтенсивніше в довжину, чим в поперечнику.

Враховуючи, що в даний період організм дітей знаходиться в стані формування і розвитку формування і розвитку –– це самий благодатний період для розвитку сили це самий благодатний період для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості і, певною мірою, витривалості. Якщо враховувати, що це період розвитку спритності, то оволодіння складними технічними рухами дзюдо, стає зрозумілим необхідність тренувального процесу з акцентом на формування необхідність тренувального процесу з акцентом на формування специфічних навичок.

При цьому потрібно враховувати і те, що в цьому віці швидше наступає стомлення, менш стійка увага, діти в більшій мірі реагують на різні подразники, вони здатні виконувати об'єм роботи з вдосконалення вище перелічених фізичних та психічних якостей [44, 45].

* 1. Основні положення методики вдосконалення швидкісних здібностей

Основні положення методики вдосконалення швидкісних здібностей пов'язані з плануванням основних компонентів навантаження характером і тривалістю вправ, інтенсивністю роботи при їх виконанні, тривалістю і характером відпочинку між вправами, кількістю повторень.

Для підвищення швидкісних здібностей використовуються різноманітні вправи. До найбільш розповсюджених відносяться спеціально-підготовчі і змагальні вправи.

Основою підвищення функціональних можливостей борця є здатність до біологічної адаптації. Адаптація – це здатність організму пристосовуватися до навколишнього середовища. В спортивному тренуванні це означає здатність людини пристосуватися до фізичних навантажень, що є передумовою до поліпшення спортивних результатів. Реакція організму на дії навантажень індивідуальна і проявляється в частоті серцевих скорочень, комплексних змінах нервово-м'язової системи, манерах поведінки [16, 31].

Процес адаптації у борців різний. Вона залежить від навантаження та індивідуальних особливостей окремих функціональних систем організму. Протягом 10-14 годин відбувається збільшення енергетичних запасів у печінці і м'язах, починає адаптуватися серцево-судинна система. Повільніше - 4-6 тижнів йде приріст м'язової маси, викликаний збільшенням структурних білків [46, 51].

Основні вимоги до компонентів навантаження:

– особливості чергування та характер вправ;

– тривалість вправ;

– величина обтяження;

– інтервали відпочинку;

– темп рухів.

Тренувальне навантаження борця складається із шести основних компонентів, тісно взаємопов'язаних між собою: час тренувань, частота тренувань, обсяг тренувань, види вправ і якість їх виконання. Окрім цього, ефективність розвитку фізичних якостей залежить від кількості, послідовності вправ, кількості повторень, темпу виконання вправ і режиму роботи м'язів.

Дуже важливо, в які години і яке за рахунком відбувається тренування, тривалість тренувального заняття, необхідні інтервали відпочинку між навантаженнями в одному тренувальному занятті.

Інтервали відпочинку між окремими вправами повинні забезпечувати виконання чергової вправи в умовах відновлення працездатності спортсмена [46, 54].

Важливими чинниками, що впливають на ефективність побудови тренування борців, є регулювання обсягів навантажень, широке використання біологічних властивостей людського організму. У зв’язку з цим відбувається поглиблене вивчення функціональних і морфологічних особливостей борців, тих сторін їх фізіологічних і енергетичних можливостей, які визначають розвиток фізичних здібностей.

Збільшення тривалості тренувань не може розглядатися єдиним фактором підвищення навантаження. Частота тренувань залежить від мети, поставленої перед спортсменом, та його кваліфікації. Ті, хто розвиває фізичні здібності, проводять від 2 до 12 тренувань. При цьому необхідно слідкувати, щоб тренування починалося із загальної розминки і закінчувалася вправами на розтягування і розслаблення. За для того щоб не травмувати себе.

В силовій підготовці борців обсягом вважається сума ваги, піднятої за певний проміжок часу. Однак проста сума набраної ваги є лише наочним показником проведеної роботи і не розкриває характеру та інтенсивності вправ [46].

Існує три основних методи, які використовуються залежно від функціонального стану борця: метод повторень, метод «до відмови», метод максимальних зусиль. Різниця між ними у величині подолання супротиву, в кількості повторів вправи за одну серію, в кількості серій, а також у часі й характері відпочинку між серіями.

Метод повторень характеризується повтором фізичних вправ з однаковою потужністю, характером і довжиною інтервалів відпочинку. Найбільш типовий спосіб тренувань - однакові рухи, при залученні у роботу значних м'язових груп. Величина зусиль у 50-60% максимального рівня показує ту вагу у вправах із штангою або ту кількість разів виконання силових вправ, які спортсмен може виконати за один підхід. Наприклад, якщо спортсмен може за один підхід підняти максимальну для нього вагу 100 кг, то «робочою» вагою його тренувань буде 50-60 кілограмова штанга.

Метод «до відмови» використовується в першу чергу з метою збільшення мускульної маси і її зміцнення. Найбільш ефективні останні повтори, коли після багаторазового безупинного виконання вправ в організмі наступає втома. Протидія їй стає для організму максимальним фізіологічним подразником, а це і веде до розвитку м'язової сили. Метод «до відмови» має різні варіанти повторів у підходах. Існує в основному три таких варіанти:

1) виконання вправ в одному підході «до відмови»;

2) лише в останніх підходах вправа виконується «до відмови»;

3) кількість підходів також «до відмови».

Різні вправи виконані серіями, об'єднуються в «комплекс». «Комплекс» складається з 2-4 серій різних вправ, наприклад «жим лежачи», «підтягування», «присідання», повторені у кожній серії по 5 разів. Дві-чотири вправи, використані в «комплексі» повинні завантажувати різні м'язові групи. Тому інтервали відпочинку між серіями можуть бути відповідно короткими. А інтервали відпочинку між комплексами повинні бути довшими. В середньому інтервал відпочинку між серіями не повинен бути коротше 10 с і перевищувати 90 с.

При плануванні інтенсивності роботи або швидкості проходження відрізків і дистанцій необхідно виходити з того, що тренувальна робота повинна робити на організм спортсмена вплив, який стимулює пристосувальні зміни якостей, які у сумі визначають рівень швидкісних можливостей. Цьому сприяє висока, аж до максимальної, інтенсивність виконання вправ.

Інтервали між окремими швидкісними вправами повинні забезпечувати повне відновлення працездатності. В основі планування тривалості пауз лежать закономірності перебігу відновлення після інтенсивної роботи, щоб до початку чергової вправи підвищити збудливість центральної нервової системи, а фізико-хімічні зрушення в організмі вже значною мірою нейтралізувати. Якщо паузи будуть коротшими, в організмі спортсмена відбудеться відносно швидке накопичення продуктів розпаду, що приведе до зниження працездатності в наступних вправах. Подальше продовження роботи в цих умовах буде в більшій мірі підвищувати анаеробну продуктивність, ніж удосконалювати швидкісні можливості [46].

Розвиток швидкісних якостей планують, виходячи з кваліфікації, тренованості та індивідуальних особливостей старшокласників, характеру і тривалості швидкісних вправ, особливостей побудови програми тренувального заняття і величини навантаження в ньому. При цьому основною умовою є підтримка працездатності на заданому рівні Основним засобом розвитку сили на секційних заняттях та зміни якості м'язів у бажаному напрямі проводиться за допомогою виконання тренування з обтяженнями або вправ з партнером в напів опору. За даними науковців заняття з розвитку сили повинні бути систематичні, добре сплановані за певною силовою програмою [15, 29].

Виконання вправ передбачає використання штанги, гантелі, інші снаряди й тяжкості, різні тренажери, і навіть власну вагу з метою підвищення опору що за різних рухах тіла чи окремих його ланок [45].

Залежно від рівня підготовленості підлітків та конкретних завдань спортивного удосконалення тренер розробляє комплекси вправ у підгрупах. Їх застосування забезпечує оптимальну готовність спортсмена до участі в змаганнях. Суворих меж, які б відокремлювали підгрупи основних засобів, не існує. Проте між спеціальними та загальними є принципова різниця щодо форм і механізму впливу на організм борця. Крім того, вправи кожної підгрупи можуть суттєво відрізнятися за рівнем наближеності або віддаленості від змагальних, тобто більшою чи меншою мірою їм відповідати [6б 9].

Крім того, для належного врахування індивідуальної функціональної підготовки борців 14-16 років тренування має здійснюватися за такими принципами:

1. Усі вправи повинні виконуватися технічно правильно, з дотриманням основних частин, що забезпечують їм точність виконання.

2. Кожна серія виконується до втоми. Інтервали відпочинку між серіями повинні бути відповідними.

3. Збільшення максимальної сили відбудеться в тому випадку якщо середня маса обтяження буде становити 80% від максимальної. Визначати масу обтяження необхідно у відношенні до рівня максимальної сили.

1.3 Технічна підготовка борця як процес формування техніки виконання спеціальних вправ

Технічна підготовка – процес оволодіння борцем системою рухів (технікою боротьби) з метою досягнення результативності техніки і спортивних результатів. Технічна та тактична підготовленість суттєво взаємопов’язана з фізичною, психологічною та інтелектуальною [4, 38]. Досліджено, що вивчення техніки боротьби – процес надбання раціональних рухливих навичок та досягти найкращих результатів у боротьбі можна, тільки, оволодівши досконалою технікою. Визначили, що вдосконалювати спортивну техніку можна такими методами: пояснюючи або демонструючи прийом у цілому і частинами, повторюючи прийом і аналізуючи його.

Розрізнюють 3 основні рівні процесу технічної підготовки – формування рухових уявлень та умінь і навичок. Особливостями навичок являється стабільність, надійність та автоматичність [11, 45].

Технічна підготовка борця – процес формування техніки виконання спеціальних вправ, прийомів та різних техніко-тактичних комбінацій, що використовуються в боротьбі. В боротьбі слід розрізняти загальну і спеціальну технічну підготовку. Загальна фізична підготовка – це формування різноманітних рухових умінь і навичок, що охоплює різноманітні варіанти технічного рішення спортивно-педагогічних задач відповідно до як найповнішого використовування можливостей старшокласників. Загальна фізична підготовка припускає, що уміння і навички вільної боротьби формуються на базі великої рухової підготовки спортсменів. На відміну від спеціальної загальна технічна підготовка не спрямована лише на досягнення спортивного результату, та має на меті вивчення найширшого кола технічних дій і формування навиків виконання необхідних в боротьбі рухів, різних за напрямком, амплітудою і іншими характеристиками [4, 39].

В процесі оволодіння техніко-тактичними діями в спортивних одноборствах з причини не досконалого навчання на етапі початкової підготовки, де в структурі рухів іноді і закріплюються помилки у виконанні не дозволяють використовувати наявний руховий потенціал на високому рівні в подальшому. Найдрібніші технічні помилки, що вже закріплені в навички, вплинуть стовідсотково на структуру прийому в певних складних або певних складних або змагальних. умовах. Так, як нервові зв'язки, які утворилися на початковому етапі не зруйнуються, а беруть участь унаслідок гальмівних процесів і руйнуються можуть з'являтися знов [20, 43].

Недосконала техніка призупинить приріст спортивних результатів. На сьогоднішній день існує єдина класифікація і термінологія технічних дій по біомеханічним ознакам. Техніка вільної боротьби включає в себе комплекс фіксованих поз і положень тіла (стійки – права, ліва, фронтальна, висока, низька; міст; напівміст; положення лежачи; сіди; небезпечні положення), а також систему прийомів (атакуючі дії, захист, контрприйоми, зв’язки, розвороти, накривання, випередження) [41, 45].

Всі основні технічні дії умовно розділяють на: класи (прийоми у стійці або партері); підкласи (кидки, переводи, звалювання, перевороти, утримання, виходи наверх); групи (дії атакуючого при проведенні кидків, переводів, звалювань, переворотів); підгрупи (елементи прийомів). Вся техніка боротьби складається із трьох розділів: початкових, основних і допоміжних. До початкових дій, без яких не можна виконати основні дії, відносяться пересування, стійки, захвати [10].

Основні технічні дії – дії, в результаті яких тіло опорного партнера переводиться з вихідного положення в задане правилами кінцеве положення або відбувається здача противника. Вони складаються із п’яти розділів: стоячи, стоячи зігнувши ноги, напівлежачи і лежачи. Кожний з розділів має власний набір характерних атакуючих і захисних технічних дій. До допоміжних технічних дій відносяться такі дії, використання яких допомагає застосовувати основні чи забезпечити захист. Техніка і розділи боротьби стоячи включають у себе підрозділи: кидки; збивання; контркидки; контр збивання [11, 45].

Техніка в розділі боротьби напівстоячи включає в себе: напівкидки; напівзбивання, коли кидає чи збиває верхній; кидки знизу; збивання знизу, коли кидає нижній борець. Техніка в розділі боротьби напівлежачи (коли один борець стоїть, а інший лежить включає в себе: перекати, коли верхній борець перевертає нижнього; кидки лежачи; збивання лежачи, коли нижній борець кидає чи збиває верхнього [29, 35].

Техніка розділу боротьби в партері (один партнер знаходиться в упорі стоячи на колінах чи лежить на животі, інший над ним, стоячи на колінах чи лежачи на животі), включає в себе: перекидання (відрив супротивника і скидання); перевороти (перевертання на спину чи в теж саме положення); скидання (вихід в положення верхнього з перевертанням супротивника).

Техніка розділу боротьби лежачи (один партнер лежить на спині, інший – на ньому зверху) включає в себе: натиски і утримання (проводить верхній); перевороти знизу (проводить нижній). Основні положення борця – вихідні операції, виконувані ним у початковий період зіткнення з суперником. Розглянемо наступні положення [16].

Дистанція – це відстань між спортсменами в сутичці, буває ближньою, середньою і дальньою. В дальній дистанція характеризується відсутністю захоплення, на ближній і середній дистанції обов'язково взаємні захвати [13, 53]. Причому на середній дистанції захоплення здійснюється на відстані, що не перевищує довжини рук, а на ближній дистанції в обоюдному захопленні доторкаються один одного тулубом.

Уміння борця використовувати дистанції для проведення атакуючого, захисного і контратакуючого дії дозволяє, по-перше, нав'язати супернику свій «стиль», або свою манеру, боротьби, по-друге, контролювати дії суперника, по-третє, створити ситуацію для початку атаки, по-четверте, в екстремальних умовах приймати правильні рішення з приводу захисних та контратакуючих дій. Правила змагань зобов'язують підлітків до контактного взаємодії. Весь час, відведений на сутичку, старшокласники повинні знаходитися в постійному конфліктному протиборстві. Природно, в цих умовах правильне дотримання дистанції і їх поєднання може істотно вплинути на кінцевий результат сутички.

Тому на етапі початкового навчання, за даними Ю. Ручка [40], слід виключати проведення прийомів з дальньої дистанції. При такому підході старшокласники швидше навчаться вирішувати рухові завдання в екстремальних умовах змагальної діяльності. За даними автора, пересування і маневрування в сутичці виконуються різними способами і в різних напрямках з метою створення найбільш вигідного положення стосовно суперника для успішного виконання рухового завдання. Ці дії можуть виконуватися вперед, назад, вліво, вправо, прямо.

Захват – це операція (або стійка сукупність операцій), що дозволяє здійснити утримання будь-якої частини тіла суперника з метою дезорганізації його активності та проведення тієї чи іншої дії. Захвати здійснюються однією або двома руками. Використання різних захоплень дозволяє борцеві замаскувати свої дії, дезорієнтувати суперника і тим самим опанувати ініціативою на килимі, а в подальшому створити зручну ситуацію для атаки. Захвати можна розділити на 3 групи: а) захвати для підтримки активності, б) захвати як спосіб зв'язку елементів техніки і тактики, в) захвати для реалізації прийому, атаки, захисту, контратаки. На наш погляд, такий підрозділ дозволяє більш детально розглянути захвати. У навчальних посібниках та науково-методичній літературі не приділено належної уваги цій проблемі.

У науково-методичних і теоретичних літературних джерелах є висловлювання про атакуючі захоплення, так під час сутички старшокласники часто виконують різні захвати. Зміна захоплень не є довільною, а залежить від певної стратегічної мети, завдань техніко-тактичних дій у конкретній ситуації сутички.

За результатами аналізу літератури виділено 22 основних способи захоплення. Вони дозволяють прийняти зручну позицію для атакуючих дій (застережливі і руйнують дії захисту), створити умови для проведення контрприйомів, утримань, маневрування, для виведення з рівноваги та ін.

Захвати можна поділити на підготовчі (тактичні) і захисні. Крім цього, захвати вирішують завдання конкретного прийому. Усього різноманіття захоплень старшокласники найбільш часто використовують тільки 6, це:

1. Захоплення руки збоку.

2. Захоплення рук знизу за лікті.

3. Захоплення руки під плеча і зап'ястя.

4. Захоплення шиї і плеча зверху.

5. Захоплення однієї руки зверху і зап'ястя іншої руки.

6. Захоплення ноги двома руками з упором головою в тулуб [45].

Особливість цих захоплень в тому, що вони є зв'язком між підготовчими операціями і атакою. Саме їх С. Латишев [29] називає атакуючими захватами. Основні атакуючі захвати в стійці характеризуються такими ознаками: безпекою, прогнозуванням дії суперника, перевагою атаки, широтою застосування можливих техніко-тактичних дій. Відповідно до першої ознаки борець, здійснюючи один з шести атакуючих захоплень, обмежує активні дії суперника. Блокуванням частини тіла суперника практично на 50% з 100% борець позбавляє його можливості виконувати атакуючі дії. З метою активізації суперник може здійснити активний захист і після цього контратакувати. Друга ознака свідчить про те, що, здійснивши атакуюче захоплення, борець може заздалегідь програмувати свої технічні дії і прогнозувати захисні і контратакуючі дії суперника. Володіння обмеженості дій суперника дозволяє борцеві контролювати його і в потрібний момент самому перейти до проведення атакуючих дій.

Третя ознака дозволяє борцеві з атакуючого захоплення проводити 8-9 різних дій, тоді як у суперника в арсеналі їх залишається всього 1-2. Відповідно до четвертої ознаки борець застосовує атакуючі захвати і одночасно імпровізує, поєднуючи їх з іншими атакуючими захопленнями.

Захвати як спосіб зв'язку елементів техніки і тактики. За даними спеціалісті з одноборств під час сутички борець надає механічний вплив на суперника за допомогою застосування різних захоплень (атакуючих). Крім того, поєдинок на килимі проходить у постійному конфлікті між спортсменами [37, 46]. Тому виконання кожної техніко-тактичної дії вимагає включення в певній послідовності різних м'язових груп, вмілого використання ваги, інерції, важелів тіла, граничної уваги, готовності в будь-який момент використовувати різні захвати, і тим самим змінити напрямок атаки. У зв'язку з цим здійснювана борцем техніко-тактична дія вбирає в себе дуже багато операцій, що в подальшому переходять в елементи дії. Кожен елемент дії здійснюється за допомогою захоплення. Звідси захоплення є сполучною ланкою в побудові цілісної дії. Захвати є частиною дії, оскільки саме від захоплення залежить результат проведеного прийому, захисту, контрприйому.

Існують атакуючі дії, в яких прийом виконується одночасно із захопленням, наприклад кидок в стійці сбиванням захватом двох ніг. Є інший різновид атаки, коли прийому передує багаторазова зміна захоплень, наприклад переворот переходом ножицями захопленням за підборіддя [40].

Кожен сформований спортсмен має свій стиль ведення двобою, що визначається такими групами факторів: морфологічними особливостями (співвідношення розмірів частин тіла, конституція); генетично обумовленими функціональними даними (витривалість, сила, тип нервової системи, координація, швидкість, м'язова чутливість, інтелект); особливостями школи тренувань; рисами характеру, стану здоров'я, перенесеними травмами.

Велике значення в технічній підготовці старшокласників має навички ведення щоденнику тренувань, в ньому необхідно робити записи про змагання та сильних суперників їх особливості та об'єктивно аналізувавши ці записи робити висновки.

1.4 Показники якості процесу тактичної підготовки у боротьбі

Тактика – оптимальний спосіб боротьби в конкретних умовах, направлена на досягнення перемоги. Під час боротьби виникає багато несподіваних ситуацій, коли спортсмен повинен ухвалити самостійне рішення, тобто знайти і здійснити відповідний прийом. Такий досвід отримується багаторічним тренуванням [40, 51].

Тактична підготовка знаходиться в тісному зв'язку з рештою складових

частин підготовки, особливо з технічною. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну і тактичну підготовки. На основі розбору цієї інформації визначається тактичне завдання для даного конкретного поєдинку [52, 53].

У вільній боротьбі по ходу сутички можна відрізнити певні тактичні ситуації.

1. Початок сутички. Повторюється неодноразово по свистку судді, після попереднього припинення сутички, після порушення правил, по свистку починається боротьба.

2. Момент в русі суперника, який намагається атакувати, але ще не прийняв стійкого положення.

3. Помилка в атаці суперника дає можливість здійснити контрприйом.

4. Застосування оптимального захоплення в атаці на суперника.

5. Боротьба в кутку і на краю килима.

6. Миттєвий перехід в боротьбу лежачи:

- після невдалої атаки суперника;

- після власної невдалої атаки;

- після застосування прийому в стійці [26].

Для того, щоб борець міг успішно вирішити приведені тактичні ситуації, він повинен мати в своєму розпорядженні всі специфічні рухові навички і теоретичні знання. У результативного борця розрізняються наступні здібності:

- високий темп руху і велика швидкість здійснення прийомів;

- постійна активність, прагнення боротися, хороше знання техніки

боротьби в стійці і лежачи;

- оптимальне застосування прийомів в боротьбі на краю татамі;

- великий тактичний потенціал і різноманітність особистої техніки [49].

Перша передумова успіху – засвоєння необхідних навичок руху. Вже в процесі тренування окремих прийомів треба направити увагу на зміну захоплення, напрям рухів.

Дуже важливі спостереження і розумовий аналіз певних ситуацій, які допомагають знайти позитивні і негативні моменти і визначити оптимальний

спосіб боротьби.

Найпопулярніший комплексний засіб тренування тактичних здібностей – сутички. У процес підготовки включаються різні форми сутичок, якими підкреслюються певні тактичні фази боротьби.

1. Десять секундна боротьба. Завдання спортсмена – протягом секунд кинути суперника або спробувати атакувати його. У цій вправі беруть участь декілька підлітків, причому кожен застосовує будь-який вид захоплення. Всі вони по черзі атакують. Оптимальна кількість спортсменів – 6-10.

2. Сутички з певними тактичними завданнями. Тренер ставить певні завдання, направлені на усунення недоліків в тактиці (боротьба на червоній смузі, постійне чергування захоплень і т. д.). Іноді він ставить певне завдання одному з суперників і тим самим створює незвичайні умови боротьби для іншого партнера.

3. Сутички з переходом в партер. Цю форму застосовують для ефективного зміцнення переходів в боротьбу в партері, якщо наперед визначається, що вирішальним буде рахунок, досягнутий в партері [45].

Тактичні навички розвиваються при дотриманні наступних принципів:

- боротьбу в стійці і в партері треба часто застосовувати;

- нападати треба рішуче, енергійно;

- суперника старатися привести в положення лежачи і там його контролювати;

- боротьбу не можна переривати під виглядом втоми або з інших причин (питання, пояснення і т. д.);

- боротися з партнерами різної ваги, зросту і рівня підготовки;

- намагатися застосувати не тільки засвоєні прийоми, але і ті, які ще

абсолютно не засвоєні [38].

Критерієм тактичної підготовленості є результат техніки виконаних прийомів за враховуванням п'яти показників результативності: ефективність,

стабільність, варіативність техніки, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника [4].

Тактична підготовка борця – процес вивчення та оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань.

Структуру тактичної підготовки в боротьбі складають дії, спрямовані

на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [38].

Тактичні знання борця – це уявлення про прийоми, види, форми, тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння – дії, які диктуються тактичними знаннями:

1. Прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію, що відбувається;

2. Здібність коректувати свої тактичні плани під час поєдинку, тактичні навички – цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання [4, 35].

3. Тактичне мислення борця – це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому тактичному напруженні.

Зміст тактики ведення змагальної діяльності у боротьбі складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна поділити на чотири групи:

1) спрямовані на виникнення у суперника захисної реакції – загрози, сковування, виведення з рівноваги;

2) спрямовані на виникнення у суперника атакуючої реакції (виклик);

3) спрямовані на відсутність або послабленість реакції суперника – повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик;

4) спрямовані на застосування переважно силового впливу [4, 34].

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність та ефективність (ЕТД) тактичних дій, перша з них реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, а друга забезпечується здібністю борця до

передбачення змагальних ситуацій. Тактична підготовка підготовлює спортсменів до способів і методів ведення боротьби, а також вчить діяти під час змагань тактично, грамотно – тобто вміти легко розподіляти свої сили, підбираючи і виконуючи прийоми, необхідні для досягнення перемоги. В сутичці потрібно врахувати можливі тактичні плани супротивників. Вчасно розгадати цей план і відповідно з цим побудувати свої власні – важливі сторони тактичного уміння [36].

Базою для розвитку здібностей вживання тактики є хороша теоретична

підготовленість, уміння спостерігати і аналізувати те, що відбувається на килимі, уміння критично відноситися до своїх спортивних результатів [4].

Цінним також є уміння розгадати тактичні плани передбачуваних супротивників і відповідно до цього цілеспрямовано побудувати тренувальний процес в період підготовки до змагань [30]. Тому для складання плану тактичної підготовки в змагальний період і плану ведення сутички використовують наступні дані:

1. Сильні і слабкі сторони борця у фізичній, технічній, тактичній і вольовій підготовленості спортсмена.

2. Перевага суперника у фізичній підготовці: яку фізична якість він частіше всього використовує (силу, витривалість, швидкість, спритність або гнучкість). Конкретні недоліки в розвитку фізичних якостей супротивника є важливими даними при складанні власного тактичного плану.

3. Загальні об'єми техніки, що використовується супротивником в сутичці; особливості виконання необхідної технічної дії; якими захисними і контратакуючими діями володіє супротивник добре і якими погано.

4. Як суперник використовує сильні сторони своєї підготовленості в першому або останньому періоді сутички.

5. Ступінь психологічної підготовленості супротивника (сміливість, рішучість, наполегливість, витримка та ін.). Відсутність або наявність у супротивника сильних психологічних якостей робить істотний вплив на складання тактичного плану сутички [46].

Весь комплекс технічних і тактичних знань, умінь і навичок починає набувати спортивного значення тільки при їх практичному вживанні. Тактична майстерність зароджується при складанні першого плану сутички і при його виконанні. Тому в процесі вдосконалення тактики широко застосовують метод завдань. Даючи спортсмену складну, але здійсниму для нього тактичну задачу, тренер повідомляє йому необхідні дані для складання конкретного плану дій [6, 11].

Змагальні вправи є потужним засобом цілісного вдосконалення спеціальної витривалості. При проведенні сутички в умовах відповідальних змагань у старшокласників спостерігається більш глибока мобілізація можливостей функціональних систем у порівнянні з виконанням аналогічних вправ у процесі тренування. До складу змагальних вправ та засобів також включені комбінації техніко-тактичних дій та варіанти, що виконуються відповідно до певних правил змагань у боротьбі [4, 13].

Додаткові засоби сприятимуть підвищенню не лише ефективності тренувального впливу різних фізичних вправ на стан борця. Додаткові засоби

поділяються на підгрупи:

1. Конструктивні засоби, що складають спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження.

2. Підгрупа до яких входять тренажерні обладнання, використовуючи які спортсмен ефективно вирішує завдання допоміжної та спеціальної підготовки борця. За даними наукових досліджень, використання в тренуванні спортсменів тренажерів є ефективним на 30-45% [46].

Контрольні засоби мають значну роль саме підвищенні якості процесу

тренування спортсменів. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування певних систем

організму спортсмена та в цілому можуть визначать його готовність до провідної змагальної діяльності [19].

Для розвитку швидкісної сили перші повторення в кожній серії необхідно виконувати в досить швидкому темпі. Гнучкість суглобів поліпшується, якщо кожне повторення рухів відбувається за максимальною амплітудою [46].

Тактична підготовка знаходиться в тісному зв'язку з рештою складових частин підготовки, особливо з технічною. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну і тактичну підготовки. Весь комплекс технічних і тактичних знань, умінь і навичок набуває спортивного значення тільки при їх практичному вживанні [45].

1. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
   1. Завдання дослідження

Мета дослідження – довести ефективність застосування функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби старшокласників.

Для досягнення мети дослідження необхідно було вирішити такі завдання:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.
2. Розробити і перевірити ефективність використання функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби старшокласників.
3. Здійснити аналіз прикінцевих значень показників фізичної підготовленості старшокласників.
   1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

* + - 1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
      2. Аналіз документальних матеріалів.
      3. Педагогічне спостереження.
      4. Педагогічний експеримент.
      5. Тестування рівня фізичної підготовленості.

1. Математично-статистична обробка отриманих результатів.

*Педагогічний експеримент* полягав у визначенні ефективності включення функціональних комплексів у програму секційних занять старшокласників, які займаються вільною боротьбою на секційних заняттях у середній загальноосвітній школі № 75 Дніпровської міської ради.

*Педагогічне тестування* проводилося на початку і наприкінці експерименту та здійснювалося за допомогою комплексу контрольних вправ.

*Визначення рівня загальної фізичної підготовки* відбувалося за такими показниками.

*Швидкісні здібності* старшокласників-борців оцінювали за результатами бігу на 60 м, с (проводили згідно з правилами змагань з легкої атлетики).

*Швидкісно-силові здібності* оцінювали за результатами стрибків у довжину з місця, см.

Рівень розвитку *гнучкості* оцінювали за допомогою тесту з нахилами тулуба з положення сидячи.

Рівень розвитку *спритності* оцінювали за результатами човникового бігу 4 по 9 м.

*Силові здібності* оцінювали серед за кількістю підтягувань на високій перекладині, к-ть разів.

*Визначення рівня спеціальної фізичної підготовки* за показниками:забігання навколо голови, 10 разів; перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку, 10 разів; прохід в ноги, с; смуга перешкод, с; тест на визначення спеціальної витривалості (ТСВ), бали.

Умови проведення тестів із фізичної підготовленості відповідали загальноприйнятим методикам їх проведення.

*Опис проведення тестування «Смуга перешкод».* У тесті приймає участь 5 борців, один спортсмен стоїть у центрі килима, чотири стоять один навпроти одного попарно, (три у нахилі, ноги у широкій стійці) на внутрішньому краю зони пасивності, четвертий виконує вправу. За сигналом борець оббігає того що у центрі з ліва, повертається на ліво на 90°, далі виконує перекид, потім імітацію проходу в ноги між ногами того, що в нахилі, розвертається, перестрибує його, і біжить у центр килима оббігаючи, того що в центрі зліва і виконує ще два таких цикли. Фінішує на місті старту. Таким чином спортсмени виконують три цикли кожний з яких складається з пробігання, повороту, перекиду, проходу в ноги, розвороту, стрибка. Оцінюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна спроба (рис. 2. 1).

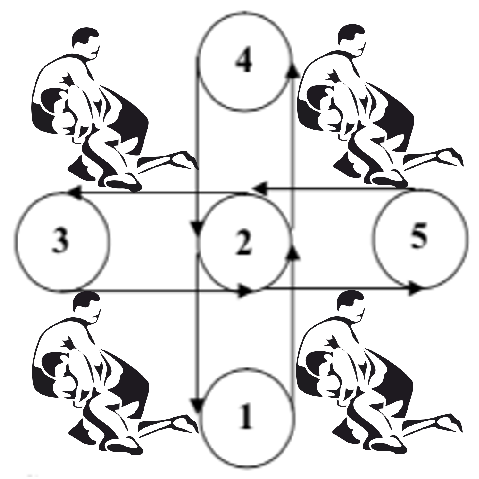
**

Рисунок 2.1**.** Схема виконання тесту «Смуга перешкод»

*Опис проведення тестування «Тест на визначення спеціальної витривалості* *(ТСВ)».* Моделюється змагальна сутичка. У кожному двохвилинному періоді послідовно виконується 4 вправи, час виконання вправи 20 с, час переходу до наступної вправи 10 с. Послідовність виконання вправ:

1. Імітація проходу в ноги між ногами партнера (партнер стоїть у нахилі ноги у широкій стійці), розворот стрибок через партнера, розворот і вправа повторюється.

2. Забігання ногами навколо голови.

3. Вставання на міст зі стійки, вихід з моста.

4. Відкидання ніг, забігання ногами навколо прямих рук.

Вправи виконувались у максимальному темпі. Підраховувались кількість повних повторень у чотирьох вправах за період. Потім – перерва   
30 с, далі – другий період, знов – перерва 30 с і третій період. Підраховується загальна кількість повторень за сутичку S=S1+S2+S3 і коефіцієнт витривалості (КВ):

КВ=

де S1, S2, S3 – кількість повторень у першому, другому і третьому періоді відповідно. Дозволяється лише одна спроба.

*Опис проведення тестування «Забігання навколо голови».* Тест виконується із в.п. – упор головою в килим – в праву і ліву сторони по 5 разів максимально широкими кроками без стрибків, при цьому голова стоїть на килимі нерухомо. Рахуються тільки повні кола).

*Опис проведення тестування «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку».* Тест виконується із в.п. – упор головою в килим. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с.

*Опис проведення тестування «Прохід в ноги».* Два борця стають один навпроти одного на відстані 2,5 м. Третій борець між ними, у борцівській стійкі, виконує прохід в ноги у напрямку першого борця, виконує дотик двома руками його ніг, потім розвертається і робить прохід у напряму другого борця, виконує дотик розвертається і таким чином виконує 20 дотиків. Оцінюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна спроба.

Тестування відбувалося після стандартної розминки під час звичайного навчально-тренувального процесу. Між контрольними вправами був повний відпочинок, що відповідає загальноприйнятим підходам до проведення наукового дослідження.

Всі отримані в ході дослідження результати були оброблені на персональному комп'ютері з використанням пакета програми «Statistika 6.0».

* 1. . Організація дослідження

Дослідження проведено протягом вересня 2022 р. – травня 2023 р. включно на базі Комунального закладу освіти "Середня загальноосвітня школа № 75" Дніпровської міської ради на секційних заняттях із вільної боротьби.

Під час експерименту створено дві групи по 12 чоловік (експериментальна та контрольна). Спортсмени контрольної групи займалися за традиційною програмою секційних занять з вільної боротьби, усі організаційні форми занять навчання плавання проводили згідно із загальноприйнятою методикою, а хлопці експериментальної групи – за програмою з використанням функціональних комплексів.

Розроблені нами функціональні комплекси (Додаток) застосовували за різними форматами.

1. Підходи та повторення. Виконували кожен рух у 3-5 підходів по 15-20 повторень, якщо вправа легка і без ваги, і по 8-12, якщо вона технічно складна і з обтяженням. Між підходами відпочивали від 60 до 180 секунд залежно від того, наскільки важкою була вправа.

Приклад: 3 підходи по 20 присідань з відпочинком у 30 секунд між ними, потім 3 підходи по 10 віджимань з відпочинком у 60-120 секунд, 3 підходи по 20 кроків скелелаза з відпочинком 30 секунд.

2. Колове тренування. Виконували по одному підходу кожної вправи зі свого списку з мінімальним відпочинком між рухами або без нього. Складали вправи у такій послідовності, щоб вони задіяли різні групи м'язів.

Приклад: виконували поспіль 20 присідань, 10 віджимань і 20 кроків скелелаза, потім відпочиваєте 120 секунд і повторюєте спочатку ще 2-4 рази.

3. Інтервальний комплекс. Такий формат включав виконання вправ протягом певного інтервалу часу, наприклад, 30-60 секунд. Після цього переводили дух протягом фіксованого часу або виконували інший рух без відпочинку.

Приклад 1: 30 секунд присідань, 30 секунд відпочинку, 30 секунд віджимань з колін, 30 секунд відпочинку, 30 секунд кроків скелелаза, 30 секунд відпочинку, повторити 3-5 кіл.

Приклад 2: виконували 20 присідань з початку хвилини, а час відпочинку від 60 секунд, потім у такому ж форматі виконували 10 віджимань і 20 «кроків скелелаза» і повторювали спочатку.

Приклад (Табата): 20 секунд присідань з вистрибуванням, 10 секунд відпочинку, 20 секунд віджимань без зупинки, 10 секунд відпочинку, 20 кроків скелелаза з максимальною швидкістю, на яку здатен, 10 секунд відпочинку, 20 секунд берпі, 10 секунд відпочинку повторити зв'язку 4 рази.

Експериментальна програма з використанням функціональних комплексів на секційних заняттях з вільної боротьби старшокласників відповідала традиційним уявленням про планування тренувальних занять. Тобто в ній були присутні підготовча частина (розминка), основна частина і заключна частина (вправи на розслаблення і підведення підсумків заняття).

На початку експерименту за допомогою тестів були визначені вихідіні дані показників фізичної підготовленості юнаків. Наприкінці дослідження нами проведено повторний вимір у дітей контрольної та експериментальної груп. У рамках експерименту проведена оцінка ефективності розробленої експериментальної програми з використанням функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби старшокласників.

Усі старшокласники за даними медичного огляду були віднесені до основної медичної групи. Секційні заняття з вільної боротьби проводилися 3 рази на тиждень тривалістю 2 академічні години.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На початку дослідження, який проводився з метою оцінки ефективності авторської програми програми з використанням функціональних комплексів у навчально-тренувальному процесі секційних занять, нами здійснений порівняльний аналіз показників підготовленості борців вільного стилю і їх відносних зсувів, що становили контрольні та експериментальні групи (табл. 3.1, 3.2). Для об’єктивної інтерпретації результатів експерименту необхідно провести аналіз, що є необхідною умовою.

Для проведення нашого експерименту потрібно, щоб на початку дослідження показники всіх спортсменів не мали статистично вірогідної різниці. Ми дотримувались якраз цих вимог при доборі хлопців старшого шкільного віку для проведення дослідження.

За допомогою контрольного тестування, на початку експерименту, нами встановлені показники фізичних якостей в учнів контрольної і експериментальної груп. Вихідні показники загальної фізичної підготовки юнаків спостеригаємо в табл. 3.1. Отже, як свідчать отримані нами цифрові дані, не вдалося зареєструвати статистично достовірних відмінностей у величинах показників фізичної підготовленості старшокласників контрольної та експериментальної груп на початку експерименту.

Достатній рівень вихідних даних ЕГ і КГ мали результати тестів: «Нахил тулуба вперед» (13,1±0,72 – 13,2±0,82 см); «Човниковий біг 4 х 9 м» (10,9±0,2 с – 10,7±0,52 с); «Стрибок у довжину з місця» (202,4±5,6 см – 201,6±3,55 см); «Підтягування на перекладині» (10,8±1,36 – 9,6±1,25 разів); «Біг на 60 м» (9,64±0,2 с – 9,6±1,25 с) (табл. 3.1).

Проведене визначення вихідних значень показників загальної фізичної підготовки юнаків досліджуваних груп вказало на достатній рівень за показниками рівня розвитку швидкості, гнучкості, сили і швидкісно-силових здібностей. Середній і достатній рівень було зафіксовано за показниками швидкісно-силової витривалості.

Таблиця 3.1

Показники загальної фізичної підготовки юнаків досліджуваних груп

на початку дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | t | p |
|  | m |  | m |
| Нахили тулуба вперед, см | 13,1 | 0,72 | 13,2 | 0,82 | 0,09 | >0,05 |
| Човниковий біг 4 х 9 м, с | 10,9 | 0,2 | 10,7 | 0,52 | 0,36 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 202,4 | 4,56 | 201,6 | 5,6 | 0,11 | >0,05 |
| Підтягування на перекладині, разів | 10,8 | 1,36 | 9,6 | 1,25 | 0,65 | >0,05 |
| Біг на 60 м, с | 9,642 | 0,2 | 9,68 | 0,2 | 0,13 | >0,05 |

Також встановлено, що вихідні значення показників загальної фізичної підготовленості юнаків, які відвідують секційні заняття з вільної боротьби, не мали вірогідної різниці (табл. 3.1).

Вихідні показники спеціальної фізичної підготовки старшокласників досліджуваних груп представлені в табл. 3.2. Також не спостерігалося статистично достовірних відмінностей у величинах цих показників, які характеризують рівень спеціальної фізичної підготовки спортсменів контрольної та експериментальної груп, на початку експерименту. Порівняльний аналіз дозволив говорити про їхню відносну однорідність (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники спеціальної фізичної підготовки старшокласників обох груп

на початку дослідження ()

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | t | p |
|  | m |  | m |
| Забігання навколо голови, с | 20,78 | 0,45 | 20,9 | 0,5 | 0,18 | >0,05 |
| Перевороти, с | 27,67 | 0,49 | 27,9 | 0,6 | 0,30 | >0,05 |
| Прохід в ноги, с | 32,71 | 1,41 | 33,4 | 1,1 | 0,39 | >0,05 |
| Смуга перешкод, с | 25,37 | 0,53 | 25,8 | 0,53 | 0,57 | >0,05 |
| ТСВ | 0,64 | 0,04 | 0,68 | 0,04 | 0,69 | >0,05 |

Так, за результатами тесту «Забігання навколо голови», отримано в ЕГ значення у 20,9±0,5 с, а в КГ – 20,78±0,45 с. За контрольною вправою «Перевороти» зафіксовані значення в ЕГ у 27,9±0,6 с, а в КГ – 27,67±0,49 с. За тестом «Прохід в ноги» засвідчені в ЕГ у 33,4±1,1 с, а в КГ – 32,71±1,41 с. За «Смугою перешкод» визначені в ЕГ у 25,8±0,53 с, а в КГ – 25,37±0,33 с. За тестом на визначення спеціальної витривалості (ТСВ) встановлено в ЕГ у 0,68±0,04 бали, а в КГ – 0,64±0,04 бали.

Аналіз ефективності програми навчально-тренувальних занять борців вільного стилю з використанням засобів функціональних комплексів реалізовано нами на основі вивчення особливостей динаміки їх фізичної підготовки. Нами здійснено зрівняння відповідних показників, що засвідчено на початку та наприкінці дослідження. Для вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю нами впроваджені функціональні комплекси у процес підготовки юнаків, і проведено експериментальну їх апробацію з метою доведення чи спростування ефективності.

Відповідно до обраної схеми аналізу експериментальних даних, проведено порівняльний аналіз результатів заключного тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці нашого дослідження у травні місяці 2022 н.р. (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників загальної фізичної підготовки юнаків

контрольної групи протягом дослідження ()

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | | Кінець дослідження | | t | p |
|  | m |  | m |
| Нахили тулуба вперед, см | 13,1 | 0,72 | 14,3 | 0,38 | 1,47 | >0,05 |
| Човниковий біг 4 х 9 м, с | 10,9 | 0,2 | 10,5 | 0,2 | 1,41 | >0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 202,4 | 4,56 | 210,1 | 3,44 | 1,35 | >0,05 |
| Підтягування на перекладині, разів | 10,8 | 1,36 | 14,9 | 1,3 | 2,18 | <0,05 |
| Біг на 60 м, с | 9,642 | 0,2 | 9,5 | 0,2 | 0,50 | >0,05 |

Аналізуючи результати проведеного повторного тестування показників загальної фізичної підготовки контрольної групи можна стверджувати про недостовірність відмінностей між всіма показниками, крім «Підтягування на перекладині», до та після експерименту. Даний показник із достатнього рівня перейшов у високий (10,8±1,36 разів – 14,9±1,3 разів), що відповідає 37,96%.

В одному і тому ж функціональному класі залишилися вихідні і кінцеві значення результатів тестів «Нахил тулуба вперед» (на початку дослідження: 13,1±0,72; наприкінці – 14,3±0,38 см); «Човниковий біг 4 х 9 м» (на початку дослідження:10,9±0,2 с; наприкінці – 10,5±0,2 с); «Стрибок у довжину з місця» (на початку дослідження: 202,4±4,56 см; наприкінці – 210,1±3,44 см); «Біг на 60 м» (9,64±0,2 с – 9,5±0,2 с), їхні показники відповідали достатньому рівню (табл. 3.3).

Необхідно зазначити, що достовірних змін за всіма показниками загальної фізичної підготовки в юнаків контрольної групи зареєстровано не було, крім «Підтягування на перекладині», лише зафіксована тенденція до їх підвищення.

У таблиці 3.4 представлені результати динаміки показників загальної фізичної підготовки юнаків експериментальної групи, яки показали, що протягом дослідження відбулись позитивні зміни за всіма результатами: «Нахил тулуба вперед» (на початку дослідження: 13,2±0,82; наприкінці – 16,6±0,22 см); «Човниковий біг 4 х 9 м» (на початку дослідження:10,7±0,52 с; наприкінці – 9,2±0,4 с); «Стрибок у довжину з місця» (на початку дослідження: 201,6±5,6 см; наприкінці – 218,8±3,5 см); «Біг на 60 м» (на початку дослідження: 9,68±0,2 с; наприкінці – 9,2±0,05 с). Встановлено, достовірне поліпшення результатів «Підтягування на перекладині» у хлопців ЕГ за весь період дослідження з 9,6±1,25 до 20,9±1,2 разів. Статистично (p<0,001) підтверджено збільшення, що засвідчує зростання розвитку на 117,71% по закінченню дослідження. Отже, відзначені не лише кількісні, але й якісні, статистично вірогідні зміни за тестами. Зафіксовано перехід із достатнього до високого рівня. Зростання у показниках гнучкості («Нахили тулуба вперед») відповідає 25,76%. Покращилися показники здібності до спритності («Човниковий біг 4х9 м») на -14,02%, швидкості («Біг на 60 м») на -4,96% та швидкісно-силових здібностей («Стрибок у довжину з місця») на 8,53%. Підсумки статистичного аналізу даних за рештою показників засвідчили позитивні зміни від -4,96 до 117,71%.

Таблиця 3.4

Динаміка показників загальної фізичної підготовки юнаків експериментальної групи протягом дослідження ()

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | | Кінець дослідження | | t | p |
|  | m |  | m |
| Нахили тулуба вперед, см | 13,2 | 0,82 | 16,6 | 0,22 | 4,00 | <0,01 |
| Човниковий біг 4 х 9 м, с | 10,7 | 0,52 | 9,2 | 0,4 | 2,29 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 201,6 | 5,6 | 218,8 | 3,5 | 2,60 | <0,05 |
| Підтягування на перекладині, разів | 9,6 | 1,25 | 20,9 | 1,2 | 6,52 | <0,001 |
| Біг на 60 м, с | 9,68 | 0,2 | 9,2 | 0,05 | 2,33 | <0,05 |

Порівняння прикінцевих значень показників загальної фізичної підготовки юнаків обох груп на секційних заняттях з вільної боротьби вказало на наступне (рис. 3.1). Найбільші позитивні зміни виявлені у значеннях здібності до гнучкості за «Нахилом тулуба вперед» (достовірність змін підтверджено на високому статистичному рівні (t – 5,24; p<0,001; 13,2±0,82 см – 16,6±0,22 см) та до силової витривалості за «Підтягуванням на перекладині» (t – 3,39; p<0,001; 9,6±1,25 до 20,9±1,2 разів) юнаків експериментальної групи протягом дослідження.

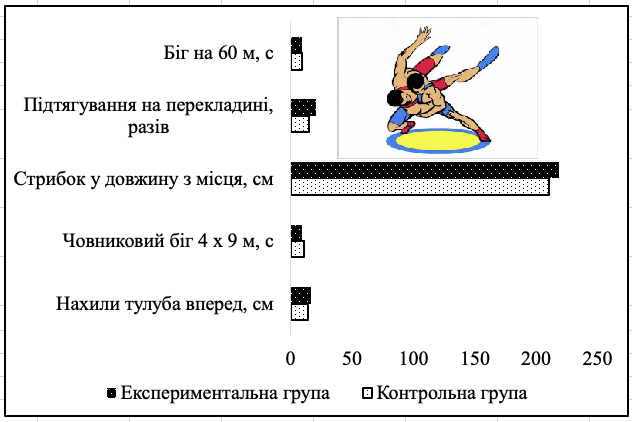


Рис. 3.1 Порівняння прикінцевих значень показників загальної фізичної підготовки юнаків на секційних заняттях з вільної боротьби

За показниками спеціальної фізичної підготовки отримані наступні результати (табл. 3.5 і 3.6). Менші абсолютні значення результатів тестів у борців демонструють покращення швидкісних можливостей, удосконалення спеціальних навиків. Це констатував менший затрачений час на виконання вправ юнаками контрольної групи «Прохід в ноги» (на початку дослідження: 32,71±1,41 с; наприкінці – 30,31±1,38 с), «Забігання навколо голови» (на початку дослідження: 20,78±0,45 с; наприкінці – 19,59±0,4 с), «Смуга перешкод» (на початку дослідження: 25,37±0,53 с; наприкінці – 24,49±0,32 с), «Тест на визначення спеціальної витривалості» (на початку дослідження: 0,64±0,04 с; наприкінці – 0,664±0,04 с). Таким чином, не відбулося якісних перетворень за отриманими результатами в юнаків контрольної групи до та після експерименту (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки в юнаків

контрольної групи протягом дослідження ()

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | | Кінець дослідження | | t | p |
|  | m |  | m |
| Забігання навколо голови, с | 20,78 | 0,45 | 19,59 | 0,4 | 1,98 | >0,05 |
| Перевороти, с | 27,67 | 0,49 | 26,18 | 0,48 | 2,17 | <0,05 |
| Прохід в ноги, с | 32,71 | 1,41 | 30,31 | 1,38 | 1,22 | >0,05 |
| Смуга перешкод, с | 25,37 | 0,53 | 24,49 | 0,32 | 1,42 | >0,05 |
| ТСВ | 0,641 | 0,04 | 0,664 | 0,04 | 0,41 | >0,05 |

Констатовано, що характер позитивних змін цих показників був виключно тенденційним, крім «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку» (на початку дослідження: 27,67±0,49 с; наприкінці – 26,18±0,48 с при t=2,17; p<0,05). Застосування парного Т-тесту Стьюдента вказало на статистично достовірну різницю. Найбільший відносний приріст зафіксовано за вправою «Прохід в ноги», що склало -7,34%. Найменший результата визначено за тестом «Смуга перешкод» (-3,47%).

Наприкінці дослідження для представників експериментальної групи, як засвідчено у таблиці 3.6, які тренувалися за авторською програмою із застосуванням функціональних комплексів, визначені більш достовірні зміни, ніж у хлпців контрольної групи, величини показників, що відображають рівень вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості.

Таблиця 3.6

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки юнаків експериментальної групи протягом дослідження ()

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | | Кінець дослідження | | t | p |
|  | m |  | m |
| Забігання навколо голови, с | 20,9 | 0,5 | 18 | 0,98 | 2,64 | <0,05 |
| Перевороти, с | 27,9 | 0,6 | 25,8 | 0,12 | 3,43 | <0,01 |
| Прохід в ноги, с | 33,4 | 1,1 | 30,1 | 0,1 | 2,99 | <0,05 |
| Смуга перешкод, с | 25,8 | 0,53 | 22,5 | 0,41 | 4,92 | <0,001 |
| ТСВ | 0,68 | 0,04 | 0,82 | 0,02 | 3,13 | <0,01 |

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів тестових випробувань у хлопців експериментальної групи, вказав на достовірну різницю за всіма тестами. Так, найбільший вплив зафіксовано за контрольною вправою «Смуга перешкод» (на початку дослідження: 25,8±0,53 с; наприкінці – 22,5±0,41 с при t=4,92; p<0,001), в якої достовірність змін підтверджено на високому статистичному рівні (p<0,001). За іншими тестами отримані такі результати: «Забігання навколо голови» (на початку дослідження: 20,9±0,5 с; наприкінці – 18,00±0,98 с при t=2,64; p<0,05), «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку» (на початку дослідження: 27,9±0,6 с; наприкінці – 25,8±0,12 с при t=3,43; p<0,01), «Прохід в ноги» (на початку дослідження: 33,4±1,1 с; наприкінці – 30,1±0,1 с при t=2,99; p<0,05), «Тест на визначення спеціальної витривалості» (на початку дослідження: 0,68±0,04 с; наприкінці – 0,82±0,02 с при t=3,13; p<0,01).

Найбільший відносний приріст зафіксовано за вправою «Тест на визначення спеціальної витривалості», що склало 20,59%. Найменший результат визначено за тестом «Перевороти» (-7,53%).

Порівняльний аналіз прикінцевих значень між обома групами вказав на статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями за двома контрольними вправами: «Смуга перешкод» (при t=3,83; p<0,01) і «Тест на визначення спеціальної витривалості» (при t=3,49; p<0,01) (рис. 3.2). Статистично достовірних змін між прикінцевими значеннями у представників контрольної й експериментальної групах за іншими тестами не зафіксовано.

Таким чином, доходимо висновку, що результат педагогічного експерименту встановив ефективність запропонованих функціональних комплексів на секційних заняттях з вільної боротьби.

За рахунок істотного підвищення фізичної підготовленості спортсмени почали більш інтенсивно проводити змагальні сутички, що в свою чергу позитивно вплинуло на результативність і на реалізаційну ефективність техніко-тактичних дій.

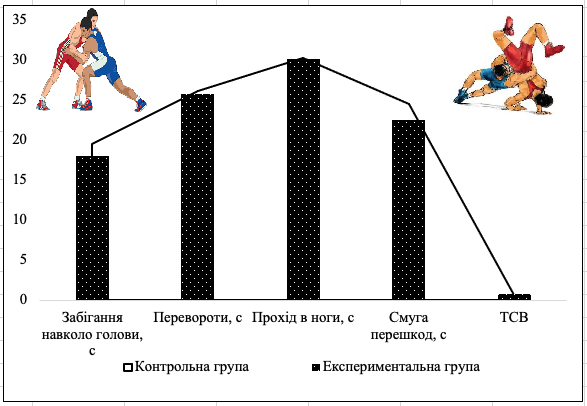


Рис. 3.2 Порівняння прикінцевих значень показників спеціальної фізичної підготовки юнаків на секційних заняттях з вільної боротьби

ВИСНОВКИ

Останніми роками склалося стійке відставання сфери фізкультурної освіти з інших освітніх напрямів. Ситуація, що склалася, поза всякими сумнівами, є критичною. Очевидно, що таке становище багато в чому пов'язане з продуктивністю роботи системи освіти в даному напрямку. На жаль, якість фізичного виховання у багатьох школах не відповідає сучасним вимогам, інтересам та потребам дітей.

Причинами негативного ставлення школярів до фізичної культури, насамперед, називають відсутність ефективних форм організації занять фізичною культурою та спортом школярів, неефективне використання позашкільного часу учнів для організації фізкультурно-спортивної роботи. Саме тому, критерієм ефективності роботи загальноосвітніх установ, крім рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, повинно стати рівень залучення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Розроблена і перевірена ефективність використання функціональних комплексів на секційних заняттях з вільної боротьби старшокласників. Здійснений аналіз повторного тестування показників загальної фізичної підготовки контрольної групи маніфестував недостовірність відмінностей до та після експерименту між всіма показниками, крім тесту «Підтягування на перекладині». На відміну від яких, результати динаміки показників загальної фізичної підготовки юнаків експериментальної групи протягом дослідження засвідчили позитивні зміни за всіма тестами.

Так при виконанні контрольних вправ із спеціальної фізичної підготовки протягом навчального року вказало на недостовірні зміни за більшістю тестів у контрольній групі, крім «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку», в якому зафіксована статистично достовірна різниця між вихідними та прикінцевими значеннями. Найбільший відносний приріст зафіксовано за вправою «Прохід в ноги», що склало -7,34%. Найменший результат визначено за тестом «Смуга перешкод» (-3,47%).

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів тестових випробувань в юнаків експериментальної групи, показав на достовірну різницю за всіма тестами. Найбільший відносний приріст у хлопців експериментальної групи зафіксовано за вправою «Тест на визначення спеціальної витривалості», що склало 20,59%. Найменший результат визначено за тестом «Перевороти» (-7,53%).

Порівняльний аналіз прикінцевих значень між обома групами вказав на статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями за двома контрольними вправами: «Смуга перешкод» (при t=3,83; p<0,01) і «Тест на визначення спеціальної витривалості» (при t=3,49; p<0,01). Статистично достовірних змін між прикінцевими значеннями у представників контрольної й експериментальної групах за іншими тестами не зафіксовано.

Отримані результати дозволили констатувати достатньо високу ефективність і переконливо засвідчили виражений позитивний вплив запропонованих функціональних комплексів на секційних заняттях із вільної боротьби в хлопців старшого шкільного віку.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь, 2018. 299 с.
2. Алексеев А.Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 2. С. 3-6.
3. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. *Международный электронный научный журнал*. 2016. Т. 2. № 12. С. 910-912.
4. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров’я*. Вип. 1. Дніпро. 2015, С. 4–9.
5. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 3. С. 122–125.
6. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис ; [ред.: А. А. Бартко, Ю. О. Стоян]. Київ : Рад. шк., 1990. 108 с.
7. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
8. Бойченко Н., Шань Ю. Особенности совершенствования координационных способностей в единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.* 2013. С. 53-58.
9. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. на соискание уч. степени д. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры». Минск, 1993. 70 с.
10. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 96 с.
11. Вовк I., Тагірлі Р. Співвідношення показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 3-6.
12. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Клочко, С.В. Повіткін; Х.: ХНАМГ, 2011. 76 с.
13. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів / [Г. Коробейніков, К. Мазманян, Л. Конєва та ін.]. Київ : «Сектор оперативної поліграфії РВІКВ БНАУ», 2008. 64 с.
14. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішності навчання дитини. К. : Шкільний світ, 2006. 128 с.
15. Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис.. к. наук з фіз.вих. і спорту. Дніпро, 2016, 22 с.
16. Заваденко Н.Н., Петрухин А.С., Успенська Т.Ю. Клініко­психологічне дослідження шкільної дезадаптации: її основні причини й підходи до діагностики. Неврологічний журнал. 2017.   
    № 6. С. 13­17.
17. Зайцева Ю.В. Сучасний стан і проблеми підготовки вчителя до організації фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. №. 112 (2). С. 126-129.
18. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров’я школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту.* Вип. 9. Харків. 2011, С. 49-52.
19. Земцова І.І. Спортивна фізіологія : навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ : Олімпійська література, 2008. 208 с.
20. Качеров О.Б., Арефьев В. Г. Основи здоров’я і фізична культура: підруч. для 3 кл., Київ: Просвіта, 2003. 160 с.
21. Кашуба В.О., Гончарова Н.М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогічка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010. № 1. С. 71 - 73.
22. Квашніна Л.В. Поняття адаптації і адаптованість як інтегративний показник здоров’я (огляд літератури). Перинатологія та педіатрія. 2017. № 1. С. 14­17.
23. Коджаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы. *Физическая культура в школе*. 2006. № 3. С. 30–33.
24. Коленков А.В. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов различной квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2006. № 9. С. 66–72.
25. Коленков О.В. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в заключному макроциклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [автореферат]. Київ, 2007. 20 с.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ : «Освіта України», 2007. 279 с
27. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання (Загальні основи теорії і методики фізичного виховання). Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
28. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки: навч. прогр. для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю К. : АСБУ, 2011. 95 с.
29. Латышев С.В. Система индвидуализации подготовки в вольной борьбе : монография. Донецк : ДонНУЭТ, 2013. 375 с.
30. Линець М. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. *Фізична активність, здоров’я і спорт.* 2017. Вип 1. (27). С. 32–44.
31. Мак-Дугалл Д.Д., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса Київ: Олимпийская литература, 1998. 432 с.
32. Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 2005. 168 с.
33. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Боротьба) (для студентів 1–5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. С. В. Повєткін. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 47 с.
34. Никитенко А. Тестирование ловкости и координации в спортивных единоборствах и боевых искусствах. Наука в олимпийском спорте. 2018. №. 3. С. 62-72.
35. Огарь Г.О., Ласица В.И. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки. *Физическое воспитание студентов.* 2009. № 3. С. 84–86.
36. Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. URL :http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64
37. Первачук Р.В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозбереження : дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2015. 208 с.
38. Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк, 2010. 215 с.
39. Приймаков А.А. Модельные характеристики структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 6. С. 36–42.
40. Ручка Є. В. Використання рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних юнаків вільного стилю. *Vědecký průmysl evropského kontinentu Pedagogika a sport.* 2015. S. 54-56.
41. Тищенко В., Парлаг Д., Тищенко Д. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету : збірник наук. праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. № 1. С. 88-96.
42. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія. Суми: МакДен. 2012, 276 с.
43. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 190-198.
44. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация. тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. М. : Советский спорт, 2000. Кн. 4. 383 с.
45. Урсаки О. В. Особливості методики проведення секційних занять з вільної боротьби <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10004/1/кваліфікаційна%20робота%20Урсакі.pdf>
46. Фізична підготовка у системі тренування юних борців вільного стилю 14-16 років. URL : <http://diplomba.ru/work/49347>
47. Ядов Б. К. Науково-методичні основи підготовки спортивного резерву з вільної боротьби.URL : <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/81629/1/Yadov_wrestling.pdf>
48. Яременко В. В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.
49. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities. Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. Warsaw : *Archives of Budo*, 2015. P. 32–39.
50. Chaabene H. et al. Physical and physiological attributes of wrestlers: an update. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2017. Т. 31.   
    №. 5. Р. 1411–1442.
51. Demirkan E. et al. Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers. *Journal of human kinetics*. 2014. Т. 41.   
    №. 1. Р. 245–251.
52. Korobeynikov, G. V., Latyshev, S. V., Latyshev, N. V., Korobeynikova, L. G., & Goraschenko, А. U. 2016. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. *Physical education of students*; 1:37–42.
53. Latyshev, S, Korobeynikov, G, & Korobeinikova, L. Individualization of training in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 2014;4(2):28–33.
54. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P., Sinyugina M., Galchenko   
    L., Bessarabova O., Sydoruk H. (2018). The effect of Ukr*ainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 1927–1933.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

на тему: **АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ**

**КОМПЛЕКСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ**

**ІЗ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ В СТАРШОКЛАСНИКІВ**

|  |
| --- |
| Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0171-ф |
| спеціальності 017 Фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| Кушніренко І.С. |
| Керівник: професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук Маковецька Н.В. |
|  |

Запоріжжя – 2022 рік

Додаток А1

**ОРІЕНТОВАНІ ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ**

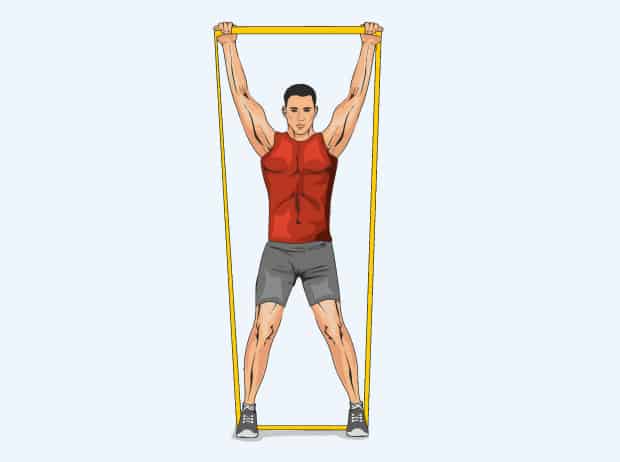
1 – Гоблет-присід з гирею або гантелі на квадрицепс.



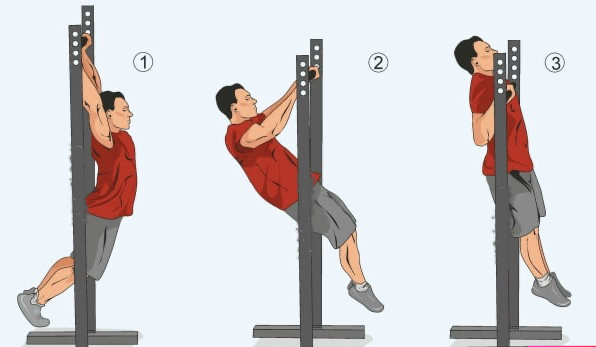
1. – Випади динамічні з жимом гантелей або гир над головою.



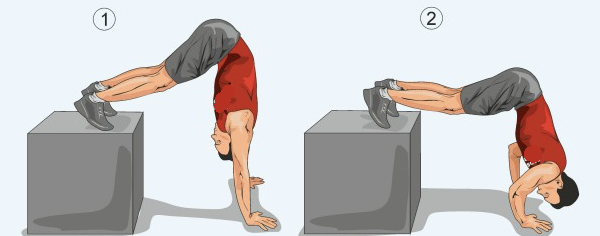
1. – Тяга амортизатора до пояса у нахилі



1. – Підтягування кіппінгом



1. – Відтискання на плечі із коробки



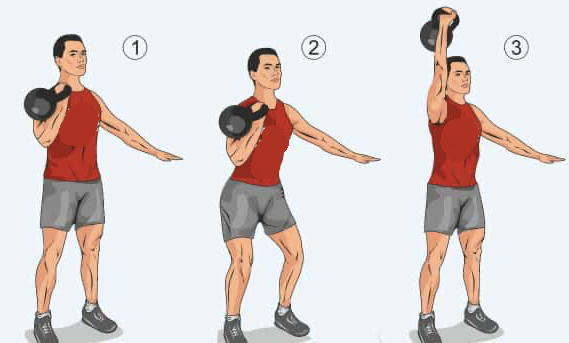
6 – Підтягування батерфляєм



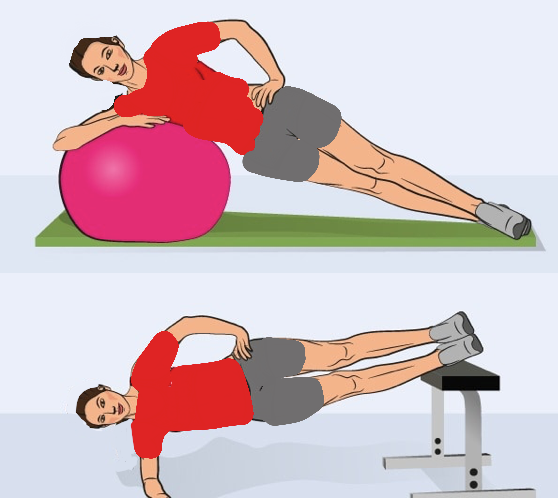
1. – Перестрибування через коробку



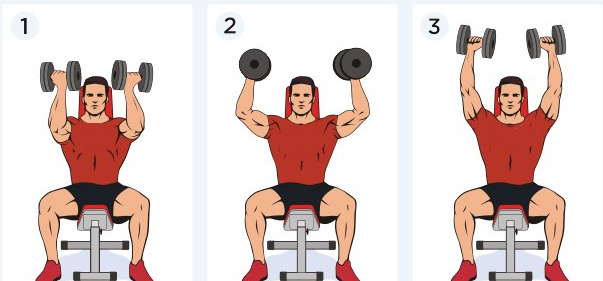
1. – Жимовий швунг гірі



1. – Планка



10­ – Жим Арнольда сидячи



Додаток Б

**ГЛОСАРІЙ**

Оскільки функціональний фітнес став користуватися великою популярністю, відбувся поділ на кілька типів. Є такі різновиди:

*Вправи із власною вагою (підготовчі).* Підходять як початківцям, так і людям з обмеженнями здоров'я. Допомагає у реабілітації після перенесених травм.

*Тренування зі снарядами.* На другий рівень здатні перейти всі, хто достатньо фізично підготовлений для роботи з додатковою вагою. Кожен спортивний снаряд виконує свої функції. Кроки та стрибки через степ запускають процес спалювання жирів та допомагають схуднути. Підйоми ніг із вантажем посилюють роботу преса.

*BOSU-тренінг*. Вправи з обтяжувачем BOSU, який має форму напівсфери з м'якою поверхнею та жорсткою основою. Снаряд можна використовувати із двох сторін. Нижня частина допомагає тренувати баланс та рівновагу. Робота з BOSU потребує концентрації, тому що встояти на цій частині дуже важко. Вправи показані за проблем вестибулярного апарату.

*TRX-тренування*. Заняття на стропах (мотузках). Рухи виконуються із зафіксованими руками чи ногами у петлях. Снаряд дозволяє зміщувати траєкторію та фокус рухів на різні м'язи. Добре розвивається гнучкість, розтяжку, пластичність, рівновагу та концентрацію.

*Workout*. Тренування проводять на вулиці. Вправи виконуються на брусах, турніках, сходах.

*Crossfit* – вид тренінгу, який вважається самостійним напрямком у фітнес-індустрії. Є коловим тренуванням, вправи потрібно виконувати без перерви за певний відрізок часу. Заняття проводяться з інструментом (гирі, канати). Crossfit відточує силу, швидкість, швидкість рухів. Початківцям не варто починати відразу з цього напряму, тому що для нього потрібна серйозна фізична підготовка.

*Kangoo Jumps*. Заняття проходять у черевиках на платформі, що пружить, під ритмічну музику. Основний наголос спрямований на рівновагу, тому що втриматися на тренажері непросто. В результаті витрачається багато енергії, що дозволяє спалювати більше калорій.

*Колові тренування*. Вправи розробляють різні групи м'язів, виконуються без перерви.

*Інтервальні заняття*. Проходять у високому темпі з невеликими проміжками, складаються із силових та аеробних завдань, які потрібно виконати за певний відрізок часу. Заняття вимагають серйозної підготовки та відсутність хвороб дихальної та серцево-судинної системи, ефективно спалюють зайві кілограми.