

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Розвиток спритності в дітей віком 11-12 років, які займаються фрі-  
файтом

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с-з  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Спорт  
Корсаков Олег Віталійович  
Керівник: д.п.н., професор Свасьєв А.В.  
Рецензент: к.п.н, доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2023 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**фізичної культури і спорту**  
**проф. Сватъєв А.В.** \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ**

**Корсакову Олегу Віталійовичу**

1. Тема роботи (проекту) «Розвиток спритності в дітей віком 11-12 років, які займаються фрі-файтом»

керівник роботи (проекту) д.п.н., професор Сватъєв А.В.

затверджені наказом ЗНУ від 01.05. 2023 року № 652-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): підвищення рівня розвитку спритності у дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):  
Виходячи з мети, у роботі були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити та проаналізувати навчально-методичну літературу з даної теми.
  2. Розробити та впровадити методику розвитку спритності із застосуванням засобів та техніки боротьби фрі-файт.
  3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 7 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., професор Сватъев А.В.		
II	д.п.н., професор Сватъев А.В.		
III	д.п.н., професор Сватъев А.В.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р. – січень 2023 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2022 р. – листопад 2022р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2022 р. – травень 2023 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2023 р. – жовтень 2023 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2023 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2023 р.	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ **О.В. Корсаков**

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ **А.В. Сватъев**

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ **А.В. Симонік**

## ЗМІСТ

Зміст .....	4
Реферат .....	6
Abstract.....	7
Перелік умовних позначок, символів, одиниць, скорочень і термінів .....	9
Вступ .....	10
1    Огляд літератури .....	12
1.1  Теоретичні основи розвитку спритності в дітей віком 11-12 років...	12
1.2  Завдання розвитку спритності у дітей 11-12 років.....	15
1.3  Засоби та методи розвитку спритності у фрі-файті.....	19
2    Завдання, методи та організація дослідження .....	25
2.1  Завдання дослідження .....	25
2.2  Методи дослідження .....	25
2.3  Організація дослідження .....	33
3    Результати досліджень .....	36
Висновки .....	43
Перелік посилань .....	45

## РЕФРАТ

Кваліфікаційна робота: 50 сторінок, 7 таблиць, 1 рисунок, 54 літературних джерела.

Об'єкт дослідження: процес розвитку спритності в дітей віком 11-12 років які замаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: обґрунтування та розробка методики розвитку спритності у дітей 11-12 років, які замаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження: підвищення рівня розвитку спритності у дітей 11-12 років, які замаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Для вирішення поставлених нами завдань було використано такі методи:

аналіз науково-методичної літератури; педагогічний нагляд; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; метод математичної статистики.

В ході дослідження нами був розроблений експериментальний комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток спритності у дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у достовірному збільшенні показників рівня розвитку спритності в експериментальній групі дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Підібрана методика розвитку спритності у юних борців 11-12 років у тренувальному процесі досить ефективна при урахуванні індивідуальних та вікових особливостей спортсменів, а також контролі величини інтенсивності.

До того ж, у навчально-тренувальному процесі ми використувували стрибкові вправи, метод строго регламентованої вправи, змагальний метод, виконання серій ударів рукою по тенісному м'ячу, вправи на розтягування, махові вправи, ударні вправи на швидкість, відпрацювання нанесення ударів ногами, руками на швидкість ударними частинами рук, розроблені нами

спеціальних вправ з оптимальною повторюваністю та партнером.

Таким чином, нами була доведена ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка заключалася у достовірному збільшенні рівня розвитку спритності в експериментальній групі дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

ФРІ-ФАЙТ, СПРИТНІСТЬ, РОЗВИТОК, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ,  
ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС,  
ХЛОПЦІ 11-12 РОКІВ, ОДНОБОРСТВА

## ABSTRACT

Thesis: 50 pages, 7 tables, 1 figure, 54 literary sources.

The object of the study: the process of development of dexterity in children aged 11-12 years who are engaged in free-fight at the stage of initial training.

The subject of the research: substantiation and development of the methodology for the development of dexterity in children aged 11-12 years who are engaged in free-style fighting at the stage of initial training.

The purpose of the study: to increase the level of dexterity development in 11-12-year-old children who engage in free-style fighting at the stage of initial training.

The following methods were used to solve the tasks we set: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical supervision; pedagogical testing; pedagogical experiment; method of mathematical statistics.

In the course of the research, we developed an experimental complex of physical exercises aimed at the development of dexterity in children aged 11-12 years who are engaged in free-fight at the stage of initial training.

The effectiveness of the proposed complex of physical exercises was proven, which was revealed in a significant increase in the indicators of the level of dexterity development in an experimental group of 11-12-year-old children engaged in free-fight at the initial training stage.

The chosen technique of developing dexterity in young wrestlers aged 11-12 years in the training process is quite effective when taking into account the individual and age characteristics of the athletes, as well as controlling the level of intensity.

In addition, in the educational and training process, we used jumping exercises, the method of strictly regulated exercise, the competitive method, performing a series of blows with the hand on the tennis ball, stretching exercises, swing exercises, striking exercises for speed, practicing hitting with the legs and hands on the speed of the striking parts of the hands, we have developed special

exercises with optimal repetition and a partner.

Thus, we proved the effectiveness of the proposed complex of physical exercises, which consisted in a significant increase in the level of dexterity development in an experimental group of 11-12-year-old children engaged in free-fight at the stage of initial training.

FREE FIGHT, AGILITY, DEVELOPMENT, METHODOLOGY,  
TESTING, TRAINING PROGRAM, EDUCATIONAL AND TRAINING  
PROCESS, BOYS 11-12 YEARS OLD, MARTIAL ARTS



ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧОК, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,  
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

МСК - максимальне споживання кисню;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТс – артеріальний тиск систолічний;

АТд – артеріальний тиск діастолічний;

ЖЄЛ – життєва ємність легенів;

с – секунди;

см – сантиметри;

л – літри;

кг - кілограми;

мм рт. ст. – міліметри ртутного стовпа;

уд/хв – кількість ударів за хвилину.

## ВСТУП

Спортивні єдиноборства активно розвиваються в даний час і все більше залучають молодих людей та дітей. Багато дітей, дивлячись на спортсменів хочуть досягати таких успіхів як вони, а сьогодні хороший спортсмен стає прикладом для наслідування в спорті і як успішна людина в житті.

Тому велика відповідальність лежить на дитячих тренерах, яких не вистачає нашій країні. Кваліфікований тренер є запорукою майбутніх спортивних та життєвих успіхів дитини. Необхідність розвивати дітей їх фізичні здібності є найважливішим завданням тренера та спортивної школи. Ряд фізичних здібностей дітей допомагають їм адаптуватися у сучасному житті

Серед важливих здібностей, виділяється навичка спритності, яка є фундаментом виховання інших навичок, здібностей, передумовою розвитку швидких рухових здібностей необхідні єдиноборств.

Проблема дослідження. Проблема дослідження полягає у пошуку та обґрунтуванні найбільш ефективних засобів та методів розвитку спритності у дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Актуальність теми полягає в тому, що займаючись з юними борцями 11-12 років інструктори, тренери зазвичай зацікавлені в розвитку у дітей основних фізичних якостей: витривалості, гнучкості, швидкості, сили.

Існує багато різноманітних методик, педагогічних хитрощів, комплексів вправ. Для того щоб підбити результати занять у педагогічній практиці застосовується тестування. Однак існують якості, які необхідні людині не менше ніж сила та швидкість. Одним з таких необхідних якостей є спритність, яка часто сприймається як поняття «координаційні здібності» (швидкість перебудови, вестибулярна стійкість, та узгодженість різних дій, відтворення часових та просторових параметрів тощо).

Об'єкт дослідження: процес розвитку спритності в дітей віком 11-12 років які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: обґрунтування та розробка методики розвитку спритності у дітей 11-12 років, які замаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження: підвищення рівня розвитку спритності у дітей 11-12 років, які замаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Теоретичні основи розвитку спритності в дітей віком 11-12 років

Розвиток якості спритності для дитини необхідний не тільки у спорті, а й у сучасному світі. За допомогою спритності дитина швидше освоює нові рухи їх поєднання, швидко і правильно змінює поведінку залежно від умов, що змінюються.

Розвиток спритності у дітей дошкільного віку – це завдання вчителів та батьків, які мають розпочати роботу у період формування їх основних якостей. Спритна дитина швидко виконує правила рухомої гри і додаткові завдання з урахуванням обстановки, що змінюється.

Це можуть бути ігри з елементами човникового бігу або бігу змієюю, стрибки, просування і т. д. Спритна дитина швидше за інших справляється із завданням, чи то лазіння по гімнастичній стінці, канату, біг з перешкодами, естафета. [20]

Спритність полягає не тільки у швидкості реакції деяких фізичних даних, а й у кмітливості, концентрації на певній дії. Ця якість особливо потрібна дітям, які збираються брати участь у спортивних змаганнях.

Якщо дитина спритна, то вона здатна швидко оцінити ситуацію, виконати дію з урахуванням силових, просторових, тимчасових характеристик. Дитина може потрапити в ціль, вона чудово тримає рівновагу, здатна пройти по колоди, встояти на одній нозі.

Щоб виробити такі навички в дітей віком, потрібно використовувати спеціальні вправи. Регулярні тренування допоможуть досягти високих результатів. [28]

«Там, де рухове завдання ускладнене і вирішити його треба не йдучи напролом, а з руховою винахідливістю, там, кажемо ми, треба зловчитися, приловчитися. Там, де не можна взяти силою, допомагає прийом.

Коли ми опануємо рухову навичку і з його допомогою підкоряємо

собі більш менш важке рухове завдання, ми говоримо, що ми призвичаїлися. Так, у всіх випадках, де потрібна ця рухова, ініціатива, або спритність, або так чи інакше майстерне прикладання наших рухів до завдання, що виникла, мова знаходить вираження одного загального кореня зі словом спритність ....  
« - Так висловлювався про «спритність». [29]

Під спритністю розуміється здатність швидко опанувати складні рухи швидко і точно перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки. [30]

Спритність, певною мірою, якість вроджена, проте в процесі тренування її значною мірою можна вдосконалювати. [30]

Критеріями спритності є:

- 1) координаційна складність рухового завдання;
  - 2) точність виконання (тимчасова, просторова, силова) завдання;
  - 3) час, необхідне для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху у відповідь.
- [22]

Існує два види спритності: загальна та спеціальна спритність. Загальна спритність характеризується якісним і швидким виконанням будь-яких рухових завдань у різних обставинах.[31] До вправ, що розвивають цю фізичну якість відносяться:

1. Перекиди вперед.
2. Перекиди в сторони через праве та ліве плече.
3. Задній перекид – виконується також на зігнутих у ліктях руках.
4. Стійка на голові, що виконується із прямими ногами.
5. Падіння назад із наступним швидким встанням.
6. Падіння вперед зі швидким встанням.
7. Ходьба на руках.
8. Стійка на руках.
9. Вправа «Колесо» виконується як праворуч, так і ліворуч.
10. Стрибки на батуті з різними поворотами та швидким вставанням.

Спеціальна спритність – це вміння добре координувати техніку своїх рухів відповідно до різних видів спорту. [31]

Спеціальна спритність буває двох видів: акробатична та стрибкова. Перша спостерігається у кидках, у захисних вміннях та в іграх. Стрибкова спритність використовується в ситуаціях, де відсутня якась опора. [31]

До вправ, що розвивають цю фізичну якість відносяться:

1. Стрибки на місці, які доповнюються ударами по тенісному м'ячу руками по черзі.
2. Ходьба на руках із додатковим катанням тенісного м'яча.
3. Різні передачі тенісного м'яча у русі.
4. Ривок із веденням тенісного м'яча, перекид із ним, після чого триває ведення м'яча.
5. Ведення тенісного м'яча – перекид – лов м'яча правою, лівою рукою по черзі.
6. «Чехарда», яка доповнюється веденням тенісного м'яча.
7. Перестрибування через м'яч, що катається.

Звертаю увагу на те, що порівняння різних видів спритності варто зауважити, що зв'язок між ними майже відсутній. Спритність – є специфічною якістю.

Наприклад, якщо дитина має відмінну спритність у групових іграх, це не означає, що вона має недостатню спритність у єдиноборствах. Слід дійти невтішного висновку, що розглядати якість спритності доцільно спираючись на особливості тієї чи іншої виду спорту, у разі – фрі-файту.

На заняттях фрі-файтом спритність займає особливу важливість, так як цей вид спорту відрізняється складною технікою і рухами, що безперервно змінюються.

Отже вправи для розвитку спритності включають елементи новизни, які повинні бути пов'язані зі швидким реагуванням на обстановку, що раптово змінюється.

Спритність – складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої

визначається багатьма факторами. Найбільше значення мають високорозвинене м'язове почуття та так звана пластичність кіркових нервових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків та швидкості переходу від одних установок та реакцій до інших. Основу спритності становлять координаційні можливості. [2019]

Тому, «під координаційними здібностями слід розуміти, по-перше, здатність доцільно будувати цілісні рухові акти; по-друге, здатність перетворювати сформовані дії або перемикатися від одних дій до інших відповідно до вимог умов, що змінюються» [26] .

Спритність людини в рухах проявляється в залежності від певного комплексу координаційних здібностей у тій чи іншій руховій діяльності.

Таким чином, спритність у сенсовому значенні слова означає майстерність, вправність людини в будь-якій галузі, вміння знайти вихід із будь-якого становища, кмітливість у будь-якій ситуації.

## 1.2 Завдання розвитку спритності у дітей 11-12 років

Навіщо потрібно розвивати у дитини, а особливо у юного борця, таку здатність як спритність? Давайте спробуємо відповісти це питання через поняття завдання розвитку спритності.

Для початку варто відзначити, що спритність, як рухова якість, включає:

- координаційні здібності (узгодження та перебудова рухів, диференціювання зусиль, м'язова координація, довільне розслаблення)
- різноманітні реакції (зорово-моторна, перемикання уваги)
- почуття (рівноваги, часу та простору, орієнтації, ритму).

Таким чином, на мій погляд, основним завданням розвитку спритності є розвиток координаційних рухів, а також оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їх компонентами. Вивчаючи їх

надалі, ми зможемо розширити основу, на якій можуть з'явитися нові координаційні зв'язки.

Як говорив великий майстер Масутацу Ояма «Сила та спритність – запорука перемоги».

Спритність розвивається досить повільно і треба налаштовуватись на те, що протягом кількох років буде потрібно планомірна, цілеспрямована та систематична робота тренера над своїми учнями.

Найбільші зрушення у координації рухів спостерігаються у дітей віком від 7 до 12 – 13 років. У цей час створюється основа для оволодіння складними навичками в наступні роки.

Структура мозку 2 – 8 річної дитини вже майже ідентична структурі мозку дорослої людини. З 7 до 12 років відбувається швидкий розвиток рухового аналізатора, покращується диференціальна здатність зорового аналізатора. У 8 – 12 років лабільність нервово-м'язової системи досягає рівня, близького до рівня дорослого організму. [32]

Таким чином, слід зауважити, що необхідно цілеспрямовано розвивати спритність з 6-7 років і працювати над цією якістю постійно, вводячи в тренувальний процес все нові, складніші вправи, виконувати якнайбільше вправ для виховання координації рухів.

Варто звернути увагу на те, що до 11-12 років у дітей уже сформовані зачатки «спритності», яку необхідно розвивати та коригувати за допомогою тренувального процесу надалі.

Координація рухів є складним процесом, що забезпечується, як правило, нейрофізіологічними механізмами. Важлива роль належить лобовим відділам головного мозку в організації цілеспрямованих рухових актів (спритності).

Функціональна будова психомоторної діяльності людини грає не останню роль. У різних відділах нервової систем є взаємопов'язана сукупність 5-ти рівнів побудови рухів. Якщо говорити про ступінь удосконалення та розвитку даних рівнів, то у кожного індивіда вона різна.



Саме це стає причиною того, що деякі з народження і надалі у тренувальному процесі досягають великих результатів у вдосконаленні спритності. «Про рівень розвитку спритності індивіда можна судити не лише за результатами рухових тестів, а й за високим сумарним рівнем розвитку показників психофізичних функцій, причому не окремо взятих, а всіх разом» (В.І. Лях). [49]

Найбільш значущим фактором у розвитку спритності є сукупний вплив показників сенсомоторики. Показники сенсомоторних реакцій вже пов'язані друг з одним в осіб чоловічої статі проти жіночим, особливо у молодшому шкільному віці.

Спритність, що виявляється в різних рухових діях, приблизно в 80-95% випадків не пов'язана з показниками фізичного розвитку

Показники довжини та маси тіла більшою мірою впливають на результати спритності у циклічних та ациклічних локомоціях, акробатичних вправах, метаннях на дальність.

Встановлено найбільш тісні зв'язки спритності зі швидкісними та швидкісно-силовими здібностями порівняно зі здібностями до витривалості та гнучкості. [49]

Значна дія на показники спритності впливає наступний фактор - руховий навичка: чим більше учень володіє своїми руховими вміннями та навичками, тим, його рівень спритності вищий.

Варто зауважити, що необхідно звертати увагу на нервову систему та вроджені анатомоморфологічні особливості мозку, а саме, у кожного індивідуально будова кори та ступінь функціональної зрілості її окремих областей, що виступають як задатки, у кожної дитини різні.

Звідси впливає, що деякі діти від народження мають кращі задатки до розвитку спритності конкретних груп рухових дій таких як класу «тілесної» спритності та класу «ручної» та предметної» спритності.

Спритна людина має великий руховий досвід, легко освоює нові складні координаційні вправи. Як для майбутньої професійної спортивної

кар'єри, так і для військово-ужиткової діяльності, спритність - дуже корисна якість.

Координаційні здібності мають важливе значення у збагаченні рухового досвіду дітей 11-12 років, що займаються фрі-файтом. Чим більшим обсягом рухових навичок володіє молодий спортсмен, тим вищий рівень його спритності, тим швидше він зможе опанувати нові рухи.

Показниками спритності є координаційна складність рухів, точність та час їх виконання, які головним чином пов'язані з орієнтуванням у просторі та тонкою моторикою.

Координація рухів є щось інше, як подолання надлишкових ступенів свободи наших органів рухів, тобто перетворення їх на керовані системи.

Координаційні здібності можна визначити як сукупність властивостей людини, що виявляються в процесі вирішення рухових завдань різної координаційної складності та зумовлюють успішність управління руховими діями та їх регулювання».

Цілеспрямованому розвитку координаційних здібностей має приділятися значна увага у процесі фізичного виховання школярів. Рівень розвитку координаційних здібностей значною мірою залежить від прояву властивостей нервової системи та особливо сенсорних систем людини.

Фізичне виховання дітей 11-12 років має зводитися до м'язової діяльності, як це традиційно культивувалося у практиці загальноосвітніх шкіл і під час тренувального процесу у секціях з фрі-файту.

Найважливішим завданням фізичного виховання є розвиток рухової функцією та вміння керувати своїми рухами. Важливе «вміння ізолювати окремі рухи, порівнювати між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долати їх з якомога більшою спритністю».

Координаційні здібності людини виконують в управлінні її рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідного поставленого завдання.

1. Сильно розвинені координаційні здібності є важливими умовами

успішного навчання фізичним вправам.

Координаційні здібності впливають на темп, вид та спосіб вивчення спортивної техніки, а також на її подальше збереження та ситуаційно-адекватне різноманітне застосування. Координаційні здібності ведуть до більшої щільності та варіативності процесів управління рухами, до збільшення рухового досвіду.

2. Тільки вироблені координаційні здібності – необхідний чинник підготовки дітей до життя, служби в армії, праці. Завдяки координаційним здібностям при швидко зростаючих нормах, стандартах у процесі тренувальної діяльності встановлюється ефективне виконання робочих операцій, підвищуються можливість людини керувати своїми рухами.

3. Координаційні здібності дають можливість економного витрачання енергії у дітей, впливають на кількість використаних енергетичних ресурсів, тому що завдяки точному розподілу часу, ступеня наповнення м'язових зусиль та необхідного використання певних фаз розслаблення може призвести до доцільного витрачання витрачених сил.

4. Різні варіації вправ, важливих для розвитку координаційних здібностей - гарант того, що можна уникнути одноманітності, монотонності вправ, що виконуються на тренуваннях, захопити дітей своєю участю в ході тренувального, навчального, змагального процесів.

Звідси випливає, що здатність до спритності та її подальшого розвитку в ході тренувального процесу у дітей 11-12 років, а зокрема фрі-файтистів, залежить від структури організму дитини, що сформувалася, в цілому, нервово-м'язового розвитку, розвитку координаційних рухів. До основного завдання спритності варто віднести розвиток координаційних здібностей.

### 1.3 Засоби та методи розвитку спритності у фрі-файті

У навчальній літературі, як правило, акцентують увагу на двох напрямках розвитку спритності:

- 1) розвиток здатності до освоювання координаційно-складних рухових процесів;
- 2) розвиток здатності до швидкої зміни рухових дій відповідно до вимог тієї чи іншої ситуації.

До засобів розвитку спритності дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом, можна віднести різні фізичні вправи, при виконанні яких від учня потрібна швидкість, правильність, раціональність та винахідливість.

Так вправи, які задовольняють хоча б одному з перерахованих вище вимог, визначаються як координаційні.

Загальнорозвиваючі координаційні вправи умовно можна поділити на:

а) підтримують фонд життєво важливих умінь та навичок; сюди включають нові вправи чи варіанти, рекомендовані шкільною програмою для 1-2 класів;

б) які збільшують руховий досвід; до яких можна віднести парні та одиночні вправи з предметами і без; дуже прості і досить складні вправи, що виконуються в змінених умовах, у різні сторони, при різних положеннях тіла або його частин;

в) загальнорозвиваючі елементи гімнастики та акробатики, вправи в бігу, рухливі та спортивні ігри, стрибки та метання.

г) що забезпечують оптимальне управління та регуляцію рухових дій, з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції.

Виховання спритності здійснюється через формування в дітей віком вміння керувати своїми рухами, тобто. вміти працювати тільки тими м'язами, які необхідні для виконання того чи іншого завдання у певний момент, та вміти вимикати інші м'язи, вміти розраховувати свої сили.

Це завдання настільки важке, що вимагатиме хорошої уваги при розвитку будь-яких фізичних здібностей. Цього можна досягти шляхом ретельного вивчення техніки виконання навіть тих вправ, які не стосуються спритності.

Важливу роль виховання спритності має вивчення рухових дій обох

сторін.

Основним методом виховання спритності вважається змінний. Повторний метод використовується тільки для закріплення здібностей, що сформувалися.

Зміна навантаження в методах здійснюється головним чином за рахунок зміни координаційної складності рухів: зміна самої дії, поєднання цієї дії з іншими діями та зміна зовнішніх умов дії. [16]

Нижче наведемо деякі методичні прийоми зміни навантаження у разі розвитку спритності. [16]

Застосування незвичайних вихідних положень. Наприклад, стрибок у довжину із положення стоячи спиною до напрямку стрибка.[16]

«Дзеркальне» виконання вправ. Наприклад, виконання ударів, перебуваючи у правосторонній стійці, якщо учень перебуває у лівій стійці. [16]

Зміна швидкості чи темпу рухів. Наприклад, відпрацювання ударів руками з використанням еластичної гуми. [16]

Зміна просторових кордонів, у яких виконується вправу. Наприклад, зменшення розмірів татами.[16]

Зміна способів виконання вправи. Наприклад, застосування різних способів стрибка заввишки.[16]

Ускладнення дії додатковими рухами. Наприклад, виконання послідовних ударів ногами з приседа.[16]

Застосування вивчених вправ у різних поєднаннях. Наприклад, виконання послідовних ударів ногами у голову з підлоги чи стоячи на м'ячі.[16]

Зміна протидії котрі займаються при групових (парних) вправах. Наприклад, при грі в «П'ятнашки» «плямати» тільки у певне місце.[16]

Створення незвичних умов до виконання упражнень.[16]

Наприклад, біг пересіченою місцевістю.

Порівняно велика складність вправ застосовуваних у розвиток

спритності, викликає швидке стомлення. Тому проблема інтервалів відпочинку тут також важлива, як і за розвитку швидкості. Тривалість відпочинку має бути такою, щоб подальший розвиток спритності відбувався на тлі невтомленого організму («займатися часто, але потроху»). [16]

Методи виховання спритності.

Для покращення показників спритності використовують спеціальні вправи, поступово їх ускладнюючи та змінюючи звичні умови їх виконання. Педагоги виділяють такі методи розвитку спритності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку:

- виконання традиційних вправ у різних варіаціях. Наприклад, зміна вихідної позиції, положення рук чи ніг під час ранкової зарядки.
- зміна швидкості та ритму виконання вправ. Наприклад, діти виконують рухи спочатку повільно, а потім швидко або змінюють послідовність елементів.
- Зміна способу виконання вправ. Тренер пропонує дитині поекспериментувати, наприклад, змінити опорну ногу, положення рук, кут нахилу тіла, додати перевероти тощо.
- включення до роботи додаткових предметів. Вправи виконують із предметами, які мають різну фактуру, масу, форму. Так у дитини швидше удосконалюватиметься координація.
- групове виконання вправ. Наприклад, команда дітей грає в ігри «мавпи каракатиці» або «плями руками».
- поєднання основних вправ із додатковими. Дитина може стрибати на скакалці та виконувати певні рухи руками чи ногами, кидати тенісний м'яч та ловити його.
- рухливі ігри. Активні ігри на свіжому повітрі сприяють розвитку спритності. Разом з спритністю важливо удосконалювати координацію, чіткість м'язових рухів та уваги.[28]

Якщо ж говорити про фрі-файт, то техніка та тактика на татамі залежать від міцності рухових навичок, від здатності поєднувати, та

координувати рухи, а також пов'язані з найвищим проявом цієї здатності – спритністю.

Спритність – складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію для оцінки. Критеріями спритності можуть бути координаційна складність рухових процесів і точність рухів.

Спритність у фрі-файті проявляється в умінні швидко перебудовувати рухи відповідно до вимог умов поєдинку, що змінилися.

Якщо заглиблюватися у спортивній спеціалізації провідною лінією методики виховання спритності стає запровадження чинника надзвичайності і під час незвичайних дій.

Вправи, створені задля розвиток спритності, досить швидко призводять до втоми. У той же час їх виконання вимагає великої чіткості м'язових відчуттів і дає малий ефект при стомленні. Тому під час виховання спритності потрібно використовувати інтервали відпочинку на відновлення, а самі вправи необхідно виконувати, коли немає значних слідів втоми від минулого навантаження.[14]

При реалізації методів та засобів спеціалізованої спрямованості у розвитку спритності доцільно враховувати таке:

- спеціальна спрямованість досягається дуже різноманітними вправами, але найбільшою мірою близькими за характером та руховою структурою виду спорту (фрі-файт). Крім змагального руху, можуть застосовуватися спеціальні;
- слід застосовувати змагальні вправи в незвичайних умовах (на укороченому майданчику, на розі татамі, робота в останні 30, 20, 10 сек у програшному та вииграшному стані);
- техніка виконання в «дзеркальному відображенні», різні стрибки з розворотом на 180, 360, 270 градусів, можна з виконання якихось нескладних ударів. Або після виконання перекидів вперед або назад після 30 сек - 10 - 20 сек попрацювати ката або бій з тінню;
- вправи, що виконуються за несподіваною командою, по

обстановці, що раптово змінилася.

Таким чином, на мій погляд, використовувати різні засоби та методи для розвитку спритності в комплексі або одноразово стоїть залежно від підготовленості дитини 11-12 років, яка займається фрі-файтом, тобто індивідуально для кожного підбирати найкращий варіант тих чи інших вправ для досягнення покращення навички спритності.



## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження: підвищення рівня розвитку спритності у дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати навчально-методичну літературу з даної теми.
2. Розробити та впровадити методику розвитку спритності із застосуванням засобів та техніки боротьби фрі-файт.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики.

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених нами завдань було використано такі методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічний нагляд;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- метод математичної статистики.

*Аналіз науково-методичної літератури.*

Аналіз літературних джерел із проблеми було спрямовано теоретичне вивчення питань, що з віковими особливостями організму спортсменів, котрі займаються фрі-файтом; виявлення характерних особливостей рухових процесів молодих борців і контролю над її динамікою.

*Педагогічне спостереження.*

Педагогічні спостереження здійснювалися за змагальною та тренувальною діяльністю юних борців 11-12 років з метою виявлення обсягу вправ, місця вправ, спрямованих на розвиток спритності та відповідності методики їх застосування віковим та індивідуальним особливостям дітей.

В процесі спостереження було виявлено, що експериментальна група молодих борців без зусиль виконує свій звичний комплекс вправ з розвитку спритності, отже, рівень спритності борців цієї групи не тільки зберігається, але й поліпшується. Для розвитку спритності хлопчиків експериментальної групи було вирішено застосувати новий комплекс з розвитку спритності.

#### *Педагогічне тестування.*

Контроль використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він має бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних та кількісних критеріях. Контроль ефективності спортивно-технічної підготовки здійснюється, зазвичай, тренером з оцінки виконання обов'язкових вправ на змаганнях.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів за роками навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей, в даному випадку рівня спритності.

За умови позитивних результатів здачі контрольних-перекладних нормативів із загальнофізичної та спеціальної підготовленості та відсутності медичних протипоказань для занять обраним видом спорту, той, хто навчається, вважається атестованим і може бути переведений на наступний рік навчання.

Мною було проведено тестування серед дітей із метою визначення показників розвитку спритності. Для цього було проведено такі контрольні вправи:

1. Човниковий біг 3 по 10 метрів (сек.). Залишити предмет за лінією, початок з високого старту. Одна спроба.
2. Виконання ударів ногами по снаряду (6 ударів) (сек.). З партнером, із

дотриманням техніки ударів.

### 3. Біг 30 м (сек).

#### *Педагогічний експеримент.*

Мета констатуючого експерименту - отримання достовірних емпіричних даних, необхідних для виявлення вихідного рівня швидкісних здібностей юних борців 11-12 років; підібрати методику розвитку спритності для юних борців 11-12 років.

Метою проведення формуючого експерименту було виявлення дієвості підібраної нами методики розвитку спритності борців 10-11 років у тренувальному процесі.

*Методи математичної статистики.* Математико-статистична обробка отриманих під час педагогічного експерименту даних здійснювалася у спортивній школі за загальноприйнятими формулами та такими показниками:

*x* - середнє арифметичне (*m*-помилка середнього арифметичного);

*b* – середнє квадратичне відхилення;

*t* - критерію Ст'юдента .

Результати дослідження піддавалися математико-статистичної обробки на персональному комп'ютері з використанням пакета прикладних програм Excel для Windows .

У дослідженні взяли участь 16 осіб, з них одна група А борців з хлопчиків 11-12 років у кількості 8 осіб і друга група Б борців – діти 11-12 років у тій же кількості. Перед початком експерименту групи суттєво не відрізнялися один від одного. Тренування проводилося по 3 рази на тиждень по 60-80 хвилин тренером-викладачем. Тренувальні заняття у дослідній групі проходили за підібраною нами програмою (методикою) занять, а в контрольній групі за традиційною методикою без змін.

У дослідній групі юних борців для розвитку спритності ми застосовували стрибкові вправи, ударні, вправи в швидкому переміщенні,

серійні, імітаційні, бігові вправи, удари різними частинами тіла на спритність, рухливі та спортивні ігри, в парах і на снарядах, вправи з чергуванням з пружинистими та маховими вправами; використовували змагальний та ігровий методи, методи строго регламентованої вправи.

### ***Стрибкові вправи***

1. Підскоки на одній нозі з підніманням зігнутої в коліні ноги до грудей і через бік до плеча під рахунок:

- виконуючи підскок на стопі лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу нагору до плеча, опускаючи праву ногу, повторити підскок на лівій;
- виконати те саме, але на іншій нозі;
- виконуючи підскок на стопі лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу до плеча через бік; опускаючи праву ногу, повторити підскок на лівій нозі;
- виконати те саме, але для іншої ноги.

Весь описаний цикл із чотирьох дій можна виконувати і на один рахунок. В одній серії повторювати від 20 до 30 разів. В одному тренуванні можна періодично включати 2-4 серії таких підскоків.

2. Стрибки на двох ногах нагору з підтягуванням колін до грудей. Вправа виконується на місці по 10-20 стрибків у одній серії. Відштовхування має бути пружним і швидким.

3. Стрибки вгору з розведенням прямих ніг убік, дістаючи пальцями рук пальців ніг. Вправа виконується на місці по 10-12 разів, відштовхування має бути пружним і швидким.

4. Підскоки в присіді поперемінно на лівій та правій нозі, протилежна нога одночасно з підскоком хльостким рухом випрямляється вперед. Виконувати по 10-20 підскоків на кожній нозі в одній серії. Рівновагу підтримувати руками.

5. Стрибки вгору з поперемінним розведенням прямих ніг у шпагат. Виконується по 5-10 разів і тільки після ретельної розминки, амплітуду

розведення ніг поступово збільшувати.

6. Стрибки нагору на піднесення (сходинки, тумби, гімнастичні мати, висота 20-30 см.). Виконується поштовхом двох ніг за допомогою маху руками нагору, повторювати 10 разів. Висоту стрибків необхідно збільшувати поступово.

7. Стрибки в глибину з тумби висотою 50-70 см з наступним миттєвим вистрибуванням нагору. Виконується 2-4 серії по 6-8 стрибків у кожній. Приземлення має бути пружним. Амортизація та подальше відштовхування повинні виконуватися як єдина цілісна дія. Ця вправа виконувалася не частіше 1-2 разів на тиждень після періоду попередньої стрибкової підготовки борців.

8. Багаторазові стрибки через перешкоди (легкоатлетичні бар'єри). Відштовхування при цьому мають бути пружними та швидкими, виконуватися як одна цілісна дія. Відстань між перешкодами підбирається досвідченим шляхом. Висота поступово збільшується від 20 до 30 см, кількість перешкод від 5 до 7, залежно від їх висоти. Наприклад: 1) 5 стрибків (висота 30 см) x 5-10 серій; 2) 6 стрибків (25 см) x 5-6 серій; 3) 8 стрибків (25 см) x 5-6 серій; 4) 5 стрибків (30 см) x 5 серій.

9. Стрибки через перешкоди (гімнастичну лаву, повалене дерево і т.д.) боком, вперед-назад, з поворотами на 90, 180 та 360 градусів.

10. Виконання серії імітації ударів ногами у різні боки. З партнером: виконання захисних дій, другий – атакуючі дії, за сигналом – зміна. За третім сигналом імітація ударів без партнера.

11. Робота на снаряді (2 хв., відпочинок 2-3 хв.) удари руками (ногами) за сигналом тренера. За сигналом виконати 3-4 удари по снаряду. 6-8 сигналів тренера за 2 хв виконання.

Основними методами розвитку спритності у юних борців дослідної групи 11-12 років є:

- 1) методи строго регламентованої вправи;
- 2) метод змагання;

3) ігровий метод.

Методи строго регламентованої вправи включають:

а) методи повторного виконання дій із встановленням на максимальну спритність та швидкість руху;

б) методи варіативної (змінної) вправи з варіюванням швидкості (частоти ударів) та прискорень за заданою програмою у спеціально створених умовах.

Змагальний метод застосовується у формі різних тренувальних змагань (за кількістю ударів по мішені, найшвидший удар ногою, перекид-серія-перекид у стійку і т.д.).

Ігровий метод передбачав виконання різноманітних вправ з максимально можливою спритністю та швидкістю в умовах проведення рухомих ігор («День ніч», «Хто швидше», «Естафета звірів» та спортивних ігор: футбол, регбі). [50]

*У дослідній групі використовувалися такі вправи для розвитку спритності у юних борців:*

1. Виконання окремих ударів рукою або ногою з максимальною швидкістю: а) у повітря; б) на снарядах.

Використовувалися такі прийоми: підвіщувався газетний лист і наносилися удари по листу – якщо швидкість у фінальній частині удару досить висока, лист легко рвався ударною частиною руки чи ноги.

Вправа виконується по 5-10 одиночних повторень у серії. При зниженні швидкості ударів виконання вправи слід припинити. Цю ж вправу можна спочатку виконувати з обтяжувачами (1-2 кг), але потім обов'язково без обтяження і з установкою на досягнення максимуму швидкості і з контролем за технікою виконання. Відпочинок між серіями 1-2 хвилини.

2. Нанесення серій ударів у повітря чи по спеціальних снарядах (мішках, подушках) з максимальною частотою. Усього виконується 5-6 серій по 2-5 ударів протягом 10 секунд, які повторюються 3-4 рази через 1-2 хвилини відпочинку, протягом якого необхідно постаратися повністю

розслабити м'язи, що виконують основне навантаження у вправах.

3. Послідовне нанесення серій по 10 ударів руками чи ногами з наступним 20-секундним відпочинком. Усього вправа виконується у різних варіаціях протягом 3 хвилин.

4. Виконання серій ударів рукою по тенісному м'ячу, що прикріплений на довгій гумці до тримача на голові. 5. Почергове виконання з максимальною частотою протягом 10 секунд спочатку ударів руками, а потім бігу на місці з наступним відпочинком протягом 20 секунд. Усього вправа виконується протягом 3 хвилин.

6. Виконання максимальної кількості ударів руками у стрибку вгору на місці.

7. Виконання фіксованих серій ударів у стрибках вгору дома з концентрацією зусилля одному з них. Починати необхідно з двох ударів, потім поступово збільшувати їхню кількість.

8. «Бій з тінню», в процесі якого здійснюється виконання одиночних ударів або серій по 3-4 удари з максимальною швидкістю у поєднанні з пересуваннями, обманними фінтами та різноманітними захистами, представляючи перед собою конкретного супротивника: високого або низького партнера. Виконувати протягом 2-3 раундів тривалістю по 1-1,5 хвилин кожен. Відпочинок між раундами 2-4 хвилини.

9. Біг зі старту з різних положень, у тому числі з положення сидячи, лежачи обличчям вниз або вгору, лежачи в упорі, лежачи головою в протилежний бік. Виконувати: 5-6 разів по 10-15 метрів через 2 хвилини відпочинку x 3-4 серії через 2-3 хвилини відпочинку. Цю вправу можна виконувати і за сигналом.

10. Швидкий біг у парку або в лісі з ухилами, з блоками та відходами від зустрічних гілок кущів та дерев. Чергувати серії: швидкий біг до 10 секунд із наступною ходьбою 1-2 хвилини. Усього виконувати 3-4 рази. Зверніть увагу на заходи безпеки.

11. Ритмічні переміщення двох складених долонь рук разом з

максимальною частотою. Рухи можуть виконуватися вправо-вліво (А), вгору-вниз (Б) або кругові (В), у кількох серіях по 5-10 секунд.

12. Пересування в різних стійках вперед-назад або вправоруч-ліворуч на два, три чи чотири кроки. Вправа виконується ритмічно, у чергуванні з підскоками на місці по 10-20 разів поспіль.

13. Потряхування з максимальною частотою кистями рук або ступнями ніг вправо-вліво або вгору-вниз. Виконувати 2-3 серії через 1-2 хвилини відпочинку, що заповнюється повільним, розслабленим та плавним виконанням різних зв'язок та формальних комплексів.

Інтервали відпочинку активні. Для цього використовувалося повільне, розслаблене та плавне виконання різних зв'язок та формальних комплексів.

*У дослідній групі борців застосовувалися вправи на розтяжку.*

Махові вправи виконуються руками та ногами вперед-назад та в сторони. Махові вправи приносять користь при розігріванні м'язів у розминці, тому що їх виконання швидко підвищує температуру працюючих м'язів.

Таким чином, махові вправи доцільно застосовувати у процесі загальної та спеціалізованої розминки, а також для підтримки досягнутого рівня гнучкості та розвитку активної рухливості у суглобах.

У тренувальному процесі використовувалися пружні рухи.

Рухи пружинистого типу засновані на властивостях м'язів як розтягуватися, так й завдяки еластичності повертатися у початкове становище, тобто скорочуватися. Як і махові вправи, пружні рухи є ривковими, і дія їх короткочасна.

Для розвитку спритності борців дослідної групи 11-12 років вони мали свої переваги:

- зменшували можливість травмування м'язів у зв'язку з порівняно невеликою амплітудою, і біль після їх виконання з'являється рідше;

- чергування напружень та розслаблень підвищували температуру робочих м'язів,



- сприяли швидкому досягненню максимальної амплітуди. [51]

Як правило, у розминці для розігріву м'язів використовуються пружні вправи, а також для підтримки досягнутого рівня спритності у рухах.

У дослідній групі приділяли увагу швидкому та ефективному падінню.

Необхідно уточнити, що наведені кінцеві положення, які необхідно прийняти після падіння, є модельними. У ході тренувань, і тим більше змагань, не завжди вдається дотриматися всіх рекомендацій. Критерієм правильності виконання самострахування є відсутність травми під час падіння.

Застосовувалися такі вправи: вивчення та запам'ятовування кінцевого стану; відпрацювання амортизуючого удару; падіння на бік із положення сидячи; падіння на бік із положення сидячи у стрибку; перекид через партнера - падіння на бік; падіння на бік із стійки; падіння на бік зі стійки у стрибку; падіння на бік з перекидом, тримаючись за руку партнера; падіння на бік після кидка партнера.

Відпрацювання ударів ногами, руками на спритність ударними частинами рук.

### 2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь хлопчики, які займаються фрі-файтом у ДЮСШ. У дослідженні взяли участь 16 дітей віком 11-12 років. З них 8 дітей склали експериментальну групу, решта 8 дітей – контрольну групу.

Дослідження проходило у 3 етапи.

Перший етап (вересень-листопад 2022 р.) мав констатуючий характер. Проводився аналіз науково-методичної літератури, визначався методологічний апарат дослідження (проблема, ціль, завдання, методи дослідження). Крім цього, аналізувалась специфіка організації навчально-тренувального процесу у річному циклі тренування. Вивчалися літературні джерела різних авторів із методикою розвитку спритності в юних борців.

Другий етап (грудень 2022 р. – червень 2023 р.) мав формувальну спрямованість та визначав проведення педагогічного експерименту.

При теоретичному вивченні досвіду інших шкіл з боротьби та літератури відомих авторів було виявлено різноманіття засобів та методів спеціальної фізичної підготовки борців. Було підібрано комплекс методів та засобів для розвитку спритності юних борців.

У грудні 2022 року було проведено початкове тестування рівня розвитку спритності борців 11-12 років до початку експерименту.

Щоб визначити показники спритності піддослідних, було здійснено розрахунок середніх показників розвитку спритності борців 11-12 років у експериментальних та контрольних групах до педагогічного експерименту.

Проаналізувавши показники рівня розвитку спритності 11-12 років КГ та ЕГ до педагогічного експерименту, було виявлено, що рівень розвитку спритності у борців 11-12 років експериментальної та контрольної груп приблизно на однаковому рівні.

З отриманих результатів було визначено завдання подальшого ходу дослідження.

Проводилося експериментальне дослідження. У дослідженні брали участь дві групи молодих борців 11-12 років, кожна складалася із 8 осіб. Спортсмени контрольної групи займалися за програмою ДЮСШ секції з фрі-файту. Борці експериментальної групи займалися за тією ж програмою, проте в їхнє тренування було включено спеціальний комплекс фізичних вправ для борців 11-12 років. Вправи з розвитку спритності застосовувалися у тренувальному циклі 4 рази на тиждень.

Нами було розроблено спеціальний комплекс фізичних вправ для розвитку спритності у борців 11-12 років експериментальної групи.

Після проведення педагогічного експерименту у червня 2023 року було проведено контрольне тестування оцінки рівня розвитку спритності у 11-12 років.

Оцінювався вплив спеціального комплексу фізичних вправ на розвиток

спритності у борців 11-12 років у контрольній та експериментальній групах після проведеного педагогічного експерименту.

Третій етап (квітень вересень-листопад 2023 р.) мав узагальнюючий характер і полягав у підбитті підсумків.

Результати попереднього та контрольного тестування оброблялися та порівнювалися між собою.

Проводився кількісний та якісний аналіз результатів.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для виявлення ефективності підібраних засобів та методів розвитку спритності у юних борців 10-11 років мною були відібрані такі види тестів та контрольних вправ для оцінки рівня розвитку спритності, які найбільше відповідають віковим особливостям дітей та етапу підготовки. Потім за допомогою обраних тестів ми провели вихідне та кінцеве оцінювання показників. Результати наведені у таблицях 3.1 – 3.7.

Таблиця 3.1

Динаміка показника у тесті «біг 30 м, с» у юних борців дослідної групи  
А на формуючому етапі дослідження

№	Початок	Завершення
1.	5,32	5,19
2.	6,15	6,00
3.	5,26	5,05
4.	5,19	5,16
5.	6,07	5,91
6.	6,12	5,87
7.	6,36	6,04
8.	6,09	5,92

Таблиця 3.2

Динаміка показника у тесті «біг 30 м, с» у юних борців контрольної групи Б на формуючому етапі дослідження

№	Початок	Завершення
1.	6,30	6,21
2.	6,08	6,08
3.	6,36	6,17
4.	5,30	5,26
5.	5,52	5,50
6.	6,19	6,12
7.	6,22	6,18
8.	6,10	6,07

Таблиця 3.3

Динаміка показника у тесті «виконання 6 ударів ногою по снаряду, с» у юних борців дослідної групи А на формуючому етапі дослідження

№	Початок	Завершення
1.	10,6	10,2
2.	10,2	9,6
3.	11,1	10,6
4.	9,4	9,1
5.	10,0	9,5
6.	10,9	10,1
7.	11,8	10,2
8.	10,4	9,7

Таблиця 3.4

Динаміка показника у тесті «виконання 6 ударів ногою по снаряду, с» у юних борців контрольної групи Б на формуючому етапі дослідження

№	Початок	Завершення
1.	10,3	10,2
2.	11,04	10,8
3.	10,6	10,2
4.	11,5	10,6
5.	10,4	10,2
6.	9,8	9,6
7.	10,3	10,0
8.	10,6	10,4

Таблиця 3.5

Динаміка показника у тесті «човниковий біг 3 по 10м, с» у юних борців дослідної групи А на формуючому етапі дослідження

№	Початок	Завершення
1.	10,2	9,9
2.	9,6	9,6
3.	10,3	10,0
4.	10,0	9,7
5.	9,7	9,6
6.	10,4	10,2
7.	9,9	9,8
8.	10,3	9,9

Таблиця 3.6

Динаміка показника у тесті «човниковий біг 3 по 10м, с» у юних борців контрольної групи Б на формуючому етапі дослідження

№	Початок	Завершення
1.	9,7	9,6
2.	10,3	10,2
3.	10,4	10,2
4.	9,9	9,9
5.	9,6	9,7
6.	9,8	9,8
7.	10,3	10,1
8.	10,1	9,9

Таблиця 3.7

Результати тестування експериментальної групи А на початку і в кінці експерименту (  $M \pm m$  )

Тест	Початок	Завершення
Біг 30 м, с	6,17±3,10	5,85±2,44
Виконання 6 ударів ногою по снаряду, с	10,74±4,63	9,77±3,98*
Човниковий біг 3 по 10м, с	10,2±4,63	9,7±3,98*

Зірочкою \* праворуч – відзначені достовірні відмінності показників у групі відносно початку дослідження. \* –  $p < 0,05$

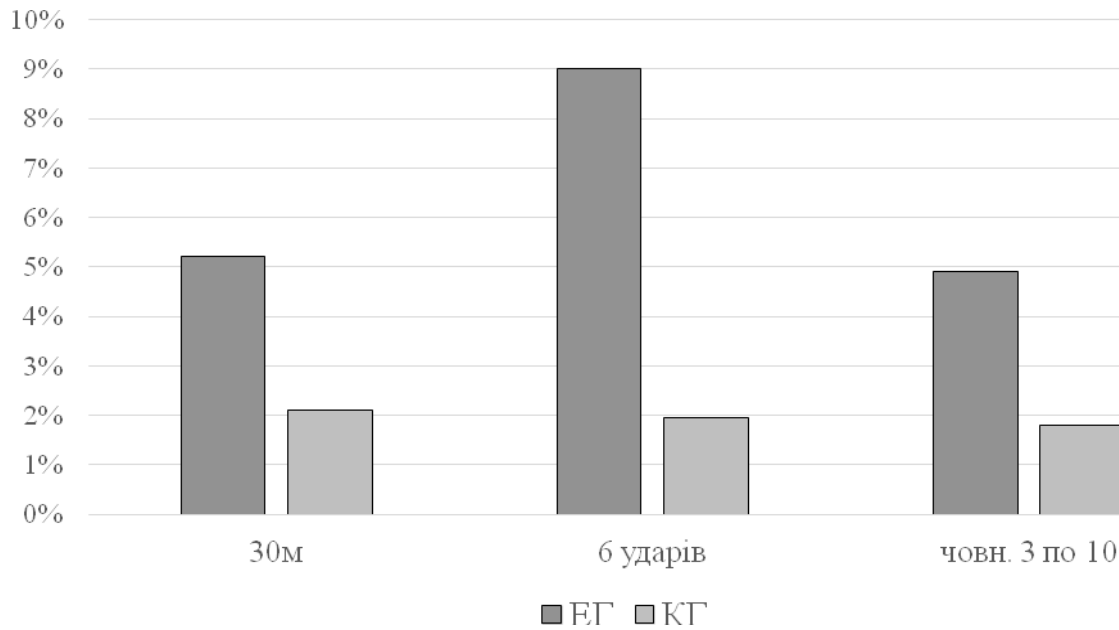


Рисунок 3.1 Приріст показників спритності у борців 11-12 років у % співвідношенні за період експерименту

Результати порівняльного аналізу показників спритності у борців 11-12 років показали, що:

1. У тесті «Біг на 30м»:

- середній результат експериментальної групи на початку експерименту становив  $6,17 \pm 3,10$  сек, а наприкінці дослідження після проведення повторного тестування результат покращився до  $5,85 \pm 2,44$  сек. У результаті середній результат у хлопчиків експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 5,20%. Оцінюючи отримані дані, виявили, що достовірність відмінностей відсутня, але спостерігається тенденція до зростання показників у цьому тесті. Поліпшенню результатів сприяло правильне дозування вправ з нових комплексів протягом усього експерименту.

2. У тесті « Виконання 6 ударів ногою по снаряду»:

- середній результат експериментальної групи на початку експерименту складав  $10,74 \pm 4,63$  сек, а наприкінці експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до  $9,77 \pm 3,98$  сек. У результаті середній результат у хлопчиків експериментальної групи у цьому тесті



збільшився на 9 %. Оцінюючи отримані дані, було виявлено, що достовірність відмінностей є. Наявність достовірності показує правильний підбір вправ для дітей даної групи та рівня підготовленості, а також своєчасне включення нового, експериментального комплексу розвитку спритності в тренувальний процес.

### 3. У тесті « Човниковий біг 3×10 м »:

- середній результат експериментальної групи на початку експерименту становив  $10,2 \pm 4,63$  сек, а наприкінці дослідження після проведення повторного тестування результат покращився до  $9,7 \pm 3,98$  сек. У результаті середній результат у хлопчиків експериментальної групи у цьому тесті покращився на 4,90 %. Оцінюючи отримані дані, було виявлено, що достовірність відмінностей є, так само спостерігається тенденція до зростання показників у цьому тесті. Наявність достовірності показує правильний підбір вправ для дітей даної групи та рівня підготовки, а також своєчасне включення нового, експериментального комплексу розвитку спритності в тренувальний процес.

Варто зауважити, що хлопчики експериментальної групи А показали максимально можливі результати, які мають позитивну динаміку та спостерігається тенденція до їхнього зростання.

Можна сказати про те, що підібрана методика розвитку спритності у юних борців 11-12 років у тренувальному процесі досить ефективна при урахуванні індивідуальних та вікових особливостей спортсменів, а також контролі величини інтенсивності.

До того ж, у навчально-тренувальному процесі ми використувували стрибкові вправи, метод строго регламентованої вправи, змагальний метод, виконання серій ударів рукою по тенісному м'ячу, вправи на розтягування, махові вправи, ударні вправи на швидкість, відпрацювання нанесення ударів ногами, руками на швидкість ударними частинами рук, розроблені нами спеціальних вправ з оптимальною повторюваністю та партнером.

Таким чином, нами була доведена ефективність запропонованого

комплексу фізичних вправ, яка заключалася у достовірному збільшенні рівня розвитку спритності в експериментальній групі дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

## ВИСНОВКИ

Ґрунтуючись на аналізі науково-методичної літератури, ми з'ясували, що показниками спритності вважаються: точність виконання тимчасових, просторових, ритмічних, силових характеристик руху; координаційна складність засвоєного рухового завдання; час, необхідний для засвоєння нового руху та зміни рухової діяльності відповідно до обстановки, що змінилася (тобто час складної рухової реакції).

Методи та засоби розвитку спритності зводяться до систематичного вивчення нових рухів та використання вправ, що вимагають миттєвої перебудови рухової діяльності (спортивні ігри та ін.)

Можна зробити висновок, що для виховання спритності необхідно застосовувати ігри, що вимагають точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з діями партнерів, тактичної спритності, фізичної вправності, вміння раціонально, ефективно використовувати ті рідкісні ситуації, які несподівано і непередбачено складаються в умовах безкомпромісного психофізичного суперництва.

Аналіз літературних даних та результатів педагогічного експерименту дозволяє зробити такі висновки:

1. Аналіз даних науково-методичної літератури показав, що у віці 11-12 років загальна та спеціальна спритність розвиваються паралельно. Цей вік є оптимальним для розвитку спритності. У дітей молодшого шкільного віку найефективнішим є комплексний розвиток спритності, коли вправи динамічного характеру становлять 40% часу, відведеного заняття і 20% вправи статичного характеру.

2. В ході дослідження нами було розроблено експериментальний комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток спритності у дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

3. Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у достовірному збільшенні показників рівня розвитку

спритності в експериментальній групі дітей 11-12 років, які займаються фрі-файтом на етапі початкової підготовки.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Аносов І. П., Елькін М. В., Головкова М.М. та ін.. Основи науково-педагогічних досліджень: навчальний посібник. Мелітополь : ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2015. 218 с.
2. Булах С. М., Пономарьов В. О., Верітов О. І. та ін. Вплив занять атлетичною гімнастикою на швидкісно-силові здібності спортсменок, які спеціалізуються в кіокушинкай карате. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2018. № 1. С. 52-57
3. Веритов А.И. Дифференцированный подход к разработке коррекционно-восстановительных программ для спортсменов дзюдоистов. *Физическое воспитание студентов.* №1. 2009. С. 9-12.
4. Верітов О.І., Макарова Е.В. Заняття дзюдо як чинник формування фізичних якостей дітей. *Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: Матеріали конференції 30 червня – 1 липня.* Херсон, 2010. С. 41-43.
5. Волков Н.А., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
6. Гагара В. Ф. Логвиненко В. В. Оцінювання впливу занять з карате на показники фізичного здоров'я у дітей 8–10 років. *Спортивна медицина і фізична реабілітація.* 2017. № 1. С. 58-63.
7. Галімський В.О. Корекція фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки на основі модельних характеристик. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук
8. Душкевич В. С., Романенко В. В. Оптимизация тренировочного процесса в карате посредством использования компьютерных технологий. *Єдиноборства.* 2019. № 4. С. 44-52.
9. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование подготовки футболистов. К.: Здоров'я, 1998. 212 с.
10. Кан Ю. Б. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ у

процесі занять карате-до. *Педагогічний альманах*. 2014. Вип. 23. С. 157-163.

11. Кіндзер Б. М. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката "Санчін". *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2015. № 1. С. 30-34.

12. Когут І., Маринич В., Чебанова К. Сучасні підходи до класифікації спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату в карате. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 9-15.

13. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2014. С. 61-65.

14. Куцериб Т. М., Музика Ф. В., Вовканич Л. С. ТА ІН. Особливості пропорцій тіла та соматотипу представників карате версії WKF. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(1). С. 175-179.

15. Кучеренко В. С., Добровольская Н. О., Середенко Л. П. Психокорекційний характер підготовки спортсменів різної кваліфікації у традиційному карате-до. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 147-150.

16. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: метод. рекомендации. Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. 60 с.

17. Лахно Д. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних фізичних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 11-14.

18. Литвиненко А. Н. Технично-тактичеськє стили ведєния спортивного поединка в годзю-рю карате. *Вїсьник Чернїгївського нацїонального педагогїчного унїверситету. Сер. : Педагогїчнї науки. Фїзичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(4). С. 105-108.
19. Маликов Н.В. Теоретическє и прикладнє аспекты адаптации: методическое пособие. Запорожье, 2001. 56 с.
20. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендацїи. К.: Науковий свїт, 2001. 49 с.
21. Малинский И.И. Функциональная подготовленность борцов: метод. рекомендацїи. К.: Науковий свїт, 2001. 43 с.
22. Малїков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функцїональна дїагностика у фїзичному вихованнї і спортї: навчальний посїбник для студентїв вищих навчальних закладїв. Запорїжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
23. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / Пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. Лозанна, 2005. 80 с.
24. Мудрик І. П., Федина Н. І., Хабалюк Н. Р. Часовї моделї технїки змагальних вправ спортсменїв з карате-до на рїзних етапах спортивної пїдготовки. *Слобожанський науково-спортивний вїсьник.* 2013. № 2. С. 67-71.
25. Осика К. С. Динамїка структури мотивацїї спортивної дїяльностї юнакїв-каратистїв. *Проблеми сучасної психологїї.* 2013. Вип. 21. С. 520-531.
26. Пїстун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посїбник для студентїв вищих навчальних закладїв. Львїв : Трїада плус, 2008. 862 с..
27. Платонов В.Н. Система подготовкї спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и еепрактичеськє приложєния: учеб. для тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
28. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. К.: Олимпийская литература, 1995. 320 с.
29. Приходько В.В. Тезисы к проекту реформы спорта высших достижєний в современной Украине. *Теорїя і практика фїзичного виховання.*

2010. № 2. С. 579 – 583.

30. Сватъев А.В., Маликов Н.В. Функциональная диагностика в физическом воспитании и спорте. Запорожье: ЗГУ, 2004. 195 с.

31. Скляр М. С. Ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок у учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярних занять карате. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(4). С. 232-236.

32. Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Шалар О. Г. Проблема травматизму в кіокушин карате. *Здоровье, спорт, реабилитация.* 2016. № 4. С. 73-77.

33. Ступець І. О. Підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду "шинкіокушин" карате. *Єдиноборства.* 2016. № 2. С. 58-61.

34. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

35. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.

36. Третьяк А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* изд. Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины. № 10. 2009. С. 249 - 253.

37. Тупєєв Ю.В. Формування техніки рухових дій юних борців вільного стилю з використанням комп'ютерних мультимедійних технологійю Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Дніпропетровськ, 2011. 17 с.

38. Ушаков А.В. Влияние физических нагрузок на популяционный состав и функциональную активность лимфоцитов периферической крови



борцов дзюдо в динамике тренировочного макроцикла. *Загальна патологія та патологічна фізіологія*. 2007. № 3. С. 110 - 115.

39. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

40. Худолій О.М., Тітаренко А.А. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010. № 8. С. 3-12

41. Цибіз Г.Г., Гусаченко М.М., Черниш Н.І. и др. Рухова активність та морфофункціональний розвиток. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2007, вип. №12.

42. Bu B. Effects of martial arts on health status: a systematic review. *J. Evid. Based Med.* 2010. Vol. 3, № 4. P. 205-219.

43. Calvo E. Criteria for arthroscopic treatment of anterior instability of the shoulder: A Prospective study. *J Bone Joint Surg Br.* 2005. Vol. 87-B. P. 677-683.

44. Campos F.A. Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation. *Eur J Appl Physiol.* 2011 Vol. 17. P. 320-324.

45. Capranica L. Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training? *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2011. Vol. 1. P. 156-160.

46. Maron B.J. Pelliccia A. The Heart of Trained Athletes: Cardiac Remodeling and the Risks of Sports, Including Sudden Death. *Circulation.* 2006. Vol. 114. P. 1633 – 1644.

47. Maughan R., Gleeson M., Greenhaff P.L. *Biochemistry of exercise and training*. Oxford: Oxford Univ. Press, 1997. 234 p.

48. Natale V.M., Brenner I.K., Moldoveanu A.I. [et al.] Effects of three different types of exercise on blood leukocyte count during and following exercise. *Sao Paulo Med. J.* 2003. Vol. 121, № 1. P. 9 - 14.

49. Nieman D.C. Exercise, upper respiratory tract infection, and the

immune system. *Med. Sci. Sports Exercise*. 1994. Vol. 26. P. 128 - 139.

50. Ocetkiweicz T., Skalska A., Grodzicki T. Balance estimation by using the computer balance platform: repeatability of the measurements. *GerontologiaPolska*. 2006. Vol.14, № 3. P. 144 - 148.

51. Paton C.D. Effects of low- vs. high-cadence interval training on cycling performance. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23(6). 2009. P. 1758 - 1763.

52. Pelliccia A., Corrado D., Bjørnstad H.H. [et al.] Recommendations for participation in competitive sport and leisure-time physical activity in individuals with cardiomyopathies, myocarditis and pericarditis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 2006. Vol. 13. P. 876 - 885.

53. Ringdahl E. S. Pandit Treatment of knee osteoarthritis. *Am. Fam. Physician*. 2011. Vol. 83, № 11. P. 1287 - 1292.

54. Schlüter-Brust K., Leistenschneider P., Dargel J. [et al.] Acute injuries in Taekwondo. *Int. J. Sports Med*. 2011 Vol. 32, № 8. P. 629 - 634.