

ACTUAL SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD

ISSUE 9(89)

Part 2

September 2022

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Publishing schedule: 12 times/year (monthly)

Published since June 2015

Included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/+++,p24785301,3.html>

Pereiaslav

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

Editorial board:

O. Bazaluk	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (Ukraine)
I. Dobroskok	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
S. Kabakbayev	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor (Kazakhstan)
G. Musabekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
I. Smyrnov	Doctor of Geographic Sciences, Professor (Ukraine)
O. Isak	Doctor of Sociological Sciences (Moldova)
Lyu Bincyа	Doctor of Art Criticism (CPR)
V. Tamulet	Doctor of Historical Sciences (Moldova)
S. Brynza	Doctor of Juridical Sciences, Professor (Moldova)
A. Tykhon	Doctor of Medical Sciences (Moldova)
A. Goriashenko	Doctor of Pedagogic Sciences (Moldova)
G. Alieve-Kengerli	Doctor of Philological Sciences, Professor (Azerbaijan)
A. Aidosov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
T. Lozova	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
O. Sydorenko	Doctor of Technical Sciences, Professor (Ukraine)
A. Egiazarian	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Armenia)
Z. Aliev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Azerbaijan)
K. Partoev	Doctor of Agricultural Sciences, Professor (Tajikistan)
L. Tsibulko	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
M. Baimukhamedov	Doctor of Technical Sciences, Professor (Kazakhstan)
M. Musabayeva	Doctor of Geographic Science, Professor (Kazakhstan)
Z. Kabyrbekova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor (Kazakhstan)
N. Kheladze	Candidate of Chemical Sciences (Georgia)
J. Talaspayeva	Candidate of Philological Sciences, Professor (Kazakhstan)
B. Chernov	Candidate of Pedagogic Sciences, Professor (Ukraine)
V. Amrakhov	Candidate of Economic Sciences, docent (Azerbaijan)
K. Mkrtchian	Candidate of Technical Sciences, docent (Armenia)
V. Stati	Candidate of Juridical Sciences, docent (Moldova)
K. Bugaevskyi	Candidate of Medical Sciences, docent (Ukraine)
G. Tsybulko	Candidate of Pedagogic Sciences, docent (Ukraine)
N. Iaronova	Candidate of Technical Sciences (Uzbekistan)

Actual scientific research in the modern world // Journal. - Pereiaslav, 2022. - Issue 9(89), p. 2 – 158 p.

Language: українська, русский, english, қазақша, o'zbek, limba română.

UDC 001.891(100) «20»

BBK 72.4

A43

© NGO THE INSTITUTE FOR SOCIAL TRANSFORMATION, 2022

© Authors, 2022

Исмагулова Асемгуль, Соколовская Юлия, Алшимбаева Зарина, Сарсекеева Назгуль Есентаевна (Караганда, Казахстан)	
КОРОНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ БЕРЕМЕННЫХ	94
Садыкова Арайлым Сагатбековна, Жунусова Айгерим Тлеккабыловна (Астана, Казахстан)	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ	98

SECTION: PHYSICAL CULTURE

Protsenko Andrii, Kotova Olena, Kyriienko Oleksandr, Sukhanova Hanna (Melitopol, Ukraine)	
INFLUENCE OF FITNESS TECHNOLOGIES ON SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS	102
Балхашов Дауренбек Тойшыбекович, Серимбетов Жанболат Шегебаевич, Рахымбаев Белай Оспанович, Аманбаева Қадиша, Әбубәкір Саят, Бердикарим Бақдаулет (Шымкент, Қазақстан)	
СПОСОБЫ И ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	106
Вострокнутов Леонід Дмитрович, Голенкова Юлія Валеріївна, Русанов Руслан Олександрович (Харків, Україна)	
МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ	110
Заморський Артем Юрійович (Вінниця, Україна)	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ	119
Конарбаев Жусипбек Озбекович, Акылбек Жанар Набиевна, Тұрмаханбет Гүлжан Қапланбекқызы, Бекбердиев Бекболат, Темірхан Дидар, Жұмахан Мадияр (Қазақстан, Шымкент)	
ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ И БАСКЕТБОЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	123
Маслова Олена Володимирівна, Богданович Лариса Владиславівна, Коломієць Тетяна Василівна, Чернікова Ольга Олександрівна Коломієць Андрій Олександрович,	
Кращенко Дарина Миколаївна (Київ, Україна)	
ЕКОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ПРОЦЕСІ ЗЕМЛЕКОРИСТУВАННЯ ПРИ ЗВЕДЕННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ СПОРУД	126
Рачок Марина Миколаївна, Калугін Ігор Григорович, Ельцов Денис Сергійович (Київ, Україна)	
САМООЦІНКА ВЛАСНИХ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВМІНЬ ТРЕНЕРІВ	130
Рачок Марина Миколаївна, Коваленко Олена Валеріївна, Ельцов Денис Сергійович (Київ, Україна)	
ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВМІНЬ ТРЕНЕРІВ СВОЇМИ ПІДПОПІСНИМИ	133

УДК 796

**Вострокнутов Леонід Дмитрович, Голенкова Юлія Валеріївна,
Русанов Руслан Олександрович**
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
(Харків, Україна)

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Анотація. Розроблено і експериментально обґрунтована ефективність експериментальної програми навчально-тренувального процесу юних борців греко-римського стилю 5-7 років. Перевірено актуальність та ефективність ігрового методу.

Ключові слова: боротьба, ігровий метод, розвиток, здібності, юні борці, здоровий спосіб життя, навчальний процес, спортсмени, тренування.

Постановка проблеми:

Фізична підготовка є одним із найважливіших компонентів підготовки спортсмена. В спортивних видах боротьби фізичній підготовці спортсмена приділяють особливу увагу. Одним з найбільш складних видів спортивної боротьби, з точки зору силових дій, є греко-римська боротьба. Боротьба складається з чисельної кількості прийомів та захоплень у стійці та партері, які потребують великої фізичної сили. Основна робота з формування фундаменту фізичної підготовленості борців греко-римського стилю відбувається на етапі початкової підготовки спортсменів. Великий вплив на ефективність покращення фізичних якостей має рухова підготовленість юних спортсменів, на чому наголошує ряд фахівців. Бойко В.Ф., Данько Г.Т. (2004), Тропин, Ю. Н. (2018). Про те що розвиток фізичної підготовленості у греко-римській боротьбі має велике значення, про це наголошували Бойко В.Ф., Данько Г.Т. (2004). Проте ця підготовленість іде поруч з розвитком координаційних здібностей без яких у боротьбі неможливо, тому фахівці рекомендують включати в навчально-тренувальний процес юних спортсменів багато ігрових завдань. Безпала Б. П. (2019), Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. (2015) рекомендують використовувати ігрові форми в навчально-тренувальному процесі юних борців греко-римського стилю для покращення та вивчення навички динамічного і статичного збереження стійкості в умовах протистояння. Тропін Ю.М., Панов П.П. & Белобаба С.Б.

певний вплив на засвоєння інших навичок. Ця ідея спонукає до ретельного дослідження проблеми початкового і раннього розвитку фізичних якостей у спортивній боротьбі. В греко-римській боротьбі, програмою навчання технічним діям спортсменів на етапі початкової підготовки, не залежно від рівня фізичної підготовленості, та також динамікою фізичної підготовки борців займався Тропин, Ю. Н. (2018), Шандригось В(2013) вважає, що за допомогою цікавих завдань та ігор у спортсменів набагато краще розвинуті фізичні якості та технічні, бо ігри дуже схожі по природі роботи на активність, яка цікава дітям та притаманна.

А в слід за вище сказаними авторами доповнити можна ідеями Безпала Б. П. (2019), яка вважала що ігрові вправи та завдання розвивають дітей всебічно, бо дитина знаходиться у своїй зоні зручності. Та психологічно більш готова викластися у цих завданнях, бо для неї це не тільки природно, а ще й зручно. Проаналізувавши дані, отримані при проведенні дослідження, вони визначили методи та підходи до тренувань, які найбільш якісно засвоюють юні спортсмени на початку своєї спортивної спеціалізації.

Виходячи з вищезазначеного виникла проблема визначення який з методів та підходів краще впливає на розвиток фізичних якостей підготовленості борців-новачків.

Об'єкт дослідження: навчально тренувальний процес юних борців 5-7 років.

Мета дослідження: розробити і експериментально підтвердити ефективність експериментальної програми навчально-тренувального процесу юних борців греко-римського стилю 5-7 років.

Завдання дослідження: дослідити, за науково-методичними джерелами, бесідами з фахівцями, педагогічними спостереженнями, особливості навчально-тренувального процесу дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку; розробити програму тренування для юних борців греко-римського стилю 5-7 років, зі спрямованістю на базову рухову підготовку; експериментально перевірити ефективність програми навчально-тренувального процесу юних борців 5-7 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Робота та дослідження проводились відповідно до теми плану науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Виклад основного матеріалу.

Шлях атлета в спорті, завжди починається з початкового етапу та юних років. Майже всі спортивні секції, гурточки, спортивні школи знайомлять юних спортсменів з неперевершеним світом спорту з початкового етапу становлення. І всі ці угруповання пропонують програми тренувань, а також ведуть набір дітей віком від 8 років. Але всі забувають, що ці програми вже застаріли і спорт, і наука в спорті постійно розвиваються не стоять на одному місці. З приводу цього наша авторська команда хоче показати, що розвиток постійно є. А програми які нам пропонують вже трохи застаріли, та не зовсім актуальні. А також покажемо, що вікові обмеження змінювались.

Принципи, методи та програми тренувань змінювались, і за допомогою різних альтернативних програм тренувань, наукових робіт, експериментів та великої кількості різних підходів. А найцікавіше, що це було доказано експериментально. З приводу цього ми і вирішили провести дослідження в якому прийняли участь 20 юних спортсменів, 5-7 років, їх поділили на групи: 10 випробуваних експериментальної групи (хлопчики перший

рік займалися в секції греко-римської боротьби КДЮСШ №7) і 10 випробуваних складали контрольну групу це учні 1-В класу КЗ “Роганський академічний ліцей”. Спочатку юні борці були зараховані на відділення греко-римської боротьби, далі було проведено дослідження рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Склад випробуваних контрольної групи підбирався таким чином, щоб за рівнем фізичної підготовленості вони майже не відрізнялися від хлопчиків експериментальної групи. Для цього було досліджено рівень фізичної підготовленості у 19 учнів 1 класу, з яких були відібрані 10 хлопців, які найбільш відповідали програмі дослідження. Практична частина дослідження тривала 10 тижнів, з 02.09.21 по 15.11.21. Використовували тести дослідження рівня розвитку рухової підготовленості, які описані в роботах Сергієнко Л.П. (2010) та М.Г. Ставрінова та ін., 2018 (табл. 1.1).

Нормативні вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки для початкових груп (Ставрінов М.Г. зі співавт., 2018)

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал		
Спеціальні вправи на «мосту»	1-2-й рік	Оцінки за якість, швидкість		
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	1-ий			
	2-ий			
Біг 30 м, с	1-ий			
	2-ий			
Стрибок у довжину з місця, см	1-ий			
	2-ий			
Підтягування на перекладині, к-ть разів	1-ий			
	2-ий			

Примітки: перший показник - при прийомі в групу, другий - при переході в наступну групу. Тестування фізичної підготовленості юних борців проводилось при вступі на відділення греко-римської боротьби, а у школярів 1-В класу на початку навчального року на уроках фізичної культури. Попереднє тестування фізичної підготовленості представників експериментальної і контрольної груп тривало тиждень. Кожен день тестування хлопчики виконували 3-4 завдання. [2, 3, 5, 8]

Зміст експериментальної програми навчально-тренувального процесу

Структура експериментальної методики тренування, яка була застосована в навчально-тренувальному процесі підготовчої групи на секції греко-римської боротьби КДЮСШ №7 мала наступні етапи:

В підготовчій частині використовувались різновиди ходьби, біг, бігові вправи, загально-розвиваючі вправи у русі, загально-розвиваючі вправи на місці, вправи для розвитку м'язів стабілізаторів (переважно нижніх кінцівок й області тазу), елементарні акробатичні вправи. Поступово збільшувалась координаційна складність вправ, а також вимоги до прояву силових здібностей різних м'язових груп. [4, 8]

В основній частині навчально-тренувального заняття багато часу використовувались ігрові завдання і вправи, естафети, рухливі ігри, спеціальні ігри для формування елементарних навичок протистояння, вивчалися елементарні підвідні вправи для полегшення освоєння технічних елементів спортивної боротьби, стійки борця,

різні захоплення, техніка пересування на килимі під час поєдинку, прості засоби розвитку рухових здібностей з власною масою тіла (гімнастичні, легкоатлетичні). Рухова підготовка була спрямована передусім, на розвиток координаційних здібностей, а також силових і швидко-силових здібностей і активної гнучкості. [1, 7]

Для розвитку загальної фізичної підготовленості юних борців, їм додавались більш складні, спеціальні вправи борця (на борцівському мосту, в парах). Використовувалися ігрові завдання та рухливі ігри, як командні так й індивідуальні (ті хто програє, виконують вправи спрямовані на розвиток інших рухових здібностей, найчастіше силових, якщо нічия - вправу виконують обидва спортсмени: вис або підтягування на гімнастичній поперечині, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, присідання, човник, випади та ін.). [1, 5, 7] Під час проведення ігор, коли сили суперників (команд) були не рівні, робились полегшення умов (гандикап), для більш слабого учасника. [1, 5] Поступово, до рухливих ігор та ігрових завдань загально-розвиваючого характеру в навчально-тренувальні заняття додавались спеціальні ігри з елементами протиборства. Частка ігрового методу в експериментальній групі складала 70-75% від загального часу тривалості основної частини навчально-тренувального заняття. [8, 9]

Заклучна частина

В цій частині юні борці виконували вправи на розслаблення і на розвиток гнучкості (переважно пасивної). Робились підсумки навчально-тренувального заняття (обов'язково відзначались кращі вихованці та ті, хто старався, навіть якщо в них не все виходило). [9]

В тижневому мікроциклі експериментальної групи проводилось три навчально-тренувальні заняття тривалістю 60 хвилин, що відповідає віковим особливостям учнів даної групи.

Класифікація та опис ігрових завдань та ігор, які використовувались в експериментальній програмі фізичної підготовки спортсменів:

- естафети;
- рухливі ігри;
- ігри з елементами єдиноборства.
- Ігри на снарядах для розвитку координаційних здібностей, балансу та укріплення м'язів стабілізаторів [1, 6, 9]

Використовувались естафети і рухливі ігри - "перебі на колінах", "у квача на колінах" проводились у другій частині навчально-тренувального заняття, коли учні закінчили вивчення технічних дій і рухів. [9] Проведення ігор з елементами єдиноборств та рухливі ігри, які вимагають багато часу для розумової діяльності спортсменів планувались у будь який час першої частини навчально-тренувального заняття. Ігри на снарядах для розвитку координаційних здібностей, балансу та укріплення м'язів стабілізаторів найчастіше проводились у кінці тренування. [6, 9] При проведенні ігрового методу в навчально-тренувальному процесі юних борців обов'язково слід дотримуватись таких правил:

- на початку гри необхідно провести дуже ретельну розминку;
- потім обов'язково усі учасники мають бути ознайомлені з правилами гри;
- тренер має спостерігати за дотриманням правил гри усіма гравцями;

- при порушенні правил гри тренер має швидко зупиняти гру і робити роз'яснювальні заходи і, якщо необхідно - пояснення;

- при не рівності можливостей граючих суперників (команд), для їх вирівнювання доцільно застосовувати принцип більшої кількості спортсменів в більш слабкій команді;

- слід робити заохочення для переможців у іграх та ігрових завданнях. [9]

В контрольній групі рухова активність відбувалась передусім на уроках фізичної культури (тричі на тиждень по 40 хвилин). Окрім цього майже всі представники контрольної групи проводили активно своє дозвілля, а п'ятеро хлопців відвідували спортивні секції 1-3 рази на тиждень, заняття в яких відбувались в школі, як факультативні. [6, 9]

Дослідження, мало виявити ефективність експериментальної програми тренування юних борців греко-римського стилю, через визначення динаміки фізичної підготовленості юних спортсменів двох груп і порівнянні її. *Результати дослідження ефективності експериментальної програми тренування для юних борців греко-римського стилю підготовчої групи* На початку дослідження було проведене попереднє тестування досліджуваних юних борців двох груп. Склад учасників контрольної групи формувался таким чином, щоб за показниками рухової підготовленості вони були максимально наближені до результатів юних спортсменів експериментальної групи. В таблиці 1.2 порівняні результати попереднього тестування рухової підготовленості хлопчиків експериментальної та контрольної груп. Дані, наведених в таблиці, показують, що за рівнем фізичної підготовленості досліджувані двох груп майже не відрізнялися між собою

Таблиця 1.2

Рівень фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження

№	Випробування	$X_e \pm \sigma$	$X_k \pm \sigma$	t	p
I	Силові здібності:				
1	Вис на зігнутих руках, с	4,3±1,3	3,6±1,4	1,1	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,2±2,8	6,7±2,6	0,42	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	98,5±10,3	107,0±13,5	1,78	>0,05
II	Швидкісно-силові здібності				
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	12,4±2,2	14,2±3,9	1,27	>0,05
5	Біг 30 м, с	7,4±1,5	6,9±1,4	0,77	>0,05
III	Координаційні здібності				
	Статична рівновага, с	3,8±1,5	5,1±1,9	1,69	>0,05
	Динамічна рівновага, разів	6,7±2,1	7,4±2,3		>0,05
	Човниковий біг 4×9 м, с	13,6±1,4	14,1±1,5	0,71	>0,05
	Три перекиди вперед, с	5,7±1,0	6,5±1,4	1,47	>0,05
IV	Здібність до гнучкості				>0,05
	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	3,5±2,2	4,0±2,3	0,50	>0,05
	Гімнастичний міст, см	18,2±5,2	15,8±4,5	1,08	>0,05

ХЕ – результати тестування хлопчиків експериментальної групи; **ХК** - результати тестування хлопчиків контрольної групи

Спортсмени приймали участь в експериментальній частині наукового дослідження протягом 12 тижнів. А наприкінці дослідження було проведене підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної і контрольної груп за показниками силових здібностей, швидко-силових здібностей, координаційної підготовленості та рівня розвитку гнучкості. На підставі отриманих даних нами була виявлена динаміка зросту фізичної підготовленості випробуваних протягом дослідження. В таблиці 1.3 можна спостерігати істотну позитивну динаміку юних борців експериментальної групи майже за усіма досліджуваними показниками. Найбільші позитивні зміни відбулись при вимірюванні силових здібностей. Так, значно виросла статична сила кистьового хвата та м'язів згиначів рук спортсменів експериментальної групи ($t=6,02$; $p<0,001$) і динамічна сила м'язів розгиначів рук ($t=5,54$; $p<0,001$), а також суттєво збільшилась сила м'язів розгиначів ніг ($t=3,91$; $p<0,01$). Позитивні зміни в експериментальній групі відбулись і в тестах, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей. При повторному тестуванні спортсмени експериментальної групи значно краще орієнтувались в просторі, при виконанні трьох перекидів, що проявилось в скороченні часу їх виконання ($t=4,091$; $p<0,001$) і довше тримали рівновагу в статичних умовах ($t=4,11$; $p<0,01$). На жаль нижча позитивна динаміка спостерігається при дослідженні здібності до підтримання динамічної рівноваги ($t=2,85$; $p<0,001$) і здатності диференціювати просторово-часові параметри рухів ($t=2,74$; $p<0,001$). Кращі результати при повторному тестуванні юні борці показали при виконанні тестів, що характеризує рівень розвитку гнучкості: нахилу вперед з положення сидячи ($t=4,17$; $p<0,01$); гімнастичний міст ($t=2,28$; $p<0,05$). Дослідження швидко-силових здібностей випробуваних експериментальної групи не показало істотних змін, підтверджених розрахунками з використанням методів математичної статистики, хоча тенденція до покращення результатів спостерігається ($>0,05$).

Таблиця 1.3

Динаміка фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної ($n=10$) групи протягом дослідження

№	Випробування	$X1 \pm \sigma 1$	$X2 \pm \sigma 2$	t	p
I	Силкові здібності:				
1	Вис на зігнутих руках, с	$4,3 \pm 1,3$	$10,2 \pm 2,8$	6,02	<0,001
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	$7,2 \pm 2,8$	$14,5 \pm 3,1$	5,54	<0,001
3	Стрибок у довжину з місця, см	$98,5 \pm 10,3$	$116,7 \pm 10,5$	3,91	<0,01
II	Швидко-силові здібності:				
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	$12,4 \pm 2,2$	$16,8 \pm 2,7$	1,07	$>0,05$
5	Біг 30 м, с	$7,4 \pm 1,5$	$6,7 \pm 1,3$	1,12	$>0,05$
III	Координаційні здібності:				
6	Статична рівновага, с	$3,8 \pm 1,5$	$6,3 \pm 1,2$	4,11	<0,01
7	Динамічна рівновага, разів	$6,7 \pm 2,1$	$9,5 \pm 2,3$	2,85	<0,05

8	Човниковий біг 4×9м	13,6±1,4	12,2±1,5	2,74	<0,05
9	Три перекиди вперед, с	5,7±1,0	3,6±0,9	4,91	<0,001
IV	Здібність до гнучкості:				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	3,5±2,2	7,9±2,5	4,17	<0,01
11	Гімнастичний міст, см	18,2±5,2	14,1±2,3	2,28	<0,05

X1 – результати тестування на початку дослідження; **X2** – результати тестування наприкінці дослідження

В контрольній (таблиця 1.4) групі вірогідна різниця позитивної динаміки фізичної підготовленості спостерігається при виконанні випробуваними вису на зігнутих руках на гімнастичній поперечині ($t=2,67$; $p<0,05$). Ще в деяких тестах, на прояв силових і координаційних здібностей, спостерігається тенденція до позитивних змін, але математико-статичного підтвердження вірогідної різниці між попереднім і підсумковим тестування е було отримано ($>0,05$), а в дослідженні гнучкості хребтового стовпа, при виконанні гімнастичного мосту, результат майже не змінився і навіть незначно погіршився. За іншими досліджуваними показниками відбулись зовсім незначні позитивні зрушення.

Таблиця 1.4

Динаміка фізичної підготовленості хлопчиків контрольної ($n=10$) групи протягом дослідження

№	Випробування	$X1 \pm \sigma 1$	$X2 \pm \sigma 2$	t	p
I	Силіві здібності:				
1	Вис на зігнутих руках, с	3,6±1,4	6,1±2,6	2,67	<0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	6,7±2,6	8,3±2,3	1,46	$>0,05$
3	Стрибок у довжину з місця, см	107,0±13,5	111,4±12,1	0,77	$>0,05$
II	Швидкісно-силові здібності:				
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	14,2±3,9	14,7±3,2	0,93	$>0,05$
5	Біг 30 м, с	6,9±1,3	6,7±1,1	0,37	$>0,05$
III	Координаційні здібності:				
6	Статична рівновага, с	5,1±1,9	6,5±1,3	1,91	$>0,05$
7	Динамічна рівновага, разів	7,4±2,3	9,4±2,8	1,72	$>0,05$
8	Човниковий біг 4×9м	14,1±1,5	13,6±1,4	0,77	$>0,05$
9	Три перекиди вперед, с	6,5±1,4	5,9±1,1	1,07	$>0,05$
IV	Здібність до гнучкості:				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	4,0±2,3	4,5±1,9	0,53	$>0,05$
11	Гімнастичний міст, см	15,8±4,5	16,4±3,9	0,32	$>0,05$

X1 – результати тестування на початку дослідження; **X2** – результати тестування наприкінці дослідження

Висновки

Авторським колективом були виявленні протиріччя між існуючими сьогодні рекомендаціями в навчальних програмах зі спортивної боротьби для ДЮСШ і реаліями часу, в частині мінімального віку початку спортивної спеціалізації. В програмах для ДЮСШ рекомендований вік початку спортивної спеціалізації в боротьбі визначено вік 8 років, а в реальності в багатьох відділеннях зі спортивної боротьби запрошують дітей 5-6 років. Ці дві вікові групи мають певні особливості навчально-тренувального процесу. Була розроблена навчально-тренувальна програма для юних борців 5-7 років відділення спортивної боротьби КДЮСШ №7 м. Харкова. Особливістю цієї програми була спрямованість на базову рухову підготовку з застосуванням широкого кола загально-розвиваючих засобів тренування та ігрового методу. Вивчення техніки боротьби має мінімальний обсяг (15-20%) і полягає в ознайомленні з елементами техніки боротьби (стійка борця, захоплення, пересування під час поєдинку, підвідні вправи і навчання елементарним навичкам ведення протистояння). За час проведення дослідження у юних борців експериментальної групи відбулися значні позитивні зростання за досліджуваними показниками: силові здібності ($p < 0,001$ - $p < 0,01$), координаційні здібності ($p < 0,001$ - $p < 0,05$), рівень розвитку гнучкості ($p < 0,01$ - $p < 0,05$). А ось при дослідженні швидко-силової підготовленості даної групи не було виявлено високих позитивних змін ($> 0,05$), проте тенденція до покращення швидко-силових здібностей безумовно спостерігається. В контрольній групі позитивна динаміка спостерігалась лише при дослідженні рівня розвитку статичної сили ($p < 0,05$). Також в деяких тестах бачимо зріст силових і координаційних здібностей, але математико-статичного підтвердження вірогідної різниці між попереднім і підсумковим тестуванням не було отримано ($> 0,05$). А ось в дослідженні гнучкості хребтового стовпа, при виконанні гімнастичного мосту, результат майже не змінився і навіть незначно погіршився. За іншими досліджуваними показниками відбулись зовсім незначні позитивні зрушення ($> 0,05$). Таким чином можна казати, що експериментальна програма навчально-тренувального процесу для юних борців греко-римського стилю 5-7 років, зі спрямованістю на базову рухову підготовку, є ефективною.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розвитком більш частішого використання ігрового методу в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів віком від 5 до 7 років, також поглибленому пошуку і вдосконаленню методик які будуть цей метод доповнювати та вдосконалювати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Безпала Б. П. (2019). Рухливі ігри як засіб розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції. Вінниця, 17-21.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.Т. Физическая подготовка в спортивной борьбе. – К.: Здоровье,
3. Ермаков С.С., Тропин Ю.Н., Павлив А.Н. Ловкость как основа формирования техники борьбы. Единоборства, 2017, № 3, 36-39.

4. Огарь Г.О., Вострокнутов Л.Д., Ужуев З.А. Влияние координационной подготовленности спортсменов на эффективность освоения базовой техники борьбы на начальном этапе спортивной специализации в самбо. Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал – Переяслав-Хмельницкий, 2020. - Вып.11(67), ч.3 - С. 89-94.
5. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласица В.І. Развитие спритности учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства // Здоровье, спорт, реабилитация, 2015. - №1. – с. 73-76.
6. Ставринов М.Г., Орлюк В.В., Волошин В.М. (2018). Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 89.
7. Тропин, Ю. Н. (2018). Динамика физической подготовленности у юных борцов греко-римского стиля. Єдиноборства №2(8), 84-92.
8. Тропін Ю.М., Панов П.П. & Белобаба С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. Єдиноборства. № 3, 82-84.
9. Шандригось В. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Вектор, 2013, 60.