

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

До друку та в світ дозволяю

проректор з наукової, інноваційної
і міжнародної діяльності
професор С. В. Бережна

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірник статей

за результатами II науково-практичної конференції
присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди

(27-28 жовтня 2022 р., м. Харків)

Харків 2022

<i>Попов Сергій</i>	ОСОБЛИВОСТІ ТА НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ УЛЬТРАМАРАФОНЦІВ	91
<i>Русанов Руслан Вострокнутов Леонід Голенкова Юлія</i>	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО- РИМСЬКОГО СТИЛЮ	110
<i>Стрельникова Євгенія Захарова Софія</i>	ЗАСОБИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ	118

©Русанов Р., Вострокнутов Л., Голенкова Ю., 2022
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7249205>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

*Русанов Руслан
Вострокнутов Леонід
Голенкова Юлія*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Дане дослідження присвячене визначенню динаміки фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю віком від 5 до 7 років. В експериментальній групі початкової підготовки, була застосована авторська програми тренування. Її зміст відрізнявся від програми тренування контрольної групи збільшенням обсягів засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування. *Мета дослідження:* розробити і експериментально обґрунтувати ефективність експериментальної програми навчально-тренувального процесу юних борців греко-римського стилю 5-7 років. *Методи дослідження.* Для виконання завдань дослідження використовувались наступні методи: аналіз наукових і методичних джерел, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічне дослідження, методи математичної статистики. *Результати дослідження.* Дослідження йшло протягом 12 тижнів. Наприкінці дослідження було проведене підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної і контрольної груп за показниками суто силових здібностей, швидко-силових здібностей, координаційної підготовленості та рівня розвитку гнучкості. На підставі отриманих даних ми побачили приріст динаміки фізичної підготовленості випробуваних протягом дослідження. *Висновки:* Результати експерименту зображають, що на початковому етапі підготовки, для формування базової фізичної підготовленості, ефективно давати більше різноманіття засобів тренування, та максимально підвищити орієнтацію на ігровий метод тренувань. Процес підготовки борців цього віку потрібно спрямовувати переважно на розвиток координаційних здібностей.

Ключові слова: греко-римська боротьба; юні борці; ігровий метод; динаміка; початкова підготовка.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

Rusanov Ruslan, Vostroknutov Leonid, Golenkova Julia

Abstract. This study is devoted to determining the dynamics of physical fitness of young Greco-Roman wrestlers aged 5 to 7 years. In the experimental group of initial training, the author's training program was applied. Its content differed from the training program of the control group by increasing the amount of coordination training tools and the game method of training. *The purpose of the research:* to develop and experimentally justify the effectiveness of the experimental program of

the educational and training process of young wrestlers of the Greco-Roman style 5-7 years old. *Research methods.* The following methods were used to perform research tasks: analysis of scientific and methodical sources, interviews with specialists, pedagogical observations, pedagogical testing, pedagogical research, methods of mathematical statistics. *Research results.* The experimental part of the scientific research lasted for 12 weeks. At the end of the study, the final testing of the level of physical fitness of the boys of the experimental and control groups was carried out according to the indicators of purely strength abilities, speed-strength abilities, coordination fitness and the level of flexibility development. Based on the obtained data, we investigated the dynamics of physical fitness of the subjects during the study. *Conclusions:* The results of the experiment show that in the educational and training process of young wrestlers of the Greco-Roman style 5-7 years old at the initial stage of training, in order to form basic physical fitness, it is effective to provide a greater variety of training tools, and to maximize the orientation to the game method of training. The process of training wrestlers of this age should be directed mainly to the development of coordination abilities.

Key words: Greco-Roman struggle; young wrestlers; game method; dynamics; initial training.

Вступ. В греко-римській боротьбі в сучасний час дуже важливе значення має етап початкової підготовки [2, 4, 6, 7, 8]. На протязі цього етапу важливо закласти фундамент для наступного успішного етапу спортивного вдосконалення юних борців віком від 5 до 7 років [6, 7]. Розбираючи це питання ми прийшли, до того, що на сьогодні нажалі існує мала кількість конкретних рекомендацій з цієї проблеми [8, 9]. До того ж, дуже мала кількість науковців та тренерів які займаються дослідженням навчально-тренувального процесу борців на початковому етапі спортивної спеціалізації [2, 4, 8]. Та не розглядають і не приділяють часу для розвитку фізичних якостей спортсмена таких років [3]. А в навчально-тренувальному процесі борців на початковому етапі спортивної спеціалізації вагому увагу якраз потрібно приділяти формуванню та розвитку фізичних кондицій юних спортсменів [4, 6, 8]. Це істотно відчувається, що цьому процесу мало приділяють уваги та описують рекомендації з цього приводу. І нажалі це погано впливає на постанову та розвиток тренувального процесу для таких юних спортсменів.

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

Завдання дослідження: провести аналіз досліджуваного питання в сучасних публікаціях, розробити програму підготовки борців - початківців з переважним застосуванням засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування [1, 5, 9], дослідити динаміку фізичної підготовленості юних борців під впливом запропонованої програми тренувань.

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

Матеріали та методи. В дослідженні брали участь 20 юних спортсменів, 5-7 років, їх поділили на групи: 10 випробуваних експериментальної групи (хлопчики перший рік займались в секції греко-римської боротьби КДЮСШ №7) і 10 випробуваних складала контрольну групу це учні 1-В класу КЗ «Роганський академічний ліцей». 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. Оцінка якості підвищення розвитку фізичних якостей досліджуваними спортсменами здійснювалась методом експертної оцінки, групою фахівців-експертів. Практична частина дослідження тривала 10 тижнів, з 02.09.21 по 15.11 .21. Для виконання завдань дослідження використовувались наступні методи: аналіз наукових і методичних джерел, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічне дослідження, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Для проведення дослідження було сформовано дві групи: експериментальна група, яка складалася з 10 юних борців підготовчої групи секції греко-римської боротьби КДЮСШ №7 м. Харкова і контрольна, до якої увійшли 10 учнів 1-В класу КЗ «Роганський академічний ліцей».

На початку дослідження було проведене попереднє тестування досліджуваних юних борців двох груп. Склад учасників контрольної групи формувався таким чином, щоб за показниками рухової підготовленості вони були максимально наближені до результатів юних спортсменів експериментальної групи.

В таблиці 1 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 ($p > 0,05$).

Таблиця 1.

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

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

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

Досліджувані приймали участь в експериментальній частині наукового дослідження протягом 12 тижнів. Наприкінці дослідження було проведене підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної і контрольної груп за показниками суто силових здібностей, швидкісно-силових здібностей, координаційної підготовленості та рівня розвитку

гнучкості. На підставі отриманих даних нами була досліджена динаміка фізичної підготовленості випробуваних протягом дослідження.

В таблиці 2 можна спостерігати істотну позитивну динаміку юних борців експериментальної групи майже за усіма досліджуваними показниками. Найбільші позитивні зміни відбулись при вимірюванні суто силових здібностей. Так, значно виросла статична сила кистьового хвата та м'язів згиначів рук досліджуваних 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 ($t=3,91$; $p<0,01$).

Таблиця 2.

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

№	Випробування	X1 ± σ1	X2 ± σ2	t	p
I	Силові здібності:				
1	Вис на зігнутих руках, с	4,3±1,3	10,2±2,8	6,02	<0,001
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,2±2,8	14,5±3,1	5,54	<0,001
3	Стрибок у довжину з місця, см	98,5±10,3	116,7±10,5	3,91	<0,01
II	Швидкісно-силові здібності:				
4	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	12,4±2,2	16,8±2,7	1,07	>0,05
5	Біг 30 м, с	7,4±1,5	6,7±1,3	1,12	>0,05
III	Координаційні здібності:				
6	Статична рівновага, с	3,8±1,5	6,3±1,2	4,11	<0,01
7	Динамічна рівновага, разів	6,7±2,1	9,5±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

Позитивні зміни в експериментальній групі відбулись і в тестах, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей. При повторному тестуванні випробувані 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 ($t=4,11$; $p<0,01$).

Ненабагато 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 ($t=2,28$; $p<0,05$).

Таблиця 3.

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

№	Випробування	X1 ± σ1	X2 ± σ2	t	p
I	Силові 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 положення 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

Дослідження швидкісно-силових здібностей випробуваних експериментальної групи не показало істотних змін, підтверджених розрахунками з використанням методів математичної статистики, хоча тенденція до покращення результатів спостерігається ($>0,05$).

В контрольній (таблиця 3) 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-статистичного підтвердження вірогідної різниці між попереднім і підсумковим тестуванням не 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.

Висновки: Результати експерименту зображують, що в навчально-тренувальному процесі юних борців греко-римського стилю 5-7 років на початковому етапі підготовки, для формування базової фізичної підготовленості, ефективно давати більше різноманіття засобів тренування, та максимально підвищити орієнтацію на ігровий метод тренувань [1,5,9]. Підготовку борців цього віку потрібно спрямовувати переважно на розвиток координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розвитком більш частішого використання ігрового метода 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.

Література

1. Безпала Б. П. 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, 2019. С. 17-21.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.Т. *Физическая подготовка в спортивной борьбе*. Київ : Здоровье, 2004. 287 с.
3. Ермаков С.С., Тропин Ю.Н., Павлив А.Н. Ловкость как основа формирования техники борьбы. *Единоборства*, 2017. № 3. С. 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., Ласиця В.І. Развитие спритности учеников младших классов игровыми средствами с элементами единоборства. *Здоровье, спорт, реабилитация*, 2015. №1. С. 73-76.
6. Ставринов М.Г., Орлюк В.В., Волошин В.М. Греко-римская борьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2018. 89 с.
7. Тропин, Ю. Н. Динамика физической подготовленности у юных борцов греко-римского стиля. *Единоборства*. 2018. №2(8). С. 84-92.
8. Тропин Ю.М., Панов П.П., Белобаба С.Б. Фізична підготовка борців. *Единоборства*. 2017. № 3. С. 82-84.
9. Шандригось В. *Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник*. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.