

ба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичної і трудової реабілітації цієї категорії хворим. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасним занепадом свого здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К Запорожанов В.А.. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 177 с.
2. Дудченко З.Ф. Проблема понимания здорового образа жизни. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2006. Т.6. №1. С. 52-55.
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений. М. : Академия, 2008. 192 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-Пресс, 2003. 240 с.
5. Тимошенко Б.М. Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам.-Под., 2007. 284 с.

The article focuses on the fact that when selecting a particular type of physical activity, it is necessary to be guided by its well-being orientation, although the choice of specific types of physical exercises depends on the propensity of each person and his individual characteristics.

**Key words:** motor activity, sports, physical condition of a person, running, walking.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 796.01:796.81/85

**В.Й. Мазур, А.О. Петров**

### **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ ДЮСШ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

У статті розглядаються методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ. Акцентується увага на специфіці розвитку фізичних якостей і методиці застосування відповідних вправ для їх розвитку. Педагогічний експеримент базувався на вдосконаленні базових фізичних здібностей борців, які визначають успішність сутички і призводять до перемоги. Організація дослідження здійснювалася у трьох етапах: попередньому, формуючому і підсумковому. Усі дослідження проводилися в умовах тренувального процесу на етапах передзмагальної підготовки і виконувалися як відкритий експеримент. Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалась за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні 2017-2018 н. р.

**Ключові слова:** тренувальний процес, юні борці, фізичні якості, етапи підготовки, фізичні навантаження.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Однією з найбільш актуальних проблем у спортивних єдиноборствах, зокрема у видах спортивної боротьби, вважається розвиток рухових здібностей. В останні роки для спортивної боротьби характерні ряд тенденцій: збільшення інтенсивності рухових дій на килимі, підвищення її контактності, зростання швидкості виконання техніко-тактичних прийомів. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але й самому борцю в досягненні високих спортивних результатів.

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей під час занять у секціях з боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку.

Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний стан спортсменів. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не лише від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей.

Різним аспектам підготовки швидкісних та силових здібностей борців присвятили свої роботи відомі тренери та науковці: І. Аліханов, [1]; В. Бойко [2]; Г. Туманян [3; 4]; С. Чумаков [5] та ін. У той же час у вітчизняній науковій і методичній літературі розвиток швидкісних та силових якостей борців так і не став предметом окремого наукового дослідження.

**Мета дослідження** – визначити шляхи удосконалення фізичних здібностей юних борців у тренувальному процесі.

**Завдання дослідження:**

- 1) вивчити особливості фізичної підготовки юних борців і їх взаємозв'язок;
- 2) визначити шляхи покращення фізичної підготовленості борців молодшого кадетського віку;
- 3) експериментально перевірити значущість запропонованої методики розвитку фізичних здібностей юних спортсменів у тренувальному процесі.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження ми використали комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

- педагогічне спостереження;
- метод хронометражу;
- тестування спеціальної фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент був спрямований на вдосконалення фізичних здібностей борців, які зазвичай визначають успішність сутички і призводять до перемоги. Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів із вересня 2017 року по квітень 2018 року на базі Кам'янець-Подільської ДЮСШ №2.

Для проведення експерименту були відібрані 20 юних спортсменів, які за показниками розвитку фізичних якостей, антропометричними та віковими даними, спортивною кваліфікацією були на одному рівні (борці першого та другого спортивних розрядів).

**Організація дослідження.** Організація дослідження здійснювалася у три етапи: попередній, формуючий і підсумковий.

На першому (вересень-жовтень 2017 року) досліджувалися вихідні показники рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення дослідження.

На другому (жовтень 2017 року – квітень 2018 року) – відбувся формуючий експеримент. Розроблена програма педагогічного дослідження передбачала етапи експерименту, його зміст і порядок, спрямовані на реалізацію поставленої мети – розвитку фізичних здібностей борців.

Третій етап (травень 2018 року) – був присвячений аналізу результатів дослідження.

#### **Результати дослідження.**

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – розвиток фізичних здібностей борців віком 14–16 років.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (табл. 1). Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження.

*Таблиця 1*

#### **Мікроцикл удосконалення фізичних якостей певної спрямованості та навантаження**

<b>День тижня</b>	<b>Спрямованість заняття</b>	<b>Навантаження</b>
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Масаж і відвідування парної бані	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Кожного понеділка спортсмени виконували наступний план тренування:

1) розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками – 15 раз, дістання кінчиками пальців рук пальців ніг – 15 раз, ви-пригування вгору – 15 раз. І так по 10 разів та по 5 разів, між підходами 1–2 хв. відпочинку;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності 40 хв. (4 періоди по 10 хв.) в стійці, переважно на кидки партнера прийомами з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).

4) загальна фізична підготовка: 10 канатів по 1 канату на швидкість, згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками перед собою 3–5 підходів, дістання кінчиками пальців рук пальців ніг 3–5 підходів, стрибки на правій, лівій та з двох ніг, для вдосконалення вибухової швидкості.

Кожного вівторка виконувалось таке навантаження:

1) розминка, з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: «квачик» – 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв.).

4) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів), 20 канатів по 3 канати на швидкість.

Кожної середи виконувались такі завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з дзюдо і вільної боротьби;

2) боротьба в стійці на 50% сили;

3) фізична підготовка методом колового тренування (3–4 кола);

4) розтягування після навантаження (стретчинг).

По четвергам завдання полягало в:

1) розминці з різними гімнастичними та спеціальними вправами з дзюдо і вільної боротьби;

2) виконанні комплексу вправ: «квачик» 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

3) удосконаленні техніко-тактичної майстерності з використанням прийомів, спрямованих на атаку нижніх кінцівок суперника у стійці (4 періоди по 10 хв.);

4) загальній фізичній підготовці: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів); жим штанги лежачи – 5 підходів.

Кожної п'ятниці виконувалось наступне завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з дзюдо і вільної боротьби;

2) тренувальні сутички між борцями, які склалися з 3 періодів по 2 хв. 30 сек. Кожен спортсмен повинен пройти 2–3 сутички.

3) спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з в.п. борцівський міст, руки перед собою з'єднані в захваті. Борець виконує 10 забігань вправо, потім 10 вліво та 10 переходів, 3–5 підходів.

По суботах спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної бані та відновлювальний масаж. Навантаження низьке. У неділю – обов'язково активний відпочинок.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися таких методичних порад:

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили потрібно включати не тільки до підготовчої та основної частин тренувань, а й до комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легша вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично потрібно виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого перепочинку (3–5 хв.) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх добирають так, щоб ті, що вимагають більших, ніж середні напруження, чергувалися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Комплекси силових вправ потрібно складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів.

4. Силкові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття (після виконання прийомів боротьби). Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей учнів.

Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвитку швидкості та сили.

Для розвитку сили використовуються:

1. Вправи з обтяженням у вигляді гантелей, штанги, мішків з піском, набивних м'ячів, а також вагою партнера;

2. Вправи з опором: а) з активним опором партнера; б) з доланням опору спортивного спорядження (еспандери, гуми).

3. Вправи з переміщенням особистого тіла, без додаткових обтяжень або додатковим обтяженням, наприклад підтягування, лазіння по канату, стрибки з різних вихідних положень та інше.

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи, як: 10 підтягувань на перекладині на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 11,1–15 с, залежно від вагових категорій); 10 віджимань від підлоги в упорі лежачи на швидкість (треновані борці витрачають на це 6,5–8 с, залежно від вагових категорій); 10 підйомів штанги (маса якої складає 80% маси тіла спортсмена) на швидкість (треновані борці виконують цю вправу за 10,5–15 с, залежно від вагових категорій); 10 кидків партнера зі стійки на швидкість (треновані борці ро-

блять це за 16–32 с, залежно від вагових категорій); 10 разів сісти з положення лежачи на швидкості (тренованим борцям це вдається зробити за 9,4–15 с, залежно від вагових категорій). Згадані вправи можуть використовуватися як контрольні нормативи фізичної підготовки борців стосовно розвитку їх швидкості.

Гнучкості приділялася увага кожного дня, де рекомендувалися, зокрема, такі вправи: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випаду або шпагату (паралельний, поперечний); прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні («жабка»), а потім – перевероти вліво і вправо кілька разів підряд; прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру; стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнути в попереку); стоячи на колінах, переكات уперед з переверотом через груди в положенні мосту; те саме з положення стоячи; заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг); згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

Спритність рекомендуємо вдосконалювати по вівторкам та четвергам. Спеціальних засобів вдосконалення координаційних здібностей в циклічних і швидко-силових видах дуже мало, тому по ступені поглиблення спортивної спеціалізації слід вводити чинник різноманітності при виконанні звичних дій з тим, щоб забезпечити зростанню вимоги до координації рухів.

Кожної п'ятниці вдосконалювалася витривалість. При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними вправами є спеціально-підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особливостям дії на функціональній системі організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття. Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовують імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багаторазове проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички змагального характеру, перевищуючи час, обмежений правилами змагань і т.д.

Комплексно-колова форма тренування містила в собі висококоординаційні вправи, вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергувалися із вправами, у яких навантаження було незначне. Більше 6–8 станцій не пропонувалося.

Комплексно-колова форма тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діалектична діяльність тренера, керівництва процесом формування умінь і навичок спортсмена, а з іншого боку – діяльність спортсмена із засвоєння знань, умінь і навичок.

У ході нашого дослідження групі спортсменів було запропоновано наступний вид колового тренування:

1. Лазіння по канату довжиною 5 метрів без допомоги ніг (30 сек.);

1. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
2. Забігання у в.п. «борцівський міст» (30 сек.);
3. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
4. Згинання і розгинання рук у в.п. «упор лежачи» (30 сек.);
5. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
6. Стрибки вгору з в.п. «напівприсід» максимально вгору (30 сек.);
7. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
8. Кидки партнера (30 сек.);
9. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
10. Ходьба на зігнутих ногах в напівприсяді (30 сек.);
11. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
12. Стрибки на скакалці (30 сек.);
13. Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
14. Лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (30 сек.).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. За командою тренера (по свистку) спортсмени переходили послідовно з однієї станції на іншу, поки не проходили повне «коло». Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 30 секунд, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 секунд. Відпочинок між колами – 10 хвилин.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні 2017–2018 навчального року.

Дані, представлені у табл. 2 та рис. 1 – 4., вказують на динаміку зміни стану борців, де порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дало позитивний приріст.

Якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили  $3,9 \pm 1,94$  разів, то наприкінці експерименту –  $7,1 \pm 2,59$ , де різниця у відсотковому відношенні склала 50%.

Таблиця 2

**Зміна показників фізичної підготовленості юних борців протягом експерименту (n=10)**

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	Різниця (%)	t – крит. Ст'юдента
1.	Жим штанги лежачи (к-ть разів)	$3,9 \pm 1,94$	$7,1 \pm 2,59$	50%	$p < 0.05$
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	$6,39 \pm 1,39$	$5,5 \pm 2,4$	14%	$p < 0.05$
3.	Нахил вперед (см)	$12,7 \pm 3,24$	$13,5 \pm 3,24$	1,4%	$p > 0.05$
4.	Кидки партнера (к-ть / 30 с)	$11,2 \pm 0,97$	$13,1 \pm 1,29$	18%	$p < 0.05$
5.	Забігання на борцівському мосту (10–10–10) (хв)	$1,24 \pm 0,4$	$1,17 \pm 0,08$	14,5%	$p < 0.05$

Результати кидків партнера до початку дослідження становило  $11,2 \pm 0,97$  разів, то наприкінці експерименту –  $13,1 \pm 1,29$  (рис. 1.), де різниця у відсотковому

відношенні теж поліпшилася і перебувала на рівні 18%. Фізичні якості сила та спритність мали вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

Якщо на початку дослідження результати лазіння по канату (6 м) становило  $6,39 \pm 1,39$  сек., то наприкінці експерименту –  $5,5 \pm 2,4$  сек. (рис. 2.), де різниця у відсотковому відношенні склала 14%, тобто вказана якість теж мала вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

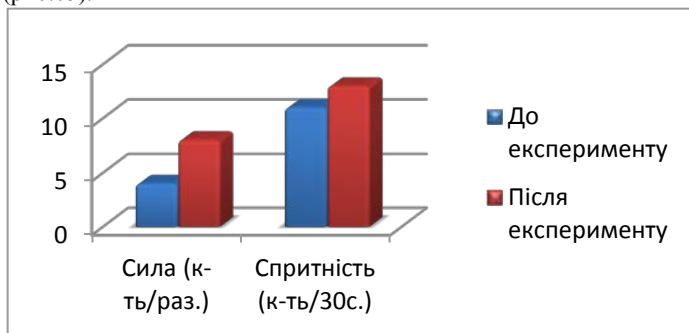


Рис. 1. Зміни показників сили та спритності (жим штанги лежачи та кидки партнера протягом 30 сек.)

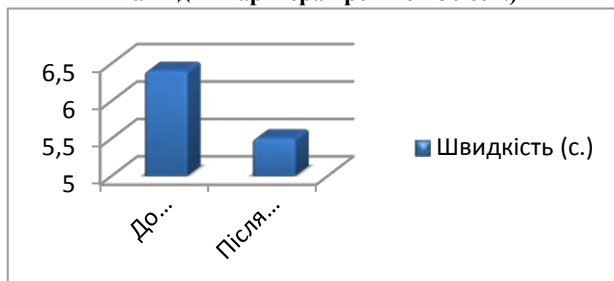


Рис. 2. Зміни показників у лазінні по канату довжиною 6 м

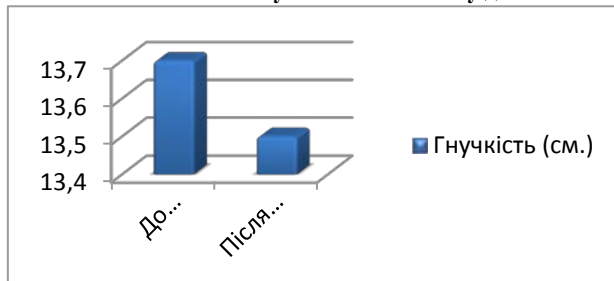


Рис. 3. Зміни показників у нахилі вперед



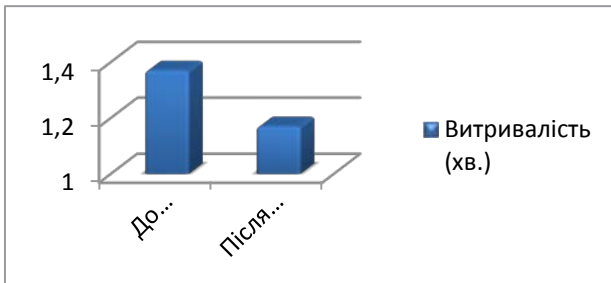


Рис. 4. Зміни показників у забіганні на борцівському мості

Несуттєві зміни відбулися у тесті на визначення гнучкості спортсменів-юнаків під час нахилу вперед. Якщо до експерименту у борців в середньому нахил вперед складав  $12.7 \pm 3,24$  см, то наприкінці експерименту він становив  $13.5 \pm 3,24$  см (рис. 3.), де різниця у відсотках була 1.4 одиниць. Фізична якість не мала вірогідної зміни ( $p > 0.05$ ), що пояснюється гіпертрофією м'язів спортсменів, яка сталася внаслідок тренувального впливу.

На початку дослідження результати тестування на визначення рівня витривалості (забігання на борцівському мосту) у середньому становило  $1,24 \pm 0,4$  хв., то наприкінці експерименту змінилася до результату  $1,17 \pm 0,08$  хв. (рис. 4.), де різниця у відсотковому відношенні склала 14.5 одиниць. Фізична якість мала вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

**Висновки.** Отже, юним борцям необхідно постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тим якостям, які потребують більшої уваги. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

Цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом цілого року, де її направленість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки. Всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє покращенню інших.

Для успіху у поєдинках необхідно розвивати фізичні можливості м'язів тих частин тіла, які беруть найбільш активну участь у рухових діях, та постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тим якостям, які потребують більшої уваги.

Результати експерименту підтверджують доцільність використання запропонованого комплексу вправ у тренувальній практиці юних борців 14–16 років.

Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворій регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток

фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу спортивних видів боротьби.

#### **Список використаних джерел**

1. Алиханов И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
2. Бойко В. Данько Г. Физическая подготовка борцов К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
3. Мазур В.Й. Гуска М.Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
4. Туманян Г.С. Методы и формы организации тренировки борцов. М.: Физкультура и спорт, 1983. 20 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
6. Чумаков Е. Физическая подготовка борца. М.: Физкультура и спорт, 1996. 106 с.

In the article the methodical features of development of motor abilities of young wrestlers of the Youth Sports School are considered. The emphasis is on the specifics of the development of physical qualities and the method of application of appropriate exercises for their development. The pedagogical experiment was based on the improvement of the basic physical abilities of fighters, which determine the success of the fight and lead to victory. The organization of the study was carried out in three stages: the preliminary, the forming and the final. All researches were conducted in the conditions of the training process at the stages of pre-intensive training and were carried out as an open experiment. The effectiveness of the developed pedagogical experiment was evaluated by changing the results of physical and functional training of athletes at the beginning and end of 2017-2018.

**Key words:** training process, young wrestlers, physical qualities, training stages, physical activity.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 378.6:355-011.3:356.13-051 (477)

**А. В. Мельніков**

### **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ**

Визначали підходи, умови і певні елементи змісту досліджуваного педагогічного процесу. З'ясовано сучасний стан і напрямки модернізації фізичного виховання у спеціалізованому закладі вищої освіти. Розро-