рухових якостей, формування правильної постави, підвищення працездатності, загартовування організму школяра.

Список використаних джерел

1. Арефьєв В.Г. Диференціація розважально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика: монографія. Київ: Центр навчальної літератури, 2014. 197 с.
2. Берлаг О.П., Лесік Бондарчук О.О. Традиційна народна ігранка – Код духовності нації. *The IV International Scientific and Practical Conference "Science? Practice and theory"*? February 1-4, 2022, Tokyo, С. 54-57.
3. Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя. Київ : Освіта, 1992. 175 с.
4. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. 112 с.
5. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1996. 160 с.
6. Носко М.О., Архипов О.А., Омельчук О.В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. Випуск 3К(131)21. С. 297-302. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).72
7. Приступа Е., Сілмаковський О., Лук'янченко М. Українські народні ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір, 1999. 448 с.
8. Цось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994 96 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2002. 248 с.

References

1. Arefiev V.H. (2014). Dyferentsiatsiia rozvazhalno-ozdorovchykh zaniat z fizychnoi kultury uchniv osnovnoi shkoly. Teoriia i praktyka: monohrafiia [Differentiation of entertaining and health-improving classes on physical culture of primary school students]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury, 197.
2. Berlah O.P. Bondarchuk Lesik O. (2022). Tradytsiina narodna ihranka – Kod dukhovsnosti natsii. [Traditional folk dance – Code of spirituality of the nation] *The IV International Scientific and Practical Conference "Science? Practice and theory"?* Tokyo, Japon, 54-57.
3. Demchishin A.P., Artiukh V. M., Demchyshyn V. A., Fales Y. H. (1992). Rukhlyvi i sportyvni ihry v shkoli [Moving and sports games at school]: Kyiv: Osvita, 175.
4. Kruhliak O.Ia. (2017). Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli [Moving games and relay races at school]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, 112.
5. Makhov V.Ia. (1996) Teoriia i metodyka navchannia rukhlyvykh i sportyvnykh ihor [Theory and methods of teaching moving and sports games]: Navchalno-metodychnyi posibnyk. K.: IZMN, 160.
6. Nosko N.A., Arkhipov O.A., Omelchuk E.V. (2021). Systematization of general pathogenic factors that have an adverse effect on the health of students. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3К(131)2021, 297-302. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).72 (in Ukrainian).
7. Prystupa E. Silmakovskyi O., Lukianchenko M.(1999). Ukrainski narodni ihry, rozvahy ta zabavy: metodolohiia, teoriia i praktyka. [Ukrainian folk games, entertainment and fun: methodology, theory and practice]. Drohobych: Vymir, 448.
8. Tsos A.V. (1994). Ukrainski narodni ihry ta zabavy [Ukrainian folk games and entertainment]. Lutsk: Nadstyria, 96.
9. Shyian B.M. (2002) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha: Bohdan, 248.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).08
УДК 37. 091.33-027.22:796.81–053.66

Базилевич Н.О.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-2470-5107
Божко С.А.
кандидат педагогічних наук,
викладач циклової комісії фізичного виховання та захисту України
Київського фахового коледжу туризму та готельного господарства, м. Київ
ORCID: 0000-0003-0268-5552
Волківський М.В.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ORCID: 0000-0002-7593-5746

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

В статті розглянуто проблему фізичної підготовки молодших підлітків засобами вільної боротьби в умовах шкільної спортивної секції. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми показав, що основною характерною особливістю дітей даного віку є перехід від молодшого шкільного віку до підліткового, який супроводжується бурхливим і нерівномірним розвитком, виникає багато різноманітних проблем, пов'язаних зі статевим дозріванням. ***Мета*** *дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу занять вільною боротьбою на фізичну підготовленість молодших підлітків. Експериментальна* ***методика*** *тренувань юних борців на етапі початкової підготовки передбачала розвиток фізичних якостей з акцентом на розвиток швидкісних, швидкісно-силових і силових здібностей, а також гнучкості й координаційних здібностей засобами вільної боротьби і була організована в три етапи. Заняття з вільної боротьби зі школярами експериментальної групи були спрямовані на загальну фізичну підготовку, яка здійснювалась як за рахунок засобів вільної боротьби, так і засобами інших видів спорту. Основними положеннями експериментальної методики занять вільною боротьбою в шкільній спортивній секції були: врахування вікових та індивідуальних особливостей юних борців; врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей; включення великої різноманітності фізичних вправ з переважним залученням засобів вільної боротьби.* ***Висновки****. Результати педагогічного експерименту дають підстави вважати, що в процесі секційної роботи з юними борцями під впливом загально підготовчих вправ поєднання зі спеціально-підготовчими та імітаційними вправами юних борців у юнаків 11-12 років відбулися достовірні позитивні зрушення в розвитку основних фізичних якостей.*

Ключові слова*: вільна боротьба, молодші підлітки, фізична підготовка.*

Bazylevych N., Bozhko S., Volkivsky M. The influence of freestyle wrestling on the development of physical abilities of adolescents. *The article deals with the problem of physical training of younger teenagers by means of freestyle wrestling in the conditions of the school sports section. An analysis of the scientific and methodological literature on the problem showed that the main characteristic feature of children of this age is the transition from primary school age to adolescence. This process is accompanied by rapid and uneven development, there are many different problems associated with puberty.* ***The purpose*** *of the study is to experimentally test the effect of freestyle wrestling on the physical fitness of younger adolescents. The experimental* ***method*** *of training young wrestlers at the stage of initial training assumed the development of physical qualities with an emphasis on the development of speed, speed-strength and strength abilities, as well as flexibility and coordination abilities by means of freestyle wrestling and was organized in three stages. Freestyle wrestling classes for schoolchildren of the experimental group were aimed at general physical training, which was carried out both at the expense of freestyle wrestling and other sports. The main provisions of the experimental methodology for practicing freestyle wrestling in the school sports section were: taking into account the age and individual characteristics of young wrestlers; taking into account sensitive periods of development of physical qualities; the inclusion of a wide variety of physical exercises with the predominant involvement of freestyle wrestling means.* ***Conclusions.*** *The results of the pedagogical experiment give reason to believe that in the process of sectional work with young wrestlers, under the influence of general preparatory exercises in combination with special preparatory and imitation exercises, 11-12-year-old boys experienced significant positive changes in the development of the main physical qualities.*

Key words*: freestyle wrestling, younger teenagers, physical training.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Здоров'я дітей та молоді – головна мета сучасного суспільства, бо саме вони визначають майбутнє України, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки. За даними Всеукраїнського форуму «Україна 30. Здорова Україна», та наукових досліджень спеціалістів **(**О.О. Дудіна, А.В. Терещенко, 2018; Л.П. Федоришина, 2020) здоров'я дітей і молоді знаходиться під загрозою не лише з боку COVID-19, а й з боку хворої економіки, падіння моральних основ суспільства, гіподинамії, забруднення оточуючого середовища тощо. Тому, головним завданням на сьогодні є пошук нових шляхів покращення ситуації, оздоровлення, загартування і фізичного розвитку підростаючого покоління.

Одним із таких засобів, на думку науковців (Г.М. Арзютов, В.Л. Волков, В.Л. Голоха, Ю.Г. Паламарчук, Є.В. Ручка, Ю.В. Тупєєв, В.І. Шандригось), може стати вільна боротьба, яка останнім часом в Україні стала надзвичайно популярною не лише завдяки вагомим успіхам наших спортсменів, які були досягнуті на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх (золота нагорода Жана Беленюка на Олімпіаді 2020), але й за високої потреби дітей і підлітків в одноборстві, що призвело до істотного зростання числа школярів, які бажають займатися цим видом спорту [1, 4, 5, 6, 7, 8].

За твердженням спеціалістів (Г.М. Арзютов, О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук), сучасна боротьба – динамічний і видовищний вид спорту, який вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості борців [1, 6]. Проблемі розвитку фізичних якостей молодших підлітків приділяли увагу у своїх роботах вітчизняні провідні тренери та науковці: А.К. Абдуллаєв, Н.О. Базилевич, В.Л. Волков, Д.Є. Воронін, І.В. Ю.Г. Паламарчук, В.М. Платонов та ін. Науковці ведуть активний пошук нових шляхів підвищення ефективності розвитку фізичних здібностей дітей різного віку [2, 6].

Однак, багаточисельні сучасні наукові дослідження переважно спрямовані на вивчення та вдосконалення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів-борців, тоді як проблема дитячих спортивних секцій зі спортивної боротьби в умовах загальноосвітньої школи на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив занять вільною боротьбою на фізичну підготовленість учнів основної школи.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з фізичних особливостей організму підлітків [2, 6] показав, що основною характерною особливістю дітей цього віку є перехід від початкової школи до підліткового віку. На думку вчених-медиків і фізіологів, у цьому віці спостерігається швидкий і нерівномірний розвиток організму дитини, є багато різних проблем, пов'язаних зі статевим дозріванням молодших підлітків. Вчені стверджують, що підлітковий вік є найкращим періодом розвитку швидкісно-силових здібностей, прудкості, гнучкості та координаційних здібностей [2, 6].

Проаналізувавши вплив засобів вільної боротьби на організм людини, відзначаємо, що такі тренування сприяють позитивним змінам у всіх органах і системах, підвищуючи їхні функціональні можливості. Фахівці (В.Л. Волков, В.Л. Голоха, Ю.Г. Паламарчук) відзначали, що регулярні заняття вільною боротьбою сприяють гармонійному розвитку всіх груп м'язів, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Крім фізичних здібностей, боротьба сприяє розвитку особистісних характеристик дитини, таких як швидкість реакції, концентрація уваги, уміння оцінювати ситуації та швидко приймати рішення [4, 5, 6].

Тестування проводилося з учнями 6 класу Переяславської ЗОШ I-III ступенів № 7 Київської області. До складу контрольної команди входили 16 хлопців 11-12 років, які займалися в шкільній спортивній секції з вільної боротьби, а юнаки контрольної групи (11-12 років) не займалися додатковими видами спорту.

Основними завданнями секційної роботи з вільної боротьби для молоді на підготовчому етапі були: послідовне залучення учнів до вільної боротьби; зміцнення здоров'я та фізичних можливостей молодших школярів; створити комплексне фізичне виховання; оволодіння основами техніки вільної боротьби; виховання моральних та вольових якостей молодших підлітків; формування потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом; подальший відбір талановитих спортсменів у ДЮСШ для подальших занять вільною боротьбою [3]. Експериментальна методика початкового навчання вільної боротьби в шкільній секції складалася з трьох етапів:

Перший етап – це двомісячний (вересень-жовтень) етап відбору та набору учнів 5-6 класів, які бажають займатися вільною боротьбою та визначення початкового рівня фізичної підготовленості молодших підлітків. Основними критеріями відбору до груп початкової підготовки є бажання дитини займатися вільною боротьбою та дозвіл лікаря.

Другий етап – етап ознайомлення з основними засобами підготовки борця тривав 4 місяці, включав заняття загальною фізичною підготовкою 70% часу і ознайомлення з основами техніки вільної боротьби – 30%.

Третій етап – етап підготовки та виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП і СФП, який тривав три місяці. Підготовка на цьому етапі передбачала окрім розвитку та удосконалення загальних і спеціальних фізичних і психологічних якостей борця, ще й спеціальну підготовку та участь у змаганнях [3, 8].

Методика підготовки юних борців на етапі початкового навчання включала розвиток фізичних якостей з орієнтацією на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, а також уміння розвивати загальну витривалість, гнучкість та координаційні здібності з таким розподілом: розвиток швидкісно-силових здібностей -22%, розвиток координаційних здібностей – 18%, розвиток швидкісних здібностей – 10%, розвиток витривалості – 13%, розвиток гнучкості - 10%, формування техніки рухів – 27% [1, 3, 8].

Основними особливостями експериментальної методики занять вільною боротьбою з молодшими підлітками у спортивному відділенні школи були: врахування вікових та індивідуальних особливостей юних борців; врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей; включення великої різноманітності фізичних вправ з переважним залученням засобів вільної боротьби.

Аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури і самої програми підготовки юних борців, дозволив встановити, що в арсеналі пропонованих засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки недостатньо представлені засоби вільної боротьби, які можуть забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей, що в подальшому сприятиме формуванню раціональної структури рухів [3].

Основними методами, використовуваними у фізичній підготовці юних борців експериментальної групи були обрані наступні: для розвитку загальної витривалості – рівномірний метод, різні варіанти змінного методу та ігровий метод тренування; для розвитку швидкісних якостей – повторний, ігровий, змагальний; для розвитку силових якостей – повторний; для розвитку спритності – ігровий і змагальний метод; для розвитку гнучкості – повторний і контрольний методи.

Основними засобами загальної фізичної підготовки в експериментальній групі з юними борцями були наступні: вправи зі скакалкою; вправи з тенісним м'ячем; вправи з набивним м'ячем (1-2 кг); естафети з бігом, стрибками, з елементами боротьби, акробатики, перенесенням вантажу, вправи на рівновагу з елементами спортивних ігор, комбіновані естафети; акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи [1, 3, 4].

Спеціальна фізична підготовка юних борців експериментальної групи включала найпростіші форми боротьби: відштовхування руками на відстані одного кроку; перетягування однією рукою, стоячи правим (лівим) боком один проти одного; перетягування з положення сидячи, ноги нарізно, спираючись ступнями; виведення з рівноваги без допомоги рук, стоячи на одній нозі, сидячи один на другому; боротьба за захват тулуба, руки (рук), ноги (ніг) після захвату тулуба суперником на колінах, поясах, ногами лежачи – за предмет (м'яч); боротьба за площу килима у парах, за м'яч між командами – стоячи, стоячи на колінах з використанням захватів, збивань тощо, «бій півнів», «бій вершників», перетягування канату [1, 3].

На етапі експериментальної перевірки ефективності методики, що реалізує запропоновані засоби, методи та педагогічні умови навчально-тренувального процесу з юними борцями, здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати досліджень оброблялись за допомогою методів математичної статистики і подані у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості учнів 6 класівекспериментальної та контрольної груп

№	*Тестова вправа*	*До експерименту*		*Після эксперим.*		*P*
		К.г	Е.г.	К.г	Е.г.	
1.	Біг 30 м (с)	5,4±0,12	5,5±0,14	5,2±0,17	4,8±0,14	P≤0,05
2.	6-хвилинний біг, м	934,4± 16,1	932,1± 11,8	958,4± 12,9	1058,1± 12,8	P≤0,05
3.	Згин-розгин. рук в упорі лежачи (р)	12,4 ±0,24	12,1±0,31	14,4±0,25	18,8±0,26	P≤0,05
4.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 20с (р)	8,1±0,12	8,4±0,14	9,2±0,21	14,1±0,22	P≤0,05
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	169,6±4,16	171,1±5,14	182,5±4,91	193,3±5,09	P≤0,05
6.	Човниковий біг 3х10м (с)	10,7±0,18	10,8±0,27	9,8±0,14	9,5±0,16	P≤0,05
7.	Нахил тулубу вперед (см)	4,8±0,11	4,9±0,12	6,8±0,13	7,5±0,14	P≤0,05

Аналіз результатів експерименту показав, що позитивні зміни відбулися в обох групах учнів 6-х класів за всіма показниками тестових вправ з фізичної підготовленості. Однак, математична обробка даних засвідчила, що динаміка результатів експериментальної групи є достовірною (P≤0,05), а в контрольній групі ні (P≥0,05). Найбільшого приросту дістали результати юних борців експериментальної групи з розвитку наступних фізичних здібностей: спеціальної швидкісної сили (67,9%), силової витривалості (55,3%), гнучкості (53,4%), швидкісно-силових здібностей (23,1%).

Висновки. Таким чином, результати педагогічного експерименту дають підстави вважати, що в процесі секційної роботи з юними борцями під впливом загально підготовчих вправ поєднання зі спеціально-підготовчими та імітаційними вправами юних борців у юнаків 11-12 років відбулися позитивні зрушення в розвитку основних фізичних якостей. Заняття вільною боротьбою здатні надавати позитивний вплив на фізичну підготовленість, що в найбільшій мірі проявляється в підвищенні рівня швидкості, сили і швидкісно-силових якостей підлітків.

Список використаних джерел

1. Агеев П.М., Арзютов Г.М., Саенко С.В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15.* 2011. Вип. 12. С.14-18.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості розвитку витривалості у дівчат 12-13 років засобами легкої атлетики у позаурочний час. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Серія 15.* 2013. Вип. 4 (29)13. С. 67-72
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало та ін. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
4. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців. К.: Різографіка, 2005. 94 с.
5. Голоха В.Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. № 1. С. 15–18.
6. Паламарчук Ю.Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 3. С. 58–61.
7. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки*. 2016. №2(7).
8. Шандригось В. І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Молода спортивна наука України*: зб. тез доп. Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40-41.

References

1. Ageev P.M., Arzyutov G.M., Saenko S.V. (2011). Metodika efektivnogo navchannya tekhniki v єdinoborstvah. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15*, 12, 14-18.
2. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S. (2013). Osoblivosti rozvitku vitrivalosti u divchat 12-13 rokiv zasobami legkoї atletiki u pozaurochnij chas. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15*, 4(29)13, 67-72.
3. Borot'ba vil'na: choloviki, zhinki. (2019). Navchal'na programa dlya dityacho-yunac'kih sportivnih shkil / V.I. Shandrigos', V.V. Yaremenko, V.Yu. Chikalo ta in. Kiïv: ASBU. 145.
4. Volkov V.L. (2005). Vil'na borot'ba: bazova fizichna pidgotovka borciv. K.: Rizografika. 94.
5. Goloha V.L. (2020). Osoblivosti organizacії silovoї pidgotovki v sportivnij borot'bi. *Problemi i perspektivi rozvitku sportivnih igor i iedinoborstv u vishchih navchal'nih zakladah*, 1, 15–18.
6. Palamarchuk Yu.G. (2011). Osoblivosti proyavu fizichnih yakostej u dzyudoïstiv 11-12 rokiv z riznimi somatotipami. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, 3, 58–61.
7. Ruchka Ye.V. (2016). Udoskonalennya pidgotovki yunih borciv v umovah dinamichnogo rozvitku vil'noy borot'bi. *Traektoriya nauki*, 2(7).
8. Shandrigos' V.I. (2017). Udoskonalennya programno-metodichnogo zabezpechennya z vil'noy borot'bi. *Moloda sportivna nauka Ukrayni*: zb. tez dop. Vip. 21 : u 4-h t. L'viv: LDUFK. Pp. 40-41.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).09
УДК 378:79

Базильчук В.Б.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький
ORCID: 0000-0002-5134-5047
Журавльов Ю.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0003-0691-2767
Ремешевський О.В.
старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7074-4265

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті вказано на необхідність розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету, яка стає дедалі більш важливою як наукова проблема. Акцентовано увагу на тому, що провідним національним соціально-економічним пріоритетом XXI століття має стати розвиток оновленої моделі вищої освіти у напрямку оздоровчих занять фізичними вправами, оскільки майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати належний рівень фізичного розвитку та здоров'я. ***Мета статті****:*