

Література

1. Бобровник В. И. Формирование рационального состава тренировочных средств квалифицированных бегунов на средние дистанции / В. И. Бобровник, Я. П. Тихоненко // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. – Київ, 2016. – С. 13-18.
2. Бобровник В. І. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці / В. І. Бобровник, М. Л. Ткаченко, Г. Г. Домарадська // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. – Київ, 2018. – Вип. 5(99)18. – С. 16-37.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
5. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп, лит., 2017. – 655 с.
7. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

Reference

1. Bishop D., Girard O., Mendez-Villanueva A. (2011) Repeated-sprint ability - part II: recommendations for training. Sports Medicine, 41(9). p. 741-56.
2. Dellal JA, Hill-Haas S, Lago-Penas C, Chamari K. Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. Journal of Strength and Conditioning Research. 2011 Sep; 25(9):2371-81. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181fb4296.
3. IAAF Results [Elektronnyy resurs]: po dannym IAAF. – Rezhim dostupa: <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-in-athletics/2013/14th-iaaf-world-championships-4873/men/800,1500 metres/final/result>.
4. International Association of Athletics Federations, available at: <http://www.iaaf.org/results?Regions=af>.
5. Lamb D. Basic principles for improving sport performance. Sports science exchange; 1995;8:1-5.
6. Le Meur Y., Hausswirth C. (2010) Active recovery. In: Ch. Hausswirth and I Mujika, eds., Recovery for performance in sport, 1st ed. INSEPT, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 29-42.

Волков Л. В.

*професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»
Захарків С.Й.*

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ. ім. Г. С. Сковороди»
Семенюшко О.І.*

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ. ім. Г. С. Сковороди»*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ КООРДИНАЦІЙНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНИХ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

Результати теоретичних та експериментальних досліджень дозволяють визначитися зі змістом та реалізацією принципу відповідності педагогічних, тренувальних впливів закономірностям розвитку зростаючого організму.

Цей принцип заснований на закономірностях гетерохронного розвитку рухових, координаційних та фізичних здібностей з обов'язковим виділенням їхніх чутливих періодів у процесі спортивної підготовки.

Теоретичне обґрунтування і практична реалізація даного принципу здійснена на основі вивчення вікових закономірностей розвитку основних компонентів координаційної та спеціальної підготовленості підлітків та юнаків 11-17 років у процесі багаторічних занять вільною боротьбою.

Ключові слова: вільна боротьба, координаційні здібності, спеціальна підготовленість, чутливі періоди, вікова періодизація.

Волков Леонід Викторович, Захарків Степан Іосифович, Семенюшко Алексей Іванович.
Координационная и специальная подготовленность борцов вольного стиля на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Результаты теоретических и экспериментальных исследований позволяют определиться с содержанием и реализацией принципа соответствия педагогических, тренировочных воздействий закономерностям развития растущего организма.

Этот принцип основан на закономерностях гетерохронного развития двигательных, координационных и физических способностей с обязательным выделением их чувствительных периодов в процессе спортивной подготовки.

Теоретическое обоснование и практическая реализация данного принципа осуществлена на основе изучения возрастных закономерностей развития основных компонентов координационной и специальной подготовленности

подростков и юношей 11-17 лет в процессе многолетних занятий вольной борьбой.

Ключевые слова: вольная борьба, координационные способности, специальная подготовленность, сенситивные периоды, возрастная периодизация.

Volkov Leonid, Zakharkiv Stepan, Semeniushko Oleksii. Coordination and special preparedness of free style wrestlers at various stages of multi-year sports training. The results of theoretical and experimental research allow us to determine the content of the principle of conformity of the principle of the correspondence of pedagogical and training effects of the laws of development of the growing organism.

This principle is based on the laws of the heterochronous development of motor (coordination) and physical abilities, with the mandatory allocation of their sessional periods in the process of physical training.

Theoretical substantiation and practical realization of the principles of the given on the basis of the study of age patterns of development of the main components of the coordination and special preparedness of adolescents and boys 11-17 years in the process of long-term classes free-of-struggle.

Key words: free fight, coordination abilities, special preparedness, sensation periods, age periodization.

Постановка проблеми та її актуальність. Функціонування системи спортивної підготовки молодого покоління визначається безліччю взаємопов'язаних факторів, одним з яких є знання закономірностей вікового розвитку зростаючого організму, його фізичних, рухових і координаційних здібностей.

Відзначено [2,6,8,10], що у віковому розвитку цих здібностей спостерігається гетерохронність, активні періоди розвитку, які отримали таке визначення, як «сенситивні», чутливі.

Застосування в ці періоди значних (пропорційно віку) вибіркового навантажень підвищують ефект позитивного впливу на спортивні досягнення. Такий підхід в плануванні величини загального та вибіркового впливу отримав практичну реалізацію [2,3,6,8] у багатьох видах спорту. Відповідно до навчальної програми з вільної боротьби [3] рекомендується використовувати такий підхід і в тренувальному процесі на всіх етапах багаторічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні, як свідчать дослідження В. Л. Волкова [1], Г. В. Данько [4], Туманяна [12] та інших фахівців, не існує достатньої інформації щодо визначення спрямованості і періодизації тренувальних навантажень у підготовці борців в залежності від вікових закономірностей розвитку як загальних, так і спеціальних здібностей, а також в залежності від етапів багаторічної спортивної підготовки.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики дозволяє визначитися з метою дослідження:

-вивчити та здійснити дослідження й аналіз вікових особливостей розвитку основних компонентів координаційних і спеціальних здібностей борців вільного стилю у віці 11-18 років, які навчаються на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Організація дослідження. Дослідження організоване на базі Олімпійського коледжу ім. Івана Піддубного за участю 90 спортсменів у віці від 11 до 18 років, які до вступу в коледж на етапі попередньої спортивної підготовки пройшли навчання при виконанні юнацького розряду з вільної боротьби.

Методи дослідження. Теоретичною основою проведених досліджень є системний підхід (2), який дозволяє вивчити координаційні та спеціальні здібності борців вільного стилю як цілісну систему з безліччю взаємопов'язаних компонентів. На думку багатьох фахівців [1,2,4,9,10], ці здібності забезпечують, поряд з іншими компонентами, успіх у змагальній діяльності.

Розроблена програма досліджень [7,10,11] дозволяє виміряти і оцінити здібності в дотриманні рівноваги, орієнтуванні в просторі, координуванні рухів, диференціації м'язових зусиль.

Спеціальна підготовленість оцінювалась за показниками, які рекомендовані програмою з вільної боротьби [3] з диференціацією борців за етапом спортивної підготовки і віком: початковий-11-12 років; попередній базовий -13-14 років; спеціалізований базовий-15-16 років; поглиблений спеціалізований -17-18 років.

Для порівняльного аналізу використані результати досліджень В.Л.Волкова [1], А.С.Куца [6], Влад.Клічко [5] і В.Ягелло [12].

Таблиця 1

Статистичні значення координаційної та спеціальної підготовленості борців вільного стилю в залежності від віку та етапів багаторічної підготовки

№ п/п	Етапи Підготовки	Початкова підготовка, 11-12 років, n=25		Попередня базова, 13-14 років, n=26		Спеціаліз. базова, 15-16 років, n=22		Поглибл. спеціаліз. 17-18 років, n=18	
		\bar{x}	Σ	\bar{x}	Σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
1	Човник. Біг, 15 м х 2, с	8,5	1,0	8,0	0,0	7,9	0,3	8,1	0,3
2	Ходьба 7 м без зор. контр.	81,5	66,2	53,0	38,5	76,2	77,0	56,8	52,0

3	Рівновага, с	78,2	45,3	62,7	24,0	90,9	37,0	84,9	32,3
4	Кист. динам., 50% від МАХ	8,3	3,4	13,9	6,2	23,6	5,4	25,5	6,4
5	Накид. 5 кілець, 1,5 м	4,7	1,0	4,8	0,65	5,0	0,6	5,0	9,7
6	Накид. 5 кілець, 2,0 м	2,2	1,0	2,2	0,5	2,5	0,9	2,8	0,8
7	Накид. 5 кілець, 3,0 м	0,6	1,0	0,6	0,7	1,2	1,1	1,0	0,7
8	Забіг. на мосту, 1хв	24,7	3,0	25,0	3,2	23,0	3,4	22,4	2,3
9	Перевор. на мосту, 1хв	27,6	4,0	27,7	3,2	26,0	3,0	25,2	2,7
10	Кидки, 1хв	10,0	3,0	12,0	1,2	15,0	0,8	15,0	0,8

Результати дослідження та їх обговорення. 1. Координаційна підготовленість. Одним з важливих компонентів координаційної підготовленості є координованість рухів [8,9,10] - здібність до раціональної перебудови рухових дій в конкретних умовах.

Для вимірювання цієї здібності пропонуються різні тести [1,11], один з яких «човниковий біг, 15м x 2», був застосований в наших дослідженнях

Отримані результати досліджень (табл.1, рис.1) свідчать про поступальний, хвилеподібний розвиток даної здібності у борців вільного стилю з активним поліпшенням показників у віковому діапазоні з 11-12 років і 13-14 років.

При цьому необхідно відзначити, що в цьому віковому періоді збільшується і темп річного приросту (табл.2).

Ця закономірність виразно проглядається (рис.1.1) у віковому розвитку координованості рухів у борців вільного стилю. У підлітків, які не займаються спортом, як зазначає А.С.Куц [6], відзначається сенситивний період у розвитку даної здібності у віці від 7 до 8 років і від 14 до 15 років.

Необхідно відзначити, що стабілізація у віковому розвитку координованості рухів як у борців [12], так і в боксерів [5] настає у віці 17-18 років.

Удосконалення такої здібності, як відзначають фахівці [1,4,12], відбувається в процесі технічної підготовки з широким використанням загально підготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Просторова орієнтація [2,8,11] вимірювалася і оцінювалася за результатами «ходьби 7 м без зорового контролю».

Як відзначають В.І.Лях [8], В.Н.Платонов [9] та інші дослідники, здібність спортсмена орієнтуватися в просторі визначає його вміння оперативно оцінювати ситуацію, яка складається щодо просторових умов, і відреагувати раціональними діями, які забезпечують ефективність виконання тренувальних або змагальних вправ.

Результати проведених досліджень свідчать, що дана здібність борців вільного стилю у віковому аспекті має хвилеподібний характер з сенситивним періодом і збільшенням темпу розвитку в 13-14 років (табл. 1).

Необхідно відзначити, що якщо на початковому етапі спортивної підготовки (11-12 років) відхилення від заданої прямої становило 81,5 см (рис. 1.2), то на етапі поглибленої спеціалізації цієї (17-18) результат змінився до 56.8 см.

Аналіз зони статистичних значень (рис.1.2) свідчить, що показники просторової орієнтації мають досить чітку тенденцію до значного індивідуального «розкиду» що, за даними дослідників [9,10], визначається двома категоріями спортсменів: для одних виняткове значення має зоровий орієнтир, для інших - пропріоцентивні реакції. І, як відзначають дослідники для Хлопчиків, які не займаються спортом орієнтація в просторі стабілізується до 14-15 років, а у борців вільного стилю до 13-14 років, що в певній мірі збігається з природним віковим розвитком даної здібності.

Таблиця 2

Вікові особливості темпу розвитку (в %) основних компонентів координаційної та спеціальної підготовленості борців вільного стилю на різних етапах багаторічної підготовки

№ п/п	Показники	Вік%		
		11-12 років -13-14 років, %	13-14 років -15-16 років, %	15-16 років -17-18 років, %
1	Човник. Біг, 15м x 2, с	11,8	0,0	0,0
2	Ходьба 7м без зор. контр.	41,8	35,7	28,6
3	Рівновага, с	21,3	36,4	6,8
4	Кист. динам., 50% від МАХ	54,5	52,6	4,1
5	Накид. 5 кілець, 1,5 м	0,0	0,0	0,0
6	Накид. 5 кілець, 2,0 м	0,0	0,0	0,0
7	Накид. 5 кілець, 3,0 м	0,0	0,0	0,0
8	Забіг. на мосту, 1хв	0,0	8,3	4,4
9	Перевор. на мосту, 1хв	0,0	7,4	3,9
10	Кидки, 1 хв	18,2	22,2	0,0

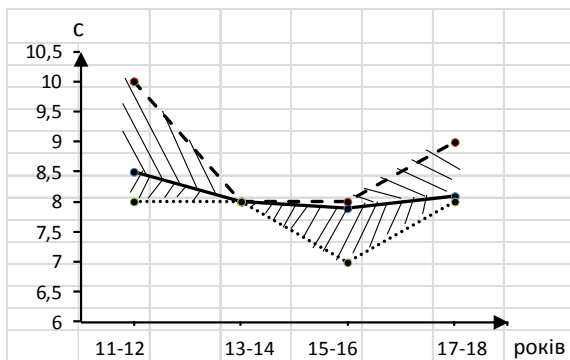


Рис.1.1. Човниковий біг, 15 м x 2

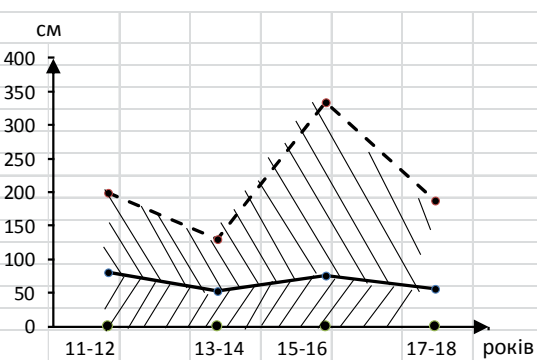


Рис.1.2. Ходьба без зорового контролю

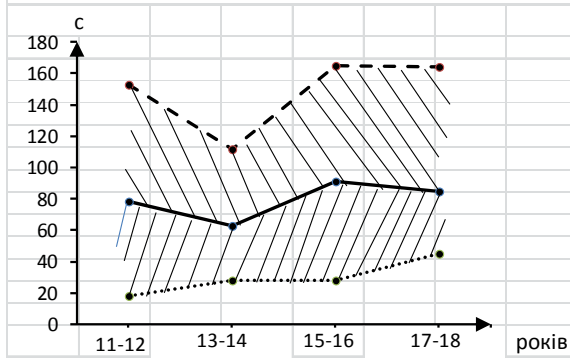


Рис.1.3. Рівновага на одній нозі

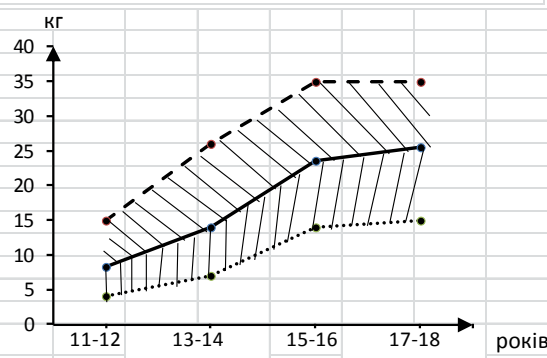


Рис.1.4. Кистьова динамометрія 50% від MAX

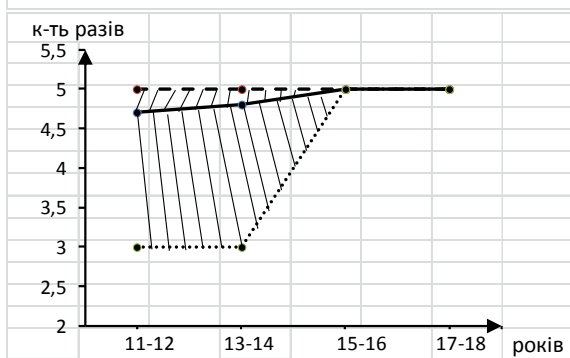


Рис.1.5. Накидання кілець, 1,5 м

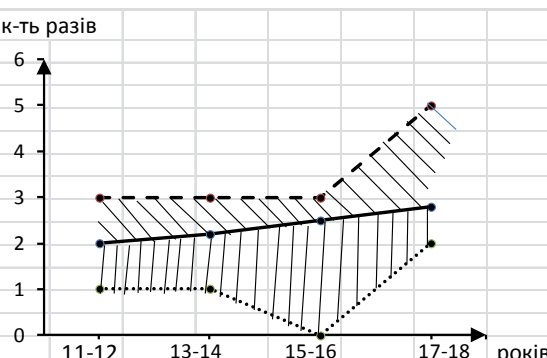


Рис.1.6. Накидання кілець, 2,0 м

Рис.1. Зона статистичних значень компонентів координаційної підготовленості борців вільного стилю.

Позначення: —●— MAX; ···●··· MIN; —●— X̄

У різних видів спортивної боротьби значний вплив на збереженні стійкої пози рівноваги надаються безліч факторів [3,4,9]: величина площі опори, величина механічних дій з боку суперника, зниження загального центру ваги і т.і.

У показниках вікового розвитку рівноваги борців вільного стилю, як і у показниках інших компонентів координаційної підготовленості відзначений хвилеподібний характер з досить чітким вираженням періодів активізації і стабілізації (табл. 1, рис. 1.3).

Сенситивний період у розвитку рівноваги відноситься до вікового діапазону від 13-14 до 15-16 років, а річний темп розвитку становить 36,4% (табл.2). Широкий віковий діапазон індивідуальних відмінностей відзначений в показниках зони статистичних значень (рис.1.3), що характерно для всіх етапів спортивної підготовки борців вільного стилю. Характер вікової динаміки MAX і MIN значень збігається з показником динаміки середніх значень.

М'язова чутливість визначалася за показниками «50,0% від MAX значення кистьової динамометрії». Даний тест є досить інформативним для вимірювання м'язових зусиль.

Як і попередні компоненти координаційної підготовленості, м'язова чутливість, в своєму розвитку проходить хвилеподібний шлях (табл. 1, рис. 1.4) з найменшою різницею в показниках динамометрії в повну силу і в 50,0% MAX значення.

Найкращі показники відзначені у борців на перших етапах спортивної підготовки, а в подальшому розвитку приходить стабілізація. При цьому необхідно зазначити, що стабілізація в розвитку також характерна, за даними Володимира Кличка (5), для боксерів на етапах поглибленої спеціалізації та вищих досягнень.

Показники м'язової чутливості боксерів на попередньому і початковому етапах підготовки збігаються з результатами вимірювань у борців вільного стилю. У висновку необхідно відзначити, що за показниками кистьового

динамометра боксери поступаються на спеціалізованих етапах своїм одноліткам - борцям вільного стилю.

Диференціація м'язових зусиль у проведених дослідженнях вимірювалася за показниками послідовного накидання 5-ти кілець на стійку з дистанції 1,5 м, 2,0 м, 3,0 м, в загальному 15 кілець з інтервалом 5-10 с між зміною дистанції.

Перш за все необхідно відзначити, що при виконанні тесту борці вільного стилю, незалежно від етапу підготовки і віку, показують високий рівень диференціювання м'язових зусиль в накиданні кілець з відстані 1,5м (табл.1, рис.1.5) . При цьому у віці 15-16 років і 17-18 років борці виконують дану вправу зі стовідсотковою точністю.

Можна погодитися з думкою В.А.Романенко [10], що тривалі тренування можуть чинити істотний вплив на розвиток даної здібності. Однак, коли необхідно було проявити диференційоване м'язове зусилля після другої вправи, накидання кілець з відстані 2,0 м, у всіх борців значно погіршилися результати майже в половину. Навіть у представників етапу вищих спортивних досягнень ці показники погіршилися на 50,0% від перших кидків з відстані 1,5 м (табл .1. рис. 1.5,1.6,1.7).

В подальшому накиданні кілець з відстані 3,0 м ці зміни за показниками середніх значень збільшилися у віковому діапазоні 11-12, 13-14 років з 4,7-4,8 точних кидків до 0,6, а у віці 15-16, 17 -18 років відбулися незначні зміни з 5,0 точних кидків до 1,2 і 1,0.

По суті це і є результати стану здатності диференціювати м'язове зусилля у борців вільного стилю при направляючому русі зорового аналізатора.

Результати аналізу показників накидання кілець з різних відстаней тобто прояви здібностей диференціювати м'язове зусилля у борців різного віку і рівня спортивної підготовленості, свідчать (табл.2) про пасивність темпів вікового розвитку.

Необхідно відзначити, що в зоні статистичних значень (рис. 1.5,1.6,1.7) знаходяться досить високі показники максимальних значень незалежно від віку і етапу підготовки.

Отримані результати дослідження дозволяють припустити їхню інформаційну значущість як для планування виборчої величини тренувальних навантажень, так і для попередньої оцінки такої здібності в процесі розробки системи спортивного відбору.

2. Спеціальна підготовленість. У борців вільного стилю спеціальна підготовленість вивчалася за показниками трьох тестів рекомендованих навчальною програмою з вільної боротьби [3], а також викладених в спеціальній літературі [4,10].

Насамперед необхідно відзначити, що зміст спеціальної підготовленості ґрунтується на великій кількості рухів, які виконують борці в процесі змагальної діяльності.

Боротьба (в тому числі і вільна боротьба) ґрунтується на таких основних положеннях: стояці (стоячи на ногах); партері (стоячи на колінах, упираючись долонями рук в килим); «борцівському мосту» (спиною до килима, прогнувшись, впираючись лобом, руками і ступнями ніг в килим; не торкаючись лопатками килима, прогнувшись на боці, впираючись в килим бічною частиною голови, плечем і ступнями ніг). Крім цих основних положень, зазначає Г.В.Данько [4], існує і кілька проміжних положень, серед яких: сидячи на тазі, лежачи на животі, стоячи на ногах з упором руками в килим.

Виходячи з основних положень, були обрані три тестових вправи, в яких, у комплексі зі спеціальною підготовленістю, проявляються і фізичні здібності:

- забігання на борцівському мосту з положення «упор руками і головою в килим»;
- переверот з борцівського мосту через голову з положення «упор руками головою в килим»;
- кидок опудала через спину із захопленням рук і шиї.

Кількість рухів фіксувалася за 1 хвилину (табл. 1, рис.2.1, 2.2, 2.3), а темп розвитку визначався для кожного етапу підготовки.

Необхідно відразу зазначити, що в темпі розвитку у кожному віковому діапазоні не спостерігалось зміни, показники стабілізувалися починаючи з початкового етапу підготовки.

Виконання «забігання на мосту» за 1хвилину свідчить, що у віковому діапазоні 11-12 років і 13-14 років борці вільного стилю і за показниками майже однакові (табл.1), а в темпах розвитку відзначена стабільність (табл.2).

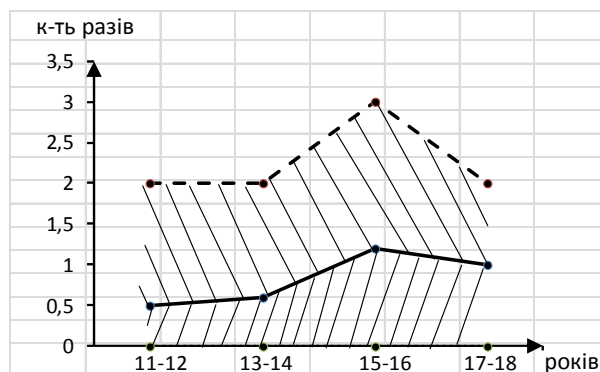


Рис.1.7. Накидання кілець, 3,0 м

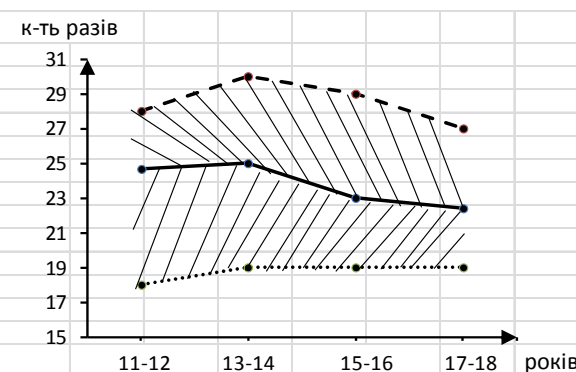


Рис.2.1. Забігання на мосту

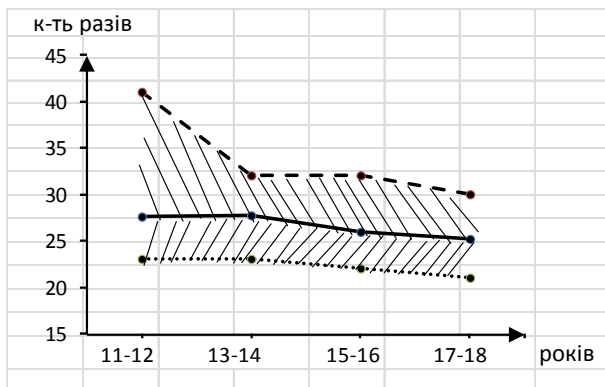


Рис.2.2. Перевороти на мосту

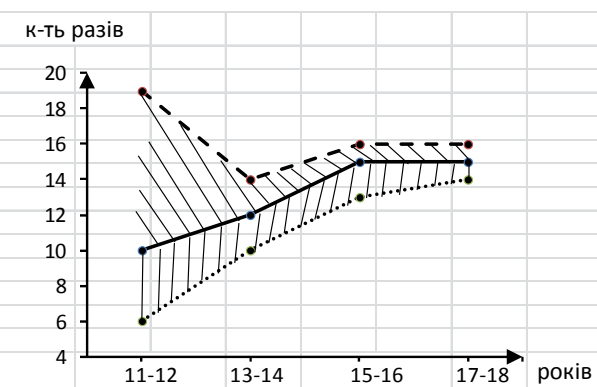


Рис.2.3. Кидки через спину

Рис.2. Зона статистичних значень компонентів координаційної (рис. 1.7.) та спеціальної підготовленості борців вільного стилю (рис. 2.1, 2.2, 2.3.) Позначення: —●— MAX; ...●... MIN; —●— x

Подальший аналіз свідчить про зменшення показників тестування з 25,0 до 23,0 с і 22,1с. Якщо говорити про прояви фізичної здібності (швидкісно - силової) при виконанні тесту, то необхідно відзначити значний віковий спад цієї фізичної здатності, яка забезпечує кількісну сторону тесту зі спеціальної підготовленості. Вікова динаміка показників «забігання на мосту» і «перевороту на мосту» досить чітко відбивається прояв в комплексі і взаємозв'язку фізичної та спеціальної підготовленості.

При виконанні цих тестів на етапі початкової підготовки йде незначне поліпшення показників, потім досить плавне погіршення після 13-14 років. Необхідно відзначити що така динаміка є характерною для вікового розвитку швидкісно-силової здібності, що відзначають дослідники у підлітків і юнаків, [2, 12] які не займаються спортом.

Надалі у віці 15-16 років і 17-18 років (табл.1,2) можна спостерігати стабілізацію в розвитку даної здібності у борців вільного стилю.

Кидок через спину у вільній боротьбі безперечно вимагає прояву силових здібностей за досить короткий час. У показниках такого прояву при виконанні тесту «кидок через спину» необхідно відзначити активний темп розвитку (табл. 1.2) з 11-12,15-16 років. Якщо у віці 11-12 років відзначається значний «розкид» MAX і MIN значень, то вже в подальшому індивідуальні значення звужують свої діапазони. У віці 17-18 років відзначений незначний розкид в індивідуальних показниках виконання даного тесту.

Необхідно відзначити, що всі три тести спеціальної підготовленості борців вільного стилю 11-17 років вимагають значних фізичних здібностей швидкісно - силових і силових.

Висновки. Відповідність педагогічних, тренувальних впливів закономірностям розвитку зростаючого організму з обов'язковим визначенням сенситивних періодів є одним з головних принципів побудови вікової періодизації компонентів системи спортивної підготовки молодого покоління.

Під час вивчення координаційних і спеціальних здібностей борців вільного стилю в програму комплексного дослідження були включені показники: координованість рухів, просторова орієнтація, рівновага, м'язова чутливість, диференціація м'язових зусиль. Зі спеціальних здібностей - забігання на борцівському мосту, перевороти з борцівського моста, кидки «опудала».

У координованості рухів у підлітків і юнаків, які не займаються спортом, активне формування сенситивних періодів відзначено в віці 14-15 років, у борців вільного стилю - в 15-16 років, а у дзюдоїстів - в 16-17 років. Показники просторової орієнтації свідчать про значні поліпшення у борців вільного стилю- з 13-14 років до 15-16 років з подальшою стабілізацією. У дотриманні рівноваги кращі результати борці вільного стилю показують з 13-14 років, а у м'язовій чутливості - з 11-12 років.

Диференціація м'язових зусиль визначалася за показниками накидання кілець з різних відстаней. Найкращі результати відзначені у всіх борців вільного стилю в серії кидків з 1,5 метрів. Зі збільшенням дистанції зменшується і кількість точних кидків. Значний стрибок у поліпшенні результатів тестування відзначений в 15-16-річному віці.

У віковому розвитку спеціальних здібностей «забігання на мосту», «перевороти на мосту» значні поліпшення спостерігаються з 13-14 років, а при виконанні «кидка опудала» - з 11-12 років, що вірогідно пов'язано з результатами навчання техніки рухів і вікового формування фізичних здібностей.

Надалі буде здійснено розробку вибіркової періодизації тренувальних впливів координаційної та спеціальної спрямованості і їх комплексного контролю в багаторічній підготовці борців вільного стилю.

Література

1. Волков В.Л.: Комплексная оценка базовой подготовленности. Состояния здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизическое состояние. / В.Л.Волков.-К.:Нора-принт, 2000.-64с.
2. Волков Л.В. Теория і методика дитячого та юнацького спорту /Л.В.Волков. Вид.2-е,перероб. і доп. К.:Освіта України, 2016.-464с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ, 2011.-95с.
4. Данько Г.В. Вольная борьба. / Г.В. Данько.-К.:из-во ТОВ «НВП «Интерсервис»», -2011.-301с.
5. Кличко Владимир. Педагогический контроль в системе управления базовой подготовкой квалифицированных боксеров. / Влад.Кличко. Диссертация... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. К.: НУФ ВС Украины, 2000.-169с.

6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. / А.С. Куц.-К.: Искра, 1993.-255с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. Г.В. Безверхня,-К.: Олімп. Л-ра, 2011.-224с.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. / В.И. Лях.-Минск: Полымя, 1989.-260 с.
9. Платонов В.М. Координаційні здібності спортсмена і методика їх розвитку / В.М. Платонов, М.М. Булатова. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник. – К.: Олімпійська література. 1995. 238-259 с.
10. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко Донецк : изд-во Дон УН, 2005,-290с.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська л-ра, 2001.- 439с.

Reference

1. Volkov V.L.: Kompleksnaya otsenka bazovoy podgotovlennosti. Sostoyaniya zdorov'ya, fizycheskaya podgotovlennost', funktsional'nye vozmozhnosti, psikhofizycheskoe sostoyaniye. / V.L. Volkov.-K.: Nora-prynt, 2000.-64s.
2. Volkov L.V. Teoriya i metodyka dytyachoho ta yunats'koho sportu /L.V. Volkov. Vyd.2-e, pererob. i dop. K.: Osvita Ukrainy, 2016.-464s.
3. Vil'na borot'ba: choloviky, zhinky. Navchal'na prohrama dlya dytyachy-yunats'kykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti ta spetsializovanykh navchal'nykh zakladiv sportyvnoho profilu. K.: ASBU, 2011.-95s.
4. Dan'ko H.V. Vol'naya bor'ba. / H.V. Dan'ko-K.: Yz-vo TOV «NVP «Ynterservys»», -2011.-301s.
5. Klychko Vladymyr. Pedagogichesky kontrol' v systeme upravleniya bazovoy podgotovkoj kvalyfytsirovanykh bokserov. / Vlad. Klychko. Dysyrtatsiya... kand. nauk po fiz. vospytaniyu y sportu. K.: NUF VS Ukrainy, 2000.-169 s.
6. Kuts A.S. Model'nye pokazately fizycheskoho razvytiya y dvyha-tel'nyy podgotovlennosti naseleniya tsentral'noy Ukrainy. / A.S. Kuts.-K.: Yskra, 1993.-255 s.
7. Krutsevych T.YU. Kontrol' u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi: navch. posib. / T.YU. Krutsevych, M.I. Vorobyov. H.V. Bezverkhnya,-K.: Oli mp. L-ra, 2011.-224 s.
8. Lyakh V.Y. Koordynatsyonnye sposobnosti shkol'nykov. / V.Y. Lyakh.-Mynsk: Polymya, 1989.-260 s.
9. Platonov V.M. Koordynatsiyini zdibnosti sportsmena i metodyka yikh rozvytku / V.M. Platonov, M.M. Bulatova. Fizychna pidhotovka sportsmena: navchal'nyy posibnyk. – K.: Olimpiys'ka literatura. 1995. 238-259 s..
10. Romanenko V.A. Dyahnostyka dvyhatel'nykh sposobnostey. Ucheb-noe posoby / V.A. Romanenko Donetsk : yzd-vo Don UN, 2005,-290 s.
11. Serhiyenko L.P. Testuvannya rukhovyykh zdibnostey shkol'yariv /L.P. Serhiyenko. – K.: Olimpiys'ka l-ra, 2001.- 439s.

УДК 796.011.3-057.874:613.955

Гончарова Н. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Хрипко І. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
науковий співробітник НДІ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДІЙСНЕННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті проведено систематизацію наукових даних відносно проблематики формування здоров'я дітей шкільного віку в Україні. Визначено провідну позицію здоров'яформуючих технологій у напрямку формування здоров'я дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. Метою дослідження було визначено аналіз практичного досвіду здійснення здоров'яформуючої діяльності у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку. Серед методів дослідження були використані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, ресурсів мережі Internet, контент-аналіз, понятійно-термінологічний аналіз, теоретико-методологічний аналіз.

Результатом дослідження є систематизація наукових даних щодо стратегічних напрямків збереження та формування здоров'я на міжнародному рівні. Наведено приклади програм збереження здоров'я дітей, які функціонують у європейському просторі та знайшли своє відображення в законодавчих актах України. Проаналізовано практичний досвід запровадження засобів фізичного виховання у напрямку збереження та формування здоров'я дітей шкільного віку.

Ключові слова: здоров'я, формування, школярі, технології.

Гончарова Н.Н., Хрипко И.В. В статье проведена систематизация научных данных относительно проблематики формирования здоровья детей школьного возраста в Украине. Определены ведущую позицию здоровьесформирующих технологий в направлении формирования здоровья детей школьного возраста в процессе физического воспитания. Целью исследования было определено анализ практического опыта осуществления здоровьесформирующей деятельности в процессе физического воспитания детей школьного возраста. Среди методов исследования были использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, ресурсов сети Internet, контент-анализ, понятийно-терминологический анализ, теоретико-методологический анализ.

Результатом исследования является систематизация научных данных относительно стратегических направлений сохранения и формирования здоровья на международном уровне. Приведены примеры программ сохранения