

9. Цюпак Т., Тучак А. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків із вадами зору. Цьось А. В., Романюк В. П., укладачі. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2009. № 4. С. 69–72.
10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибрані лекції. Дніпропетровськ : Пороги. 2003. 445 с.

#### References

1. Aloshyna, A., Bychuk, I., & Haiduk, O. (2013). Formuvannia koordynatsiinykh zdbnostei molodshykh shkolariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [The formation of coordination abilities of junior schoolchildren in the process of physical education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth Scientific Bulletin*, S. 42–48 (in Ukrainian).
2. Hladyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky* [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training] : navch. posib. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych (in Ukrainian).
3. Krutsefych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., Kryvchikova, O. D. (2018). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education] : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. 3-tie vyd., bez zmin. T. Yu. Krutsefych (Ed.). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).
4. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., & Honchar, V. V. (2022). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku zdatnosti do vidchuttia rytmu v uchniv osnovnoi shkoly z vadamy zoru* [The research of indicators of development of ability to sense of a rhythm in pupils of the basic school whis the visually impaired]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. Za red. O. V. Tymoshenka. (Vols 1 (145) 22), (pp. 89–93). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. Serhienko, L. P. (2001). *Kompleksne testuvannia rukhovykh zdbnostei liudyny* [Comprehensive test of human motor abilities] : navchalnyi posibnyk. Mykolaiv : UDMTU (in Ukrainian).
6. Serhienko, L. P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdbnostei shkolariv* [Testing of the motor abilities of the schoolchild]. Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).
7. Krutsevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education] : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t. Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).
8. Fedoseeva, M. V. (2013). "Metodika organizatsii igry kak sredstva razvitiya lichnosti slabovidyaschego rebYonka" [The method of organizing the game as a means of developing the personality of the visually impaired child]. *Problemy reabilitatsii – Rehabilitation problems : materialy naukovo-praktychnoi konferentsii. (pp. 192–197). Odesa : Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho (in Russian).*
9. Tsiupak, T., & Tuchak, A. (2009). "Polipshennia fizychnoi pidhotovlenosti ta koordynatsiinykh zdbnostei u pidlitkiv iz vadamy zoru" [The improving the physical fitness and coordination skills of the adolescents with the visual impairments]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii : Fizychnе vykhovannia i sport – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Series: Physical Education and Sports. (Vols. 4), (pp. 69–72). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*
10. Shamardina, H. M. (2003). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia* [Fundamentals of the theory and methods of physical education] : vybrani leksi. Dnipropetrovsk : Porohy (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).23  
УДК 37. 037: 796. 81/. 85:796. 093

**Семенів Б. С.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Шутка Г.І.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д.**  
**старший викладач,**

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького**

#### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ**

*Підвищення рівня популярності національних видів поясної боротьби в світі, дало поштовх відродженню історичних, національно-культурних традицій в країнах де розвиваються національні види поясної боротьби, це змушує фахівців в галузі фізичної культури та спорту працювати над вдосконаленням методики проведення навчально-тренувального процесу з поясних видів боротьби, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей, вдосконаленням методики формування рухових вмінь та навичок притаманним даному виду поясної боротьби.*

*Українська національна боротьба на поясах як вид спорту в Україні визнаний у 2003 році, створена всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, які розвивають українську боротьбу на поясах. У 2020 році створена міжнародна федерація української боротьби на поясах до складу якої*

увійшли 15 держав з різних континентів світу котрі почали культивувати українську боротьбу на поясах. **Мета дослідження:** підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах на етапі підготовки до найвищих міжнародних змагань. **Методи дослідження:** теоретичні (аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні методи дослідження), математичні методи обробки дослідження. **Висновки.** Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості на організм спортсменів та спеціальну фізичну працездатність. Показники ЖЕЛ експериментальної групи збільшилися на 13,7%, у спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 22,5 %, контрольній групі 5,8%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 16,3 % в експериментальній групі та 3,9% контрольній групі.

**Ключові слова:** українська боротьба поясах, спортсмени, тренувальні режими, спеціальна фізична працездатність, групи, дослідження.

**Semeniv B., Shutka G., Prystavskiy T., Babych A., Yakimishin I. Increasing the level of special working capacity of athletes in ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for main competitions.** Increasing the popularity of national belt wrestling in the world, gave impulse to the revival of historical, national and cultural traditions in countries where developing national wrestling. It forces professionals in the field of physical culture and sports to work on improving the methodology of training in wrestling, increasing the level of development of physical qualities, improving the methodology of formation of motor skills and abilities inherent in this type of belt wrestling.

Ukrainian national belt wrestling was acknowledged as a sport in Ukraine in 2003, the Ukrainian Federation of Ukrainian Belt Wrestling has 14 regional centers that develop Ukrainian belt wrestling. In 2020, an international federation of Ukrainian belt wrestling was founded, which included 15 states from different continents of the world that began to cultivate Ukrainian belt wrestling.

**The aim of the study:** to increase the level of special physical skills of athletes to prepare for Ukrainian belt wrestling at the stage of the highest international competitions.

**Research methods:** theoretical (analysis of scientific-methodical, normative-legal and historical literature), empirical (pedagogical observation, testing of the level of physical skills, medical and biological research methods), mathematical methods of research processing.

**Conclusions.** Studies indicate a positive effect of training regimens on the development of speed and strength endurance on the body of athletes and special physical performance. VCL indicators of the experimental group increased by 13.7%, in special physical performance the highest results were observed for the indicator that characterizes the technical readiness of athletes - the speed of throws, which increased in the experimental group by 22.5%, control group 5.8%. Speed endurance (running 4x24 m) increased by 16.3% in the experimental group and 3.9% in the control group.

**Key words:** Ukrainian belts wrestling, athletes, training regimes, special physical work, groups, research.

**Постановка проблеми.** Інтерес до відродження національних традицій у світі, обумовлений їх винятковою багатівіковою самобутністю, багатою етнічною культурою та багатівіковим устроєм життя.

Проблема національно-історичних та культурно-духовних традицій власного народу являється ключовою темою у вихованні студентської молоді, формування у потребі національної свідомості, патріотизму та відповідальності перед власним народом у розвитку своєї держави.

Зростання популярності національних видів поясної боротьби в світі є результатом розвитку демократичних цінностей суспільства та відродженням національно-культурних традицій кожного народу.

Значної популярності набуває і українська національна боротьба на поясах, як в Україні так і в світі. Створена всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, котрі розвивають українську національну боротьбу серед усіх вікових груп.

У 2021 році у м. Львові на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького відбувся Чемпіонат України з української боротьби на поясах серед усіх вікових груп за двома стилями боротьби – вільним та класичним. Участь у Чемпіонаті України з української боротьби на поясах взяли представники 11 областей України, понад 120 учасників. Створена у 2020 році міжнародна федерація української боротьби на поясах до складу якої увійшли 15 держав з різних континентів світу, котрі почали культивувати українську боротьбу на поясах.

У 2021 році у м. Вільнюс (Литва) відбувся Чемпіонат Європи з української боротьби на поясах участь в якому взяли представники 10 країн. Чемпіонат світу з української боротьби на поясах 2021 року відбувся у м. Львові на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, учасниками якого стали представники 15 держав з різних континентів світу. Стрімке зростання популярності української боротьби на поясах в Україні та світі можна пояснити особливостями захвату за пояс на відміну від інших видів поясної боротьби. В українській боротьбі на поясах дозволяється відпускати однією рукою пояс та проводити вільною рукою захоплення за частини тіла суперника для проведення технічних дій та проводити зміну захоплення за пояс - однією рукою потім іншою. Така особливість української боротьби на поясах дає можливість брати участь у змаганнях представникам різних видів єдиноборств (боротьба вільна, греко-римська, самбо, дзюдо). У зв'язку особливістю правил ведення поєдинку в українській боротьбі на поясах, методика проведення навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовки потребує новітніх підходів на етапі підготовки до міжнародних змагань на

відміну від інших видів поясної боротьби де вже існує чітка методика підготовки до різних змагань. Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу як вітчизняних та зарубіжних науковців. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та за інших навчань надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану: оперативному – змінюється в ході окремого тренувального заняття й у найближчому відновлювальному періоді; поточному – змінюється від заняття до заняття і, тим самим, є наслідком тренувальних навантажень різного обсягу, інтенсивності, спрямованості; етапному–кумулятивного тренувального ефекту, що виявляється у результаті більших утворень – річних, чотирирічних, етапах багаторічної підготовки, в результаті довготривалих, систематичних занять спортом [1, 5, 12].

На сьогоднішній день відсутня система підготовки провідних спортсменів України з підготовки до міжнародних змагань, навчально-тренувальний процес будується виходячи з власного досвіду фахівців з різних видів єдиноборств. Формування змісту підготовки сприятиме підвищенню якості навчально-тренувального процесу, підтримки конкурентоспроможності провідних спортсменів на міжнародних змаганнях. Для покращення результатів змагальної діяльності спортсменів української боротьби на поясах, необхідно глибше вивчати техніко-тактичні дії з урахуванням їх морально-вольової підготовленості. Постійно вивчати та вдосконалювати методики з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності, техніко-тактичних дій спортсменів у навчально-тренувальному процесі даного єдиноборства. На основі цього слід розглянути ряд наукових публікацій, що відносяться до вдосконалення відомих методик підготовки спортсменів різних видів боротьби. Після детального вивчення їх та апробації, кращі з них доцільно вдосконалити та застосувати для підготовки спортсменів української боротьби на поясах.

Таким чином, в українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів до міжнародних змагань на різних етапах багаторічної підготовки у зв'язку з особливістю виду боротьби.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом, науковці та тренери з різних видів єдиноборств все більше уваги приділяють науково обґрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена як основи особистого стилю ведення поєдинку. Характеристики, по яким визначали та розрізняються стилі ведення поєдинку в різних видах боротьби, в результаті проведеного аналізу змагальної діяльності та розділеного на чотири групи: антропометричні характеристики, характеристика рівня фізичної підготовленості, характеристика рівня тактико-технічної підготовленості, характеристика проведеного змагального поєдинку [1, 3, 4].

В поєдинку поведінка кожного борця високого класу може бути віднесена до одного із виділених стилів ведення поєдинку:

1. Темповик – який, «будує» стиль ведення поєдинку на дистанції; 2. Темповик – який, проводить поєдинок у щільному захваті; 3. Силувик; 4. Ігровик; 5. Зав'язочник; 6. Високонадійний; 7. Рівнорозвинутий (тут використані терміни, найбільш зрозумілі для спортсменів і тренерів). [1].

Одним з основних напрямків вдосконалення спортивної підготовки борців пов'язаний з максимальним орієнтуванням на індивідуальні здібності кожного спортсмена. В своїх роботах Тронь Р., Ільїн В. пропонують досліджувати об'єкт, як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. В даній системі науковці виділяють три підсистеми: система тренувальної діяльності; система змагальної діяльності; система позатренувальної та позазмагальної діяльності. Ці підсистеми забезпечують формування стилю і змагальний результат спортсмена [12].

В останні роки, все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. При раціональній психологічній підготовці на наступні змагання, підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на основні компоненти тактико-технічних дій та функціональних можливостей, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях. Такий настрої формує впевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу [1, 3, 5, 8].

Для вивчення фізичного розвитку спортсменів успішно використовується методика фіксації фізіологічних та біохімічних зрушень в організмі, яка настає під впливом тренування. Для цього використовують оцінювання за показниками ергометричного степ-тесту, Гарвардського степ-тесту і максимального споживання кисню. Реакцію організму на тренувальне навантаження визначалось по вмісту лактату, аміаку та сечовини в змивах з долонної поверхні і в слині. Після проведення досліджень встановлено, що показники спеціальної фізичної працездатності та вплив дозованих навантажень на організм у борців більш високої кваліфікації дані показники значно вищі [1, 4].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, є підвищення рівня швидкісно-силових якостей. Для вдосконалення між'язової координації корисно застосовувати вправи схожі з основними змагальними вправами. Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження коливається в межах 7-13 повторних максимумів [4, 12, 13].

В роботі Бакієва З., Керімова Н. успішно застосована методика ручного ергометрування для визначення спеціальної фізичної працездатності, яка найбільш адекватно відтворює специфіку видів єдиноборств.

Досить цікавим, з точки зору розвитку стародавніх українських видів єдиноборств, є досвід вивчення оцінки функціональної підготовленості студентів, які займаються українським рукопашом «Спас» [2].

За даними досліджень науковців, незалежно від виду боротьби, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей, техніко-тактичного арсеналу [1, 3, 10]. Однак в той же час Лахно Д.М., Нікітченко А.М., Коптев К.Г., Тронь Р., вказують на велику значущість вольової підготовки у системі спортивного удосконалення єдиноборців. За результатами досліджень науковців, навіть формування техніко-тактичного арсеналу борців на початковому та базових етапах багаторічної підготовки, у більшості випадків, пов'язано з багаторазовим виконанням складно-координованих вправ, які, за умов недостатнього рівня підготовленості, можуть загрожувати не тільки здоров'ю спортсменів, а їх життю. В такому випадку необхідно

застосовувати комплекс методико-педагогічних дій та прийомів, спрямованих на забезпечення формування необхідного рухового «фундаменту», сприянню активізації прояву вольових якостей. Результати досліджень науковців: Арзютова Г.М., Бойка В.Ф., Данька Г.В., вказують про наявність систематичної динаміки вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей. В подібних випадках застосовується метод ускладнених умов, реалізація якого вимагає від спортсмена високого рівня розвитку активності, сміливості та рішучості. Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання свідчить про ефективність навчально-тренувальних впливів, механізм організації яких передбачає диференціацію контингенту за рівнем морально-вольової підготовленості [4, 7, 8, 11, 12, 13].

Однак на сьогоднішній день переважна більшість методичних вказівок стосується олімпійських видів спорту, в той час як види поясної боротьби залишаються без належного науково-обґрунтованого та методичного забезпечення, українська боротьба на поясах не є виключенням. Результат аналізу літературних джерел свідчить на користь подальших наукових досліджень з питань підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапах підготовки до основних змагань.

**Мета дослідження:** підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах на етапі підготовки до основних змагань.

**Завдання:**

1. Визначити комплекс тренувальних режимів для підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності спортсменів української боротьби на поясах.
2. Встановити вплив тренувальних режимів на організм спортсменів української боротьби на поясах.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні методи дослідження), математичні методи обробки дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького з студентами та випускниками ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького, які входять до складу збірної команди України з української боротьби на поясах. У дослідженні приймало участь 14 спортсменів – по 7 чоловік контрольна група, та 7 чоловік експериментальна група. До складу експериментальної групи увійшли спортсмени, які вже були визначені для участі Чемпіонаті світу з української боротьби на поясах. Експеримент тривав з 01 серпня 2021 року по 01 жовтня 2021 року

**Виклад основного матеріалу.** Для експериментальної групи було запроваджено в навчально-тренувальний процес комплекс тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості два рази на тиждень з інтервалом 48 годин. Комплекс тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості застосовувався після проведення навчально-тренувальних поєдинків, та складався з: колових обертів гири (16кг. або 24 кг. залежно від ваг. кат. спортсм. 10 обертів в кожную сторону), кидків партнера на швидкість (4 серії по 10 р.), прискорень (4x24), комплексу стрибкових вправ у висоту через бар'єри (10 шт.) та довжину. Після виконання вправ з гирею, спортсмен проводив 10 кидків на швидкість, виконувався комплекс стрибкових вправ та прискорення. Тривалість відпочинку після виконання тренувального комплексу становила 1 хвилину.

Таблиця 1

Ергофізіологічна характеристика навчально-тренувального заняття експериментальної групи

Показник	Значення показника		
	у вихідному положенні	під час роботи	у період відновлення
1. Ергометричні		високий	
Темп роботи, швидкість		29,6	
Загальний час роботи, хв..		10,4	
Загальний час відпочинку, хв.		85,5	
Моторна щільність, %			
Фізіологічні			
Пульс (уд/хв)	72,3	176,8	95,3
Середня пульсова вартість роботи (уд/хв)		155,7	96,4

В період педагогічного експерименту моторна щільність заняття експериментальної групи збільшилась на 39,7 % відносно контрольної групи, це в свою чергу привело до збільшення частоти серцевих скорочень на 18,5 % в порівнянні з контрольною групою.

Навчально-тренувальний процес експериментальної групи з української боротьби на поясах на етапі підготовки до Чемпіонату світу відповідав ергофізіологічним режимам з розвитку швидкісно-силової витривалості, середня пульсова вартість за заняття склала 155,7 уд/хв.



Таблиця 2

Зміни функціонального стану спортсменів за період педагогічного експерименту

Показники	Група	Початок експерименту	Під час експерименту	Кінець експерименту
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контр.	65,9±1,5	140,0±1,5	64,5±1,5
	Експ.	65,3±1,3	176,8 ± 2,5	62,5±2,5
Артеріальний тиск (сист.)	Контр.	115,2±2,5	125,2±1,5	116,5±1,5
	Експ.	114,8±2,5	131,3±3,75	119,8±2,7
Артеріальний тиск (діаст.)	Контр.	68,1±1,5	75,2±2,5	67,2±1,6
	Експ.	67,6±1,6	82,5±3,75	69,7±3,43
Життєва ємність легень (ЖЄЛ)	Контр.	4,28±0,05	4,10±0,08	4,53±0,08
	Експ.	4,35±0,06	4,0±0,07	4,95±0,07

Навчально-тренувальні заняття із застосуванням комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменів. Фізіологічний показник, який характеризує роботу дихальної системи організму спортсмена – ЖЄЛ експериментальної групи збільшився на 13,7%, контрольної групи - 4,6%.

Таблиця 3

Динаміка рівня спеціальної фізичної працездатності за період проведення педагогічного експерименту

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	Стрибки в довжину з місця, (см.)	К	232,7±2,5	245,5±2,5
		Е	233,2±3,5	255,5±2,5
2.	Потрійний стрибок з місця, (м.)	К	6,7±0,2	6,9±0,3
		Е	6,8±0,3	7,3±0,3
3.	Човниковий біг 4x24 м., (с)	К	17,8±2,9	17,1±2,3
		Е	18,3±2,9	15,5±2,1
4.	Лазіння по канату 5м. без допомоги ніг (с)	К	9,9±1,2	9,5±1,5
		Е	9,8±1,5	9,2±1,3
5.	Підтягування на перекладині (к-ть р.)	К	23±2	24±1
		Е	23±1	27±2
6.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	30,5±1,4	28,3±1,3
		Е	30,1±1,5	25,5±1,6
7.	Спеціальні вправи борця (перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 10 разів) с.	К	21,7±1,4	18,4±0,5
		Е	21,2±1,2	17,1±1,1

У спеціальній фізичній підготовці спортсменів відбулися зміни у фізичних якостях, що характеризують спеціальну фізичну працездатність: стрибок в довжину з місця – 9,5% експериментальна група, 5,5% контрольна група; підтягування на перекладині 12,5 % експериментальна група та 6,2 % контрольна група; лазіння по канату – 7,3% експериментальна група, 3,8 % контрольна група; швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) — на 16,3 % експериментальна група та 3,9% контрольна група.

Найбільший приріст у спеціальній фізичній підготовці спортсменів експериментальної групи спостерігався у показнику, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла на 22,5 %, контрольної групи 5,8%.

**Висновки:** Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості для підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності як на фізіологічні показники організму спортсменів так і на показники спеціальної фізичної працездатності.

1. Показники ЖЄЛ експериментальної групи збільшилися на 13,7% порівняно з контрольною групою, показники роботи серцево-судинної-системи зазнали менших зрушень – частота серцевих скорочень експериментальної групи на кінець експерименту покращилась на 5,1%, контрольної групи на 2,9%.

2. У спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 22,5 %, контрольній групі 5,8%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 16,3 % в експериментальній групі та 3,9% контрольній групі.

**Перспективи подальших досліджень:** проведення наукових досліджень для вивчення особливостей

психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах підготовки до основних змагань.

#### Література

1. Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
2. Арзютов Г. М., Ляхно Д. М., Рябчун Л. Я., Арзютов Г. Г., Квартич В. В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 224 с
4. Бакиев З., Керимов Н. Методика и критерии оценки физической работоспособности в спортивной борьбе. Научно-теоретический журнал НУФВСУ «Теория і методика фізичного виховання і спорту», 2012. Вип. №1. С. 3-6.
5. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Науково – теоретичний журнал НУФВСУ «Теория і методика фізичного виховання і спорту», 2011. Вип. №1. С. 8-12.
6. Ляхно Д.М., Рябчун Л.Я., Розвиток української боротьби на поясах в Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 6. - С. 81-84.
7. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
8. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
9. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Боротьба на поясах Алиш – шлях до світового визнання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 55-60.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К. : Олимпийская литература, 2013.-623.
11. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимішин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5(136)21. С.107-112.
12. Тронь Р., Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Науково – теоретичний журнал НУФВСУ «Теория і методика фізичного виховання і спорту», 2013. Вип. №1. С.20-23.
13. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
14. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., S kyrda, T., Shkilna, I., Prontenko, K. The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. Applied Linguistics Research Journal, 2021. 5(4), 104-112. doi: [10.14744/alrj.2021.04875](https://doi.org/10.14744/alrj.2021.04875).
15. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. Vol. 9(1). P. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

#### Reference

1. Arziutov, H.M., & Voloshyn, O.O. (2015). Atakuiuchi dii v borotbi na poiasakh z urakhuvanniam volovoi pidhotovlenosti (ohliad dzherel literatury). Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 3(56), 35-38 (in Ukrainian).
2. Arziutov, H.M., Lakhno, D.M., Riabchun, L.Ya., Arziutov, H.H., & Kvartych, V.V. (2015). Vyznannia ukrainskoi borotby na poiasakh u sviti. Natsionalni boiovi kultury v konteksti svitovoi tsyvilizatsii. Fenomen. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia (in Ukrainian).
3. Bojko, V.F., & Dan'ko, G.V. (2004). Fizicheskaja podgotovka borcov. K.: Olimpijskaja literatura (in Russian).
4. Bakiev, Z., & Kerimov, N. (2012). Metodika i kriterii ocenki fizicheskoj rabotosposobnosti v sportivnoj bor'be. Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSVU «Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu», 1, 3-6 (in Russian).
5. Danko, H. (2011). Problemy upravlinnia u navchalno-treनुvalnomu protsesi bortsiv. Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSVU «Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu», 1, 8-12 (in Ukrainian).
6. Lakhno, D.M., & Riabchun, L.Ia. (2013). Rozvytok ukrainskoi borotby na poiasakh v Ukraini. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 6, 81-84 (in Ukrainian).
7. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Teoretychni i metodychni aspekty formuvannia rukhovyykh vmin i navychok u borotbi na poiasakh Alysh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 69, 53-56 (in Ukrainian).
8. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Metodyka bazovoi tekhnichnoi pidhotovky v sportyvni borotbi na poiasakh Alysh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 01(68), 52-55 (in Ukrainian).
9. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Borotba na poiasakh Alysh – shliakh do svitovoho vyznannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 01(68), 55-60 (in Ukrainian).
10. Platonov, V.N. (2013). Periodizacija sportivnoj trenirovki. Obshhaja teoriija i ejo prakticheskoe primenenie. K.: Olimpijskaja literatura (in Russian).
11. Semeniv, B.S., Prystavskiy, T.H., Sopila, Yu.M., Stakhiv, M.M., & Yakymyshyn, I.D. (2022). Pidvyshchennia rivnna tekhnichnoi pidhotovky zhinok u borotbi na poiasakh «Alysh» na etapi pochatkovoї pidhotovky. Naukovyi chasopys

NPU imeni M.P. Dragomanova, 5(136), 107-112 (in Ukrainian).

12. Tron, R., & Ilin, V. (2013). Osoblyvosti shvydkisno-sylovoi pidhotovky sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u boiovomu sambo. Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSVU «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu», 1, 20-23 (in Ukrainian).

13. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

14. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., & Prontenko, K. (2021). The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. Applied Linguistics Research Journal, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

15. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko O., & Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).24

УДК 796.332+796

Синіговець В. І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Синіговець Л. І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Дісковський В. І.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

#### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ І ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ФУТБОЛУ

Методика розвитку і оцінювання рухових якостей на уроках фізичної культури учнів є основним фактором для отримання інформації про стан їх фізичної підготовленості. Педагогічний контроль за рівнем розвитку рухових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу сприяє підвищенню ефективності управління навчально-виховним процесом, внесення коректив в планування обсягів фізичного виховання та прогнозування навчальних досягнень. До основних етапів процесу розробки оціночних критеріїв прояву рухових якостей відносяться: 1) правильний вибір виду контролю та підбору рухових тестів, які повинні відповідати метрологічним критеріям надійності, об'єктивності та інформативності; 2) відповідність методів і засобів контролю завданням дослідження; 3) адекватність методів статистичної обробки результатів педагогічного контролю. Мета дослідження спрямована на впровадження в навчально-виховний процес учнів старшого шкільного віку засобів розвитку рухових якостей та розробку оціночних критеріїв фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу.

**Ключові слова:** рухові якості, кількісні та якісні критерії оцінки, учні старшого шкільного віку, урок фізичної культури, футбол.

**Sinigovets V., Sinigovets L., Diskovsky V. Methods of development and evaluation of movement qualities of senior school students in physical culture lessons in football.** Methods of development and assessment of motor skills in physical education lessons for students are the main factor in obtaining information about the state of their physical fitness. Pedagogical control over the level of development of motor skills of high school students in physical education lessons in football helps to improve the management of the educational process, making adjustments to the planning of physical education and forecasting academic achievements. The main stages of the process of developing evaluation criteria for the manifestation of motor skills include: 1) the correct choice of control and selection of motor tests, which must meet the metrological criteria of reliability, objectivity and informativeness; 2) compliance of methods and means of control with the objectives of the study; 3) the adequacy of methods of statistical processing of the results of pedagogical control.

The purpose of the study is aimed at introducing into the educational process of high school students means of developing motor skills and developing assessment criteria for physical fitness of high school students in physical education lessons.

The scientific novelty is to develop quantitative and qualitative criteria for assessing the physical fitness of high school students in football lessons, to determine the impact of implemented tools and the dynamics of their changes in the results of phased control. The introduced method of development and assessment of motor qualities of high school students allows to promote the implementation of individual and differential approach in the process of physical education.

**Key words:** motor qualities, quantitative and qualitative evaluation criteria, high school students, physical education lesson, football.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Рівень