

5. Kozhurina, I.Ye. (2016). Programa ozdorovchogo fizychnogo vyhovannya dlya studentiv vyshnykh navchalnykh zakladiv [The program of health physical education is for studentiv of higher educational establishments]. *Nauka i osvita. – Science and education*, 8, 102–106.
6. Krutsevych, T.Yu. (2008). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education]: [pidruch. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu] : u 2 t. Kyiv: Olimpiys'ka literatura: Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya [Methods of physical education of different population] [in Ukrainian].
7. Prysyzhnyuk, S.Y., Prymakov, A.A. (2013). Vplyvnyye sredstv fizycheskoho vospytannya na funktsional'noe sostoyaniye dykhatel'noy systemy studentov s khronycheskym zabolevaniem lehkyykh [Influence of means of physical education on the functional state of the respiratory system of students with chronic pulmonary disease]. *Pedahohyka, psykholohyya y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytannya y sporta*, 9, 164–167 [in Ukrainian].
8. Orzhekhovska, V.M., Pylypenko, O.I. (2005). Suchasni orientyry preventyvnoi pedahohiky [Visnyk APN Ukrainy "Pedahohika i psykholohiia"]. 2 (47), 17–25 [in Ukrainian].
9. Romanchyshyn, O., Sydorko, O., Dyka, M. (2010). Somatychnye zdorov'ya, adaptatsiynnyy potentsial, fizychnyy stan ta biolohichnyy vik studentiv pedahohichnoho koledzhu [Somatic health, adaptive potential, physical condition and biological age of students of the pedagogical college]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu / naukovy zhurnal. – Kharkiv. KhOVNOKU-KhDADM*, 11, 98–101 [in Ukrainian].
10. Prykhodko, V.M. (2006). Vykhovna robota v shkoli [Preventyvna pedahohika : nauk.-metod. Zhurnal]. 3, 2–5, 14–19 [in Ukrainian].
11. Calamakha, O.E. (2016). Fizychna pidhotovlenist', funktsional'nyy stan sertsevo-sudynnoyi systemy yak kryteriy otsinky stanu zdorov'ya studentiv NTUU «KPI» [Physical preparedness, functional state of the cardiovascular system as a criterion for assessing the health status of students of NTUU "KPI"]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya # 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / Fizychna kul'tura i sport».* – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 3K1(70)16, 66–71 [in Ukrainian].
12. Chyzenko, T.M., Yvanenko, T.V., Petrova, H.M. (2007). Dynamika zymeneniya pokazateley serdechno-sosudystoy y dykhatel'noy systemy u devushek v techenye uchebnoho hoda [Dynamics of changes in the parameters of the cardiovascular and respiratory system in girls during the school year]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: naukova monohrafiya za red. prof. Yermakova S.S.* – Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 6, 298–301 [in Ukrainian].
13. Chudna, R. (2005). Klasyfikatsiya dykhal'nykh vprav u fizkul'turno-ozdorovchykh zanyattiyakh [Classification of breathing exercises in physical culture and recreation classes] *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu.* – K., 1, 91–93 [in Ukrainian].
14. Shyyan, O.I. (2011). Osoblyvosti proyavu faktoriv ryzyku zdorov'yu molodi u suchasnykh umovakh v Ukraini [Features of manifestation of the risk factors for youth health in modern conditions in Ukraine] «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura ta sport)»: zb. nauk. prats' za red. H.M. Arzyutova. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 13, 732–735 [in Ukrainian].
15. Weiss, M.R. (2000). Motivating kids in physical activity. *Research digest President's Consil on Physical Fitness and Sports*, 11, 1–6 [English].
16. International annotated bibliography on the preventive education against drug abuse. (2006). *Hungarian National Commission for UNESCO*, (pp. 46–49) [English].
17. Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2004). *Physiology of exercise and sport. Champaign, IL : Human Kinetics* [English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).22

Мартинюк Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Соболенко А. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Корюкаєв М. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ 11-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розширено теоретичні уявлення про морфотип борців вільного стилю та його роль у плануванні змісту навчально-тренувального процесу; доповнено існуючу методику планування і організації етапу початкової підготовки у вільній боротьбі.

Ключові слова: *вільна боротьба, соматотип, спортсмени 11-12 років, етап початкової підготовки, навчально-тренувальний процес, фізична підготовка.*

Мартинюк Ю. А., Соболенко А. И., Корюкаев Н. Н. Особенности учебно-тренировочного процесса борцов 11-12 лет на этапе начальной подготовки. В статье расширено теоретические представления о

морфотипе борців вільного стилю і його роль в плануванні содержания учебно-тренувального процесу; доповнено існуючу методіку планування і організації етапу початкової підготовки в вільній боротьбі.

Ключевые слова: вольная борьба, соматотип, спортсмены 11-12 лет, этап начальной подготовки, учебно-тренувальний процес, фізическая підготовка.

Martynov Yu., Sobolenko A., Koryukaev N. The features of the training process 11-12 years old at the initial training stage. The article expands the theoretical understanding of the morphotype of freestyle wrestlers and its role in planning the content of the training process; The existing method of planning and organizing the initial training phase in freestyle wrestling has been supplemented. In recent years, in sports struggle increased the intensity of motor action on the carpet, increased contact, increased speed of performance of technical and tactical techniques. The high level of modern sports brings higher requirements for the functional and physical preparedness of wrestlers. A promising direction for improving the system of sports training in free combat is the scientific substantiation of effective methods for improving the fitness of an athlete. Successful resolution of this issue is possible by improving existing and developing new training programs for athletes specializing in free combat. Age peculiarities of the development of the body of athletes at the stage of initial training determine the need for consideration in the planning of the training process of morphological and physiological changes, as well as sensitive periods of development of physical qualities.

Keywords: freestyle wrestling, somatotype, athletes 11-12 years old, the initial training stage, the training process, physical training.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. В останні роки у спортивній боротьбі збільшилася інтенсивність рухових дій на килимі, підвищилася контактність, зростає швидкість виконання техніко-тактичних прийомів. Сучасна вільна боротьба вимагає від спортсмена хорошої фізичної, функціональної і техніко-тактичної підготовки [1].

Для подальшого зростання спортивної майстерності все більше значення має чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, найбільш успішно вживаних борцями на змаганнях. Вивченню і вдосконаленню ефективних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі присвячені дослідження багатьох авторів. Подальше підвищення ефективності тренувального процесу у вільній боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням методіки навчання техніко-тактичним діям. Проте, відсутність єдиної думки з багатьох питань вибору і ефективності різних вживаних методів і методик навчання свідчить про те, що це питання вивчене ще недостатньо [6].

Організація робіт з цієї проблеми є актуальною і обґрунтовується практичною значущістю. Для ефективного управління процесом спортивної підготовки все більше поширення отримало моделювання різних сторін майстерності, методів тренування. Сучасній спортивній практиці основи складання базової «моделі найсильніших спортсменів» розроблені В.В. Кузнецовим, А.А. Новіковим, Б.Н. Шустиним.

Вони вважають, що для успішного управління процесом спортивної підготовки необхідно створювати моделі спортсмена, на різних етапах спортивної підготовки. Управління підготовкою можна представити у вигляді чотирьох певних етапів:

1. Розробка модельних характеристик поточного і прогнозованого станів для досягнення запланованого спортивного результату.

2. Розробка характеристик програми, що розкриває зміст тренування, змагань і відпочинку.

3. Розробка системи контролю за поточним станом і виконанням запланованої програми.

4. Забезпечення необхідної корекції в наміченій програмі [8].

Своєчасний контроль і аналіз загальної фізичної, спеціальної фізичної і психофізіологічної підготовленості борців сприятимуть правильній побудові навчально-тренувального процесу. Перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування у вільній боротьбі є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення фізичної підготовленості спортсмена. Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для спортсменів, що спеціалізуються на вільній боротьбі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до визначення Спортивного комітету України, вільна боротьба – олімпійський вид спорту, вид боротьби та спортивного єдиноборства, в якому обидва спортсмени за відведений час мають позиційно переграти один одного. Маневри проти супротивника можна робити, використовуючи різні прийоми (прийоми (захоплення, кидки, перевероти і т.д.), включаючи активне використання ніг.

Практичний досвід підготовки борців-вільників (А.В. Єганов, Ю.О. Юхно), а також дослідження провідних спеціалістів (Т.Г. Данько, О.В. Коленков, Г.В. Коробейніков, С.В. Латишев) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості борців на початкових етапах сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Провідними дослідниками в галузі антропології (Б.А. Нікітюк, В.Г. Ніколаєв, О.М. Хрисанфова, В.П. Чтецов) та спортивної морфології (Є.К. Єрмоленко, В.Г. Савка) встановлено, що тип конституції або соматотип, є генетично детермінований, він комплексно характеризує організм людини і визначає не лише фізичний розвиток, але й рухові здібності, оскільки візуальні відмінності у статурі тіла є проявом відмінностей в структурі обміну речовин і функцій найважливіших фізіологічних систем організму. Фізична підготовленість спортсмена базується на функціональних можливостях, прояв яких визначається конституційними особливостями організму. Як зазначають К. Ананченко, О. Бекас, Ю. Паламарчук, О. Федорак [1; 2; 7], конституційні особливості спортсмена потрібно враховувати як найважливіші показники визначення його перспективності.

Це визначає доцільність диференційованого підходу до управління фізичною підготовкою юних борців, що є одним

із високоефективних критеріїв реалізації принципу індивідуалізації у спорті.

Вікові особливості розвитку організму спортсменів на етапі початкової підготовки визначають необхідність урахування у плануванні навчально-тренувального процесу гетерохронності морфологічних та фізіологічних зрушень, а також сенситивні періоди розвитку фізичних якостей [3; 6; 8]. Причому М.В. Зубаль та ін., вказують на розбіжність у сенситивних періодах розвитку фізичних якостей представників різних соматотипів одного віку.

Тому вивчення відмінностей у фізичному розвитку та обґрунтування особливостей організації навчально-тренувального процесу борців вільного стилю різної тілобудови є актуальним і визначає вибір теми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення важливе місце відводиться етапу початкової підготовки. На цьому етапі навчання техніки рухових дій у спортивній боротьбі слід орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ, саме в цей час у юних спортсменів закладається технічна «база», тобто оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій, проте ні в якому разі не можна намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, що дає змогу досягти певних спортивних результатів. Важливими чинниками, що впливають на ефективність побудови тренування борців, є регулювання обсягів навантажень, широке використання біологічних властивостей людського організму. У зв'язку з цим поглиблене вивчення функціональних і морфологічних особливостей борців, тих сторін їх фізіологічних і енергетичних можливостей, які визначають розвиток фізичних здібностей є необхідною частиною навчально-тренувального процесу [4].

Спортивна боротьба на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів, зокрема розвитку спеціальних фізичних здібностей. Від рівня фізичної підготовленості залежить успішність технічної і тактичної підготовленості, реалізація особистісних властивостей у процесі тренувань і змагань.

Одним з критеріїв психосоматичної індивідуальності є конституція дитини або ще точніше її зовнішній прояв - статура або соматотип. Соматотипи розрізняються не тільки морфологічно, їх носії мають різні рівні обміну речовин, розвитку моторики, рухових здібностей і фізичної працездатності. Статура є важливим фактором при виборі виду спорту, а в ряді випадків і визначальним: спортсмен дуже високого зросту не може бути акробатом, гімнастом). Для занять штангою високорослі будуть менш пристосовані, ніж низкорослі, але в деяких ігрових видах (баскетбол, волейбол) їх перевага незаперечна. Для швидких і спритних пересувань (наприклад, в тенісі) довгоногі більш придатні; коротка рука і нога менш продуктивні при розгонистих рухах (наприклад, в метанні). Таким чином, окремі види спорту пред'являють специфічні вимоги до будови тіла. У ряді видів спорту можуть бути виділені провідні ознаки статури, які необхідно враховувати при виборі спортивної спеціалізації. Слід мати на увазі й те, що всередині спортивної спеціалізації спостерігаються різні вимоги до будови тіла: в ігровиків вони залежать від амплуа (захисник, нападник); у бігунів - від довжини дистанції; у плавців - від стилю плавання. Тип статури борців є визначною складовою, що сприяє або гальмує досягненню високих спортивних результатів.

Тип конституції може використовуватись як маркер рухових можливостей спортсменів, зокрема борців. Урахування типу статури є важливим для раціональної організації навчально-тренувального процесу в спортивній боротьбі та визначення індивідуального стилю ведення змагальної сутички. Практика підготовки кращих борців вільного стилю світу засвідчує, що високі спортивні результати демонструють спортсмени з різними типами статури тіла. Проте у процесі спортивного відбору у вільній боротьбі у переважній більшості випадків залишаються представники м'язового, торакального та дигестивного соматотипів.

У дослідженні брали участь 38 борців вільного стилю віком 10-11 років (хлопчики) ДЮСШ "Динамо" (м. Київ) навчально-тренувальних груп початкової підготовки.

Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив зафіксувати, що найгірші результати в усіх рухових тестах, за виключенням вправи на витривалість, має астеничний соматотип, зокрема достовірно значуща від представників інших соматотипів спостерігається у показниках спритності, вибухової сили, гнучкості, сили кисті, швидкості та сили м'язів черевного пресу ($p \leq 0,05$). Що стосується представників інших соматотипів, то достовірно кращими у бігу на 30 м виявилися представники торакального типу тілобудови ($p \leq 0,05$), у стрибку у довжину з місця вищими є показники у спортсменів м'язового соматотипу ($p \leq 0,05$), кращі у тестах на гнучкість та силу рук борці дигестивного типу тілобудови.

Отримані результати дозволяють говорити про те, що спостерігається відмінність у параметрах рухової діяльності у спортсменів різних соматотипів. Зокрема, борці торакального соматотипу володіють кращими швидкісними здібностями, м'язового – швидкісно-силовими, дигестивного типу тілобудови – гнучкості і сили. Підтверджено, що серед компонентів маси тіла у спортсменів найбільш вагоме значення має активна маса і жировий компонент та їхнє співвідношення (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика спеціальної фізичної підготовленості 11-12-річних борців вільного стилю різних соматотипів

Соматотип	Торакальний	М'язовий	Дигестивний	Астеничний
Тест				
біг 30 м, с	5,5±0,3*	5,9±0,8	6,0±1,0	5,6±0,1
човниковий біг 3x10 м, с	9,0±0,6	9,6±0,7	9,8±0,8	9,4±0,01
біг 12 хв, м	2631,1±40,8	2595,4±34,8	2625±20,1	2622±1,01
стрибок у довжину з місця, см	163,6±2,2	167,0±3,5*	164,1±3,6	162,2±0,01
піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	23,4±3,1	25,4±2,1	23,5±2,3	21,4±0,01
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,6±1,5	7,8±2,3	8,3±2,1*	70,5±0,01
Сила кисті, кг	18,1±2,3	18,5±3,1	22,3±1,3*	17,2±0,01

Примітка: *-достовірно кращий показник ($p \leq 0,05$)

На основі виявлених відмінностей у проявах спеціальних рухових здібностей 11-12-річних борців вільного стилю різних типів тілобудови розроблено зміст фізичної підготовки спортсменів другого року навчання та окремі тренувальні програми з урахуванням соматотипу. Диференційований підхід до розробки змісту навчально-тренувальних занять борців вільного стилю базувався на розподілі учнів в залежності від соматотипу. При цьому, враховуючи отримані результати, розглядали наступний рік підготовки та керувалися методичними рекомендаціями М.В. Зубаль щодо наявності сенситивного періоду розвитку фізичних якостей хлопців 11-12 років.

Визначено орієнтовну спрямованість тижневого мікроциклу навчально-тренувальних занять 11-12-річних борців вільного стилю з урахуванням соматотипу. Зміст фізичної підготовки на етапі початкової підготовки планували з використанням різноманітних засобів, методів, а також параметрів тренувальних навантажень, акцентуючи увагу на необхідності формування «рухової бази», забезпечення варіативності та емоційності занять, а також їх ігрового характеру. Зміст тренувальних програм борців різних соматотипів планувався з урахуванням відмінностей у проявах спеціальних рухових здібностей. Засобами тренування борців вільного стилю були загально розвивальні, спеціально підготовчі вправи, тренувальні форми змагальних вправ, вправи з інших видів спорту: стрибки, метання, спортивні ігри, акробатичні вправи тощо. Використовували безперервний рівномірний, інтервальний, повторний, змагальний, коловий та ігровий методи тренування для розвитку спеціальних фізичних здібностей юних спортсменів. Для сполученого впливу на закріплення технічних прийомів та розвиток спеціальних фізичних якостей борців у тренуваннях застосовувалися ігри за завданнями.

Висновки. Отже, розширено теоретичні уявлення про морфотип борців вільного стилю та його роль у плануванні змісту навчально-тренувального процесу; доповнено існуючу методичку планування і організації етапу початкової підготовки у вільній боротьбі.

Література

1. Ананченко К. Індивідуалізація та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю / К. Ананченко, Є. Ручка // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 2. - С. 5-9.
2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 7-10.
3. Алиханов И.И. Техничко-тактичское мастерство борцов вольного стилия / И.И. Алиханов // В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 34-38
4. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
5. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців / В.Л. Волков. – К.: Різграфіка, 2005. – 94 с.
6. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі / В. Г. Єзан // Єдиноборства. - 2017. - № 1. - С. 23-25.
7. Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Научные основы создания "моделей сильнейших спортсменов" / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // М.: ВНИИФК, 1975. – Вып. 2. – С. 24 – 26.
8. Новиков А.А. Управление тренировочным процессом / А.А. Новиков // В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 4-8.

Reference

1. Ananchenko K. (2017) Individualization and improvement of training of young freestyle wrestlers / K. Ananchenko, E. Ruchka // Sport Bulletin of the Dnieper. - 2017. - № 2. - P. 5-9.
2. Alikhanov I.I. (1982) On the formation of technical and tactical skills / I.I. Alikhanov // In the book: Wrestling: Yearbook. M.: Physical education and sport. p. 7-10.
3. Alikhanov I.I. (1977) Technical and tactical skills of freestyle wrestlers / I.I. Alikhanov // In the book: Wrestling: Yearbook. M.: Physical education and sport, p. 34-38
4. Bekas O. (2014) Judo. Physical training of young athletes: training. manual / O.O. Bekas, Yu.G. Palamarchuk - Vinnytsia: VNTU, SOC. - 152 p.
5. Volkov V. (2005) Free wrestling: basic physical training of fighters / V.L. Wolves. - K.: Risograph. - 94 p.
6. Ezan V. (2017) Problems of training athletes in free wrestling / V.G. Ezan // Martial Arts. - № 1. - P. 23-25.
7. Kuznetsov V.V., Novikov A.A., Shustin B.N. (1975) Scientific basis for creating "models of the strongest athletes" / V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov, B.N. Shustin // M.: VNIIFK - Issue. 2. - S. 24 - 26.
8. Novikov A.A. (1976) Management of the training process / A.A. Novikov // In the book: Wrestling: Yearbook. M.: Physical education and sport. p. 4-8. •