

моніторингу здоров'я та потреб студентів щодо рухової активності, розробка системи мотивування студентів до занять оздоровчими видами діяльності, що істотно ускладнює та ефективно впливає на залучення студентства до фізичної культури та спорту.

Література

1. Аршавская Э. И. Физиология и физическая культура / Э. И. Аршавская, В. Д. Розанова. – М. : Знание, 2002. – 79 с.
2. Бабич В. І. Модель формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах шкільної освіти / В. І. Бабич. // Науковий вісник Донбасу. – 2010. – № 1. – С. 12-16.
3. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 223 с.
4. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базилук, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 152–154.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических и исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФИС, 1978. – 223 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22-27.

Reference

1. Arshavskaya E. I. (2002) Physiology and physical culture / E. I. Arshavskaya, V. Rozanova. - M. : Знание. –79 с.
2. Babych V. (2010) Model of forming the culture of health of students in modern conditions of school education / V. Babych. // Scientific Bulletin of Donbass.. - № 1. - p. 12-16.
3. Bezverkhnya G. (2016) Formation of motivation for physical culture and sports of schoolchildren and students: monograph / G. Bezverkhnya, V. Tsibulska, G. Gonchar. - Uman: VOC "Vizavi". - 223 p.
4. Gerasymchuk A. (2008) The latest pedagogical technologies in the field of physical education / A. Gerasimchuk, O. Uzhelina, N. Bazylyuk, S. Kalenska // Physical education, sports and health culture in modern society. - №1. - P. 152–154.
5. Dutchak M. (2011) Theoretical aspects of the impact of lifestyle on youth health / M. Dutchak, O. Blagiy. // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports. - № 9. - P. 147-149.
6. Krutsevich T. (2001) Physical education as a social phenomenon / T. Krutsevich, V. Petrovsky // Science in Olympic sports. - №3. - P. 3-15.
7. Ashmarin B. (1978) Theory and methods of pedagogical and research in physical education / B. A. Ashmarin. - M. : ФИС. - 223 с.
8. Balsevich V. (1990) Physical training in the system of culture of healthy lifestyle / V. Balsevich // Theory and practice of physical culture. - №1. - P. 22-27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).05

УДК: 796.81-37.02:37.037.1(075.8)

Антонюк А. Е.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського,

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 14-15 РОКІВ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів) встановлено, що питанням розроблення організаційно-педагогічних умов формування індивідуальної («коронної») техніки у юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби із акцентованим використанням сучасних педагогічних технологій упродовж річного циклу їхньої підготовки – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць. Це у свою чергу потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація організаційно-педагогічних умов формування «коронної» техніки юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі із акцентованим використанням відеокомп'ютерної системи біомеханічного аналізу «Katsumoto» упродовж річного циклу їхньої підготовки. Під час емпіричного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання тощо). Крім цього, враховано особистий досвід організації системи багаторічної підготовки однокласників різних вікових груп та вагових категорій. В результаті емпіричного дослідження встановлено, що у досліджуваних борців вільного стилю експериментальної групи підвищилися показники: мотивації до систематичних занять обраним видом спорту; теоретичної підготовленості з методології організації навчально-тренувальних занять із використанням сучасних технічних засобів навчання; володіння теоретичними аспектами діючих правил вільної боротьби; кількості та різноманіття атакуючих і захисних прийомів; коефіцієнту надійності «коронних» техніко-тактичних дій (комбінацій); кількості «коронних» техніко-тактичних дій (комбінацій) за одиницю часу; тактичної чутливості, а також координації; сформованості загальної, спеціальної витривалості та «вибухової сили» тощо. Необхідно

підкреслити, що у досліджуваних борців вільного стилю контрольної групи зазначені вище зміни виражені несуттєво.

Акцентоване та збалансоване відповідно до індивідуально-типологічних особливостей борців експериментальної групи відпрацювання «коронних» техніко-тактичних комбінацій в умовах отримання цілеспрямованої комплексної термінової інформації про основні параметри прикладних (спеціалізованих) рухів, сприяло формуванню «коронної» техніки, яка підвищила показники їхньої змагальної діяльності на відміну від представників контрольної групи. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають розроблення програми фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби.

Ключові слова: аналіз, багаторічна підготовка, біомеханіка, вільна боротьба, одноборства, термінова інформація, технічні засоби, технічна майстерність, юнаки

Antoniuk Andrii. Improving the technical skills of freestyle wrestlers 14-15 years with an emphasis on the use of modern technical means of training. According to the results of the analysis of scientific – methodical, special and reference literature (monitoring of Internet resources) it is established, that the issue of developing organizational and pedagogical conditions for the formation of individual ("individual style") techniques in young people, who specialize in sports with the emphasis on the use of modern pedagogical technologies during the annual cycle of their training – is devoted to an insufficient number of scientific and methodological works. This, in turn, requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen area of research.

The main purpose of the study is to develop and test the organizational and pedagogical conditions for the formation of "individual style" technique of young men 14-15 years old who specialize in freestyle wrestling with accentuated use of video computer system of biomechanical analysis "Katsumoto" during the annual cycle of their preparation. During the empirical study, the following methods were used: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis, scaling, etc.). In addition, personal experience of organizing a system of long-term training of wrestlers of different age groups and weight categories is considered.

As a result of empirical research it is established that in the studied freestyle wrestlers of the experimental group the indicators increased: motivation for regular classes in the chosen sport; theoretical training in the methodology of organization of training sessions with the use of modern technical means of education; possession of theoretical aspects of the current rules of freestyle wrestling; the number and variety of offensive and defensive techniques; coefficient of reliability of "individual style" of technical and tactical actions (combinations); the number of "individual style" technical and tactical actions (combinations) per unit time; tactile sensitivity as well as coordination; formation of general, special endurance and "explosive force", etc. It should be emphasized that the studied freestyle wrestlers of the control group, the above changes are insignificant.

Accentuated and balanced in accordance with the individual typological characteristics of the wrestlers of the experimental group working out "individual style" technical and tactical combinations in terms of obtaining targeted comprehensive urgent information about the main parameters of applied (specialized) movements, contributed to the formation of "individual style" technique unlike representatives of the control group. Prospects for further research in the chosen direction include the development of a physical therapy program for young people who specialize in wrestling sports after treatment of coronavirus disease.

Keywords: analysis, long-term training, biomechanics, freestyle wrestling, martial arts, emergency information, technical means, technical skills, youth

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Враховуючи чисельні аналітико-статистичні звіти фахівців олімпійських видів одноборств, на сьогодні в Україні та закордоном спостерігається зацікавленість представників різних вікових груп до занять одноборствами, зокрема – вільною боротьбою.

Вільна боротьба є достатньо ефективним засобом фізичного, а також гармонічного розвитку особистості. Систематичні заняття зазначеним вище видом спорту забезпечують формування навичок самозахисту, що на сьогодні є достатньо актуальним напрямом подальших наукових розвідок. Варто також підкреслити, що в реаліях сьогодення вільна боротьба розвивається під впливом багатьох чинників, які у своїй сукупності нерідко протирічать один одному. У процесі раціонального пошуку вирішення існуючих протиріч відбувається позитивна трансформація характеру (динаміки) та структури змагальної діяльності, а саме: змінюється формула успішної сутички; модернізується арсенал «коронної» техніки та тактики; уніфікується стратегія ведення сутички борцем у часовому просторі; формується достатньо високий рівень психофізичного розвитку одноборців тощо.

Враховуючи вище викладене, очевидним є підвищення вимог до морфофункціонального, а також психофізичного рівня борців, які спеціалізуються у вільній боротьбі (інших видах спортивної боротьби), що у свою чергу актуалізує проблему пошуку найбільш ефективних (перспективних) педагогічних методів, технологій (форм) тощо, всебічної підготовки представників зазначеного вище одноборства.

Відповідним чином, взаємодія вище перелічених факторів спортивної діяльності одноборців сприяє процесам позитивної трансформації вільної боротьби, що у свою чергу призводить до модернізації варіантів стилів змагальних сутичок, тому розроблення ефективної системи індивідуалізації підготовки одноборців із урахуванням дійсних правил змагань, а також закономірностей розвитку спортивної боротьби на сьогодні є актуальною проблемою спорту вищих досягнень. У свою чергу, використання сучасних технічних засобів навчання (відповідного наукового інструментарію) в системі багаторічної підготовки одноборців, зокрема юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі є

актуальним напрямом наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (тема «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів», державний реєстраційний номер: 0121U109550).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: І. Асаулюка, А. Дяченко, А. Антонюка, В. Яковліва [1], М. Корюкаєва, Ю. Мартинова, А. Соболенка [2], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партику, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюка [3] та інших учених і практиків (Є. Арушаняна, О. Вілігорського, Т. Комісову, А. Палатного, Ю. Стельмаха), які досліджували проблематику організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в однокористуваннях.

Цікавими за своїм змістом, сутнісними характеристиками, а також науковою новизною є роботи: С. Латишева, В. Шандригоса [4], Р. Первачука, М. Сибіля, В. Шандригоса, Ф. Загури, Ю. Стельмаха, С. Кухтія [5], С. Захарківа [6] та інших учених і практиків (А. Абдулаєва, І. Аліханова, В. Кашуби, Л. Коваленка, Т. Комісової, Ю. Шахмурадова) – у яких окреслені основні напрями організації системи багаторічної підготовки однокористувачів 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі (інших однокористуваннях).

У наукових працях учених: Ф. Загури [7], В. Андрійцева [8], А. Антонюка [9] та інших фахівців (К. Ананченка, С. Латишева, Г. Огаря, С. Пакуліна, Р. Первачука) – розкриваються актуальні питання формування «коронної техніки» у атлетів, які спеціалізуються в однокористуваннях.

Варто також відмітити наукові праці досвідчених учених і практиків: В. Бізіна, Д. Миргород, О. Хацаюка [10], К. Ананченка [11], V. Romanenko, V. Golokha, A. Alekseev, Y. Kovalenko [12], Н. Башавець, Б. Кіндзера, Ю. Таймасова, О. Зуб [13] та інших фахівців (І. Вако, С. Гаркушу, О. Вілігорського, В. Лялька, Л. Міронець, А. Чудика) – у яких розкриваються особливості використання сучасних технічних засобів навчання (наукового інструментарію) в системі багаторічної підготовки однокористувачів.

Відповідно до результатів моніторингу спеціальних Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної (довідкової літератури) встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації організаційно-педагогічних умов формування індивідуальної (коронної) техніки у юнаків 14-15 років, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби із акцентованим використанням прикладних відеокomp'ютерних програм (із урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей) упродовж річного циклу підготовки – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення та апробація організаційно-педагогічних умов формування «коронної техніки» юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі із акцентованим використанням відеокomp'ютерної системи біомеханічного аналізу «Katsumoto» упродовж річного циклу їхньої підготовки.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз спеціальної науково-методичної і довідкової літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в однокористуваннях;
- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціальної науково-методичної літератури) у напрямі організації системи багаторічної підготовки однокористувачів 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі (інших однокористуваннях);
- визначити ефективні педагогічні моделі, технології (методики, програми тощо), які забезпечують формування «коронної техніки» у атлетів, які спеціалізуються в однокористуваннях;
- провести аналіз спеціальної науково-методичної (довідкової) літератури у напрямі використання сучасних технічних засобів навчання (прикладного наукового інструментарію) в системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в однокористуваннях.

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання тощо). Варто також підкреслити, що в процесі дослідження враховувався особистий досвід організації системи багаторічної підготовки однокористувачів різних вікових груп (вагових категорій).

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано у три етапи (травень 2020 р. – січень 2022 р.). Перший етап (травень-липень 2020 р.) передбачав визначення мети та розроблення плану дослідження. Крім цього, підібрано відповідні технічні засоби (відповідний науковий інструментарій), який доцільно впровадити в систему багаторічної підготовки однокористувачів досліджуваної категорії. Надалі було проведено моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів, а також аналіз науково-методичної (довідкової) літератури у обраному напрямі наукової розвідки. Відповідно до отриманих результатів визначені організаційно-педагогічні умови, впровадження яких забезпечить формування індивідуальної «коронної» техніки у юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі.

В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж другого етапу (липень-вересень 2020 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці першого етапу, а також результатів попередніх досліджень [1, 3, 5, 8, 9] відпрацьовано гіпотезу, що формування «коронної техніки» юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі упродовж річного циклу їхньої підготовки буде результативнішим (ефективнішим) за впровадження у їх підготовку наступних організаційно-педагогічних умов: впровадження в систему багаторічної підготовки досліджуваних спортсменів відеокomp'ютерної системи біомеханічного аналізу «Katsumoto» [10, с. 36-42] (надалі ВКС «Katsumoto»), а також прикладного наукового інструментарію [11]; індивідуалізації техніко-тактичного арсеналу застосування

«коронних» прийомів у різних умовах навчально-тренувальних (змагальних) сутичок із урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей; формування теоретичних знань, а також практичних навичок використання ВКС «Katsumoto» [10, с. 36-42], а також сучасного наукового інструментарію [11] в системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у вільній боротьбі; доповнення змісту всебічної підготовки одноборців функціональними комплексами (спеціальними вправами, прийомами), які передбачають комбіноване виконання «коронних» техніко-тактичних комбінацій передбачених діючими правилами вільної боротьби (в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності); підвищення ефективності атакуючих та захисних дій; збільшення об'єму атакуючих та захисних дій, розширення технічного арсеналу; індивідуалізація техніки атакуючих та захисних дій; збільшення коефіцієнту активності, підвищення коефіцієнту надійності, зменшення інтервалу проведення атаки та захисту; корегування часу переходу від захисту до атаки; розвиток та удосконалення «вибухової сили»; внесення відповідних змін до навчальної програми «Вільна боротьба: чоловіки, жінки» [4].

У динаміці третього етапу емпіричного дослідження (вересень 2020 р. – лютий 2022 р.), з метою перевірки робочої гіпотези організовано педагогічний експеримент. Мета експерименту – перевірити ефективність обраного нами технічного засобу (наукового інструментарію), а також результативності перелічених вище організаційно-педагогічних умов.

Із урахуванням специфіки багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у вільній боротьбі, було обрано навчально-матеріальну базу МДЮСШ №5 (м. Вінниця). У дослідженні прийняли участь юнаки 14-15 років ($n=34$ юн.), які особисто (та з дозволу батьків) дали згоду на участь в педагогічному експерименті. Розподіл борців (учасників експерименту) проведено із урахуванням їхньої чисельності у групах відповідної спеціалізації: у контрольній групі (Кг) – 18 юн., у експериментальній (Ег) – 16 юн.

Враховуючи результати аналізу вихідних даних експерименту, були виділені наступні типи завдань: опис даних (структуроване та інформативне відображення результатів біомеханічних вимірювань характеристик досліджуваної індивідуальної «коронної» техніки борців); встановлення збігів характеристик Кг та Ег; встановлення розбіжностей характеристик у борців Кг і Ег. Необхідно підкреслити, що на початку педагогічного експерименту юнаки 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі (представники Кг та Ег) суттєво не розрізнялися за рівнем сформованості технічної майстерності (арсеналу «коронних» прийомів, а також якісних показників їх оцінювання), завдяки чому була забезпечена однорідність складу досліджуваних груп. Надалі, з дотриманням теоретичних положень, проведено дослідно-експериментальну роботу упродовж трьох блоків (константувальний, формувальний і контрольний).

Константувальний етап спрямований на здійснення аналізу досліджень, відбір та розподіл юнаків досліджуваної вікової групи до Кг та Ег; визначення початкового рівня сформованості індивідуального («коронного») арсеналу техніко-тактичних дій, які використовуються атлетами у вільній боротьбі, шляхом проведення констатувального зрізу із використанням ВКС «Katsumoto» [10, с. 36-42], а також сучасного наукового інструментарію [11]; порівняння статистичних даних у борців Кг та Ег.

У динаміці формувального етапу визначені, а також апробовані за участю борців Ег зазначені вище організаційно-педагогічні умови (у річному циклі їхньої підготовки). Доцільно зауважити, що у юнаків, які спеціалізуються у вільній боротьбі Кг, зазначений вище процес відбувався традиційно – використано загально-прийнятну програму [4].

Під час навчально-тренувальних занять досліджувані борці Ег широко використовували ВКС «Katsumoto» [10, с. 36-42], а також прикладний науковий інструментарій [11]. ВКС «Katsumoto» за своїм функціоналом забезпечує проведення порівняльного аналізу технічних дій любого виду (стилю) одноборств (бойових мистецтв). Зазначена вище програма визначає: швидкість виконання технічних дій одноборства; прискорення, рух загального центру маси та окремих біологів людини; радіус виконання технічних дій тощо. Відповідно до отриманих результатів графічного (рис. 1), а також біомеханічного аналізу можливим є побудова порівняльних графіків (рис. 2), що забезпечує відповідну корекцію технічних дій тих, що тренуються одноборців безпосередньо під час відпрацювання навчально-тренувальних завдань.



Рис. 1. Контрольне виконання технічної дії «кидок прогином» досліджуваними борцями Ег (середня вагова категорія)

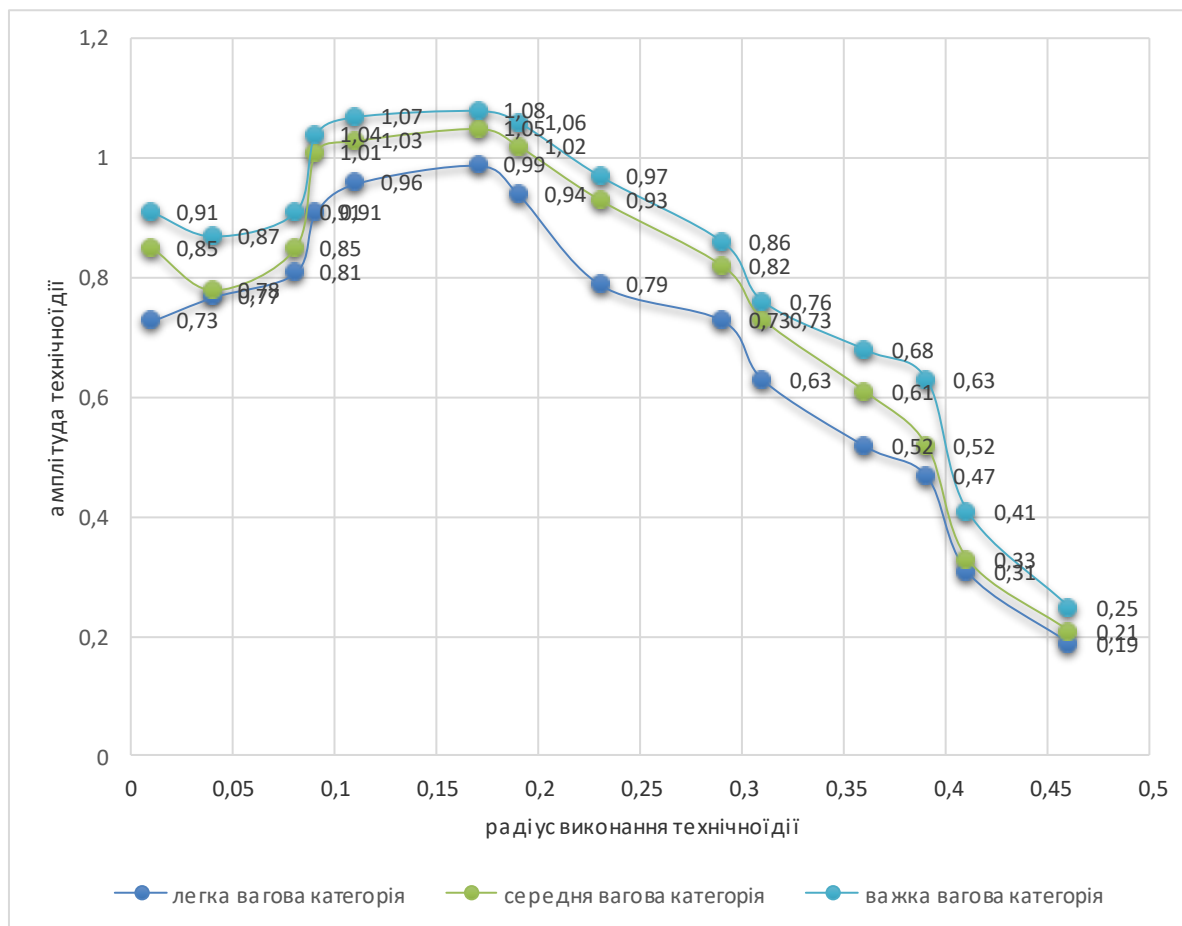


Рис.2. Динаміка руху загального центру маси досліджуваних борців Ег (на прикладі виконання кидка прогином)

Третій – контрольний блок наукового дослідження передбачав порівняння рівнів сформованості «коронної» техніки юнаками 14-15 років (досліджуваних Кг та Ег), які спеціалізуються у вільній боротьбі до її застосування під час навчально-тренувальних, а також змагальних сутичок.

Необхідно відмітити, що результати педагогічного експерименту можуть бути інтерпретовані із використанням порядкової шкали, або переведені зі шкали відношень у порядкову (у дослідженні використано порядкову шкалу; оцінювання здійснено за 3-х бальною шкалою: «відмінно», «добре», «задовільно»; використано метод експертного оцінювання). Динаміку рівня сформованості індивідуальної «коронної» техніки борців Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту надано у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості «коронної» техніки досліджуваних Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту

Рівень	Кг (n=18 юн.)			Ег (n=16 юн.)		
	до експ. (юн./%)	напр. експ. (юн./%)	динаміка (юн./%)	до експ. (юн./%)	напр. експ. (юн./%)	динаміка (юн./%)
I. За мотиваційним критерієм						
добре мотивована	6/33,3	8/44,4	2/11,1	5/31,3	6/37,5	1/6,2
мотивована	4/22,2	5/27,8	1/5,6	5/31,3	6/37,5	1/6,2
слабо мотивована	8/44,4	4/22,2	-4/-22,2	6/37,5	4/25,0	-2/-12,5
II. За рівнем опанування теоретичним матеріалом						
відмінно	2/11,1	4/22,2	2/11,1	2/12,5	5/31,3	3/18,8
добре	3/16,7	5/27,8	2/11,1	2/12,5	8/50,0	6/37,5
задовільно	13/72,2	9/50,0	-4/-22,2	12/75,0	3/18,8	-9/-56,2
III. Практична підготовленість						
відмінно	5/27,8	7/38,9	2/11,1	3/18,8	7/43,8	4/25,0
добре	7/38,9	9/50,0	2/11,1	5/31,3	8/50,0	3/18,7
задовільно	6/33,3	2/11,1	-4/-22,2	8/50,0	1/6,3	-7/-43,7

За проведеними розрахунками із використанням комп'ютерної програми «Статистика в педагогіці» [14], а також враховуючи аналіз емпіричних даних (табл. 1) спостерігається позитивна динаміка сформованості «коронної» техніки досліджуваних борців Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту. Варто зауважити, що у досліджуваних Кг зміни виражені несуттєво (достовірність отриманих результатів підтверджено перевіркою за допомогою критерію χ^2).

Систематичне, акцентоване та збалансоване (відповідно до індивідуально-типологічних особливостей борців Ег) відпрацювання індивідуальних техніко-тактичних комбінацій в умовах отримання цілеспрямованої комплексної термінової інформації про основні параметри прикладних (спеціалізованих) рухів, дозволило досліджуваним юнакам Ег сформулювати «коронну» техніку, яка підвищила показники їхньої змагальної діяльності.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження розроблено та апробовано організаційно-педагогічні умови формування «коронної техніки» юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі із акцентованим використанням ВКС «Katsumoto» упродовж річного циклу їхньої підготовки.

Встановлено, що у досліджуваних борців експериментальної групи підвищилися показники: мотивації до систематичних занять обраним видом спорту; теоретичної підготовленості з методології організації навчально-тренувальних занять із використанням сучасних технічних засобів навчання; володіння теоретичними аспектами діючих правил вільної боротьби; кількості та різноманіття атакуючих і захисних прийомів; коефіцієнту надійності «коронних» техніко-тактичних дій (комбінацій); кількості «коронних» техніко-тактичних дій (комбінацій) за одиницю часу; тактичної чутливості, а також координації; сформованості загальної, спеціальної витривалості та «вибухової сили» тощо. Необхідно підкреслити, що у досліджуваних борців контрольної групи зазначені вище зміни виражені несуттєво. Відповідно до вище викладеного, очевидним є той факт, що запропоновані організаційно-педагогічні умови, а також відповідний науковий інструментарій (технічний засіб навчання) є ефективним. Рекомендується ВКС «Katsumoto» використовувати тричі на тиждень під час відпрацювання навчальних питань, які передбачають опанування борцями новими прийомами (техніко-тактичними діями), а також під час удосконалення індивідуальної «коронної» техніки упродовж річного циклу їхньої підготовки.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки однокоронців (юнаків 14-15 років), які спеціалізуються у вільній боротьбі (МДЮСШ №5 м. Вінниця). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають розроблення програми фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби.

Література

1. Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Яковлів В.Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 30-34.
2. Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І. Вплив швидкісно-силових якостей на фізичну підготовленість студентів у процесі занять вільною боротьбою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 14-17.
3. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.
4. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки: навч. прог. Київ : АСБУ, 2012. 95 с.
5. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. Єдиноборства. Харків, 2020. – №1 (15). С. 35-45.
6. Захарків С. Методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 7 (127). С. 86-89.
7. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука. Львів, 2010. – Вип. 1 (Т. 1). С. 74-79.
8. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2016. 207 с.
9. Антонюк А.Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 15-18.
10. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения двигательным действиям: научн. пособие. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 2021. С. 36-42 с.
11. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. – № 4 (54). С. 11-16.
12. Romanenko V.V., Golokha V.L., Alekseev A.F., Kovalenko Y.M. Methodology for evaluating the mental performance of one-fighters for victorious computer technologies. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2020. – № 6 (80). С. 65-72.
13. Башавець Н.А., Кіндзер Б.М., Таймасов Ю.С., Зуб О.В., Артеменко В.В. Удосконалення професійних компетентностей тренерів з єдиноборств. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.

Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (Т. 1). С. 47-53.

14. Комп'ютерна програма «Статистика в педагогіці» (2022): [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip> (дата звернення: 02.02.2022).

References

1. Asauliyuk I., Dyachenko A., Antonyuk A., Yakovliv V. Features of formation of technical and tactical actions of freestyle wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (144). p. 30-34.
2. Koryukaev M., Martynov Y., Sobolenko A. Influence of speed and strength qualities on physical fitness of students in the process of freestyle wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (144). p. 14-17.
3. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partyko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental test of the program of technical and tactical training of judo veterans. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). p. 124-131.
4. Latyshev S., Shandrigos V. Technical means of teaching motional actions: curriculum. Kyiv: «ASBU», 2012. 95 p.
5. Pervachuk R., Sybil M., Shandrygos V., Zagura F., Stelmakh Yu., Kukhtiy S. Individual training of qualified freestyle wrestlers taking into account the components of the anaerobic energy supply mechanism. Martial arts. Kharkiv, 2020. – № 1 (15). p. 35-45.
6. Zakharkiv S. Methods of educating the discipline of older adolescents in the process of martial arts. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 7 (127). p. 86-89.
7. Zagura F. Improving the technical and tactical training of judokas in various ways of fighting. Young sports science. Lviv, 2010. – Issue 1 (Vol. 1). p. 74-79.
8. Andriytssev V. Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training: dis. ... Cand. Science in Physical Education and Sports: 24.00.01. Kharkiv, 2016. 207 p.
9. Antonyuk A. Technical and tactical training of freestyle wrestlers on the basis of individual manner of entering the fight. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). p. 15-18.
10. Bizin V., Mirgorod D., Khatsaiuk A. Technical means of teaching motional actions : scientific manual. Berlin: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.
11. Ananchenko K., Khatsaiuk O. A new methodological approach to the evaluation of video material used in the training of judokas. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2016. – № 4 (54). p. 11-16.
12. Romanenko V., Golokha V., Alekseev A., Kovalenko Y. Methodology for evaluating the mental performance of one-fighters for victorious computer technologies. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2020. – № 6 (80). p. 65-72.
13. Bashavets N., Kindzer B., Taimasov Y., Zub O., Artemenko V. Improving the professional competencies of martial arts coaches. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 10 (1). p. 47-53.
14. Computer program "Statistics in pedagogy" (2021): [Electronic resource]. Access mode: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).06
УДК 796.015.132-057.875

Баканова О. Ф.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І–ІV КУРСІВ

У статті розглянуто показники розвитку спритності у здобувачів вищої освіти І–ІV курсів університету, що визначалися за результатами «човникового» бігу 4×9 м. Наведено порівняльний аналіз показників досліджуваної фізичної якості у юнаків і дівчат в залежності від віку та статі.

Виявлено, що найкращі результати «човникового» бігу 4×9 м зафіксовано у юнаків і дівчат І курсу, вік яких 17 років. Порівняння показників спритності у здобувачів вищої освіти І–ІV курсів університету за гендерною ознакою показало, що у юнаків вони кращі, ніж у дівчат. Вікова динаміка показників у зазначеного контингенту з віком підвищується, що свідчить про погіршення досліджуваних результатів. Установлено, що у здобувачів вищої освіти І–ІV курсів спостерігається низький рівень розвитку спритності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, рівень розвитку, спритність, фізичні якості, «човниковий» біг.

Bakanova O. The level of development of dexterity in applicants for higher education of the I–IV courses. The article highlights the role of the agility in human life, reveals the essence and the features of development of this physical quality. The indicators of the dexterity development in applicants for higher education of the I–IV courses of the university, which were determined