

7. Шульга М. П. Особливості методики підготовки бігунів на 3000 м з перешкодами / М. П. Шульга // *Метод. посібн.* – Переяслав-Хм: МПП «Буклет», 1997. – 32 с.
8. Шульга М. П. Підготовка юнаків у бігу з перешкодами / М. П. Шульга // *Навч. посібн.* – Київ: вид-во ПП «Люксар», 2005. – 180 с.
9. Шульга М. П. Стипл-чез. Підготовка юнаків: навчальний посібн. / М. П. Шульга. С. А. Закопайло, І. А. Палатний. – Переяслав-Хм: ФОП Домбровська Я.М., 2015. 200 с.

#### References

1. Alexandrov V.(1994). "Athletics in running disciplines / V. Alexandrov, V. Sirenko". *Athletics*, 1994. - № 3. - P. 12–32
2. Volkov L.V. (2002). "Theory and methods of children's and youth sports". *K Olympic Literature*, P. 290
3. Ershov V. Yu. (2015). " Features of training runners for medium distances " *Theory and practice of physical culture*, № 2. - P. 66–68.
4. Palatny I.A.(2002). "Influence of training in lowland conditions on the dynamics of special endurance and strength abilities in long-distance runners " *Physical education of students of creative specialties*, 5. - P. 11–17.
5. Smirnov P.G. (2014). " Basic parameters and components of the training process in running medium and long distances: a monograph " Tyumen: RIO TyumGASU, 256.
6. Shulga M.P. (1997). " *Methodical features of training highly qualified runners for medium and long distances* " - Pereyaslav-Khm: MPP. Booklet, 1997. - 62 p
7. Shulga M.P. (2005). " Preparation of young men in running with obstacles " Kyiv: publishing house PE "Luxar", - 180 p.
8. Shulga M.P. (2015). " *Stipl-chez. Training of young people: a textbook* ". Pereyaslav-Khm: FOP Dombrovska Ya.M., 200 p.

### 3. НАУКОВИЙ НАПРЯМ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

УДК 378.016-027.556:796.815

*Безкоровайний Сергій Борисович*  
ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

У статті здійснено аналіз та узагальнення літературних джерел щодо удосконалення фізичних здібностей студентів, що займаються сумо та суміжними видами єдиноборств. Встановлено основні підходи розвитку швидкісно-силових якостей, а саме: удосконалення між м'язової координації; удосконалення внутрішньо-м'язової координації; удосконалення власної реактивності м'язів. Перевірено ефективність комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей у студентів в умовах факультативних занять. Виявлено статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей, а саме: показники стрибка у довжину з місця збільшилися на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18%, перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, забігання навколо голови – на 6,63%.

**Ключові слова:** єдиноборства, фізичні якості, факультативні заняття.

**Безкоровайний Сергій Борисович. Усовершенствование физических способностей студентов, которые занимаются единоборством в условиях факультативных занятий.** В статье осуществлен анализ и обобщение литературных источников по развитию скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся сумо и смежными видами единоборств. Установлены основные подходы развития скоростно-силовых качеств, а именно: совершенствование между мышечной координации; совершенствования внутренне-мышечной координации; совершенствование собственной реактивности мышц. Проверена эффективность комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у студентов-сумоистов в условиях факультативных занятий. Вывявлено статистически достоверный прирост показателей развития скоростно-силовых качеств, а именно: показатели прыжка в длину с места увеличились на 4,73%, лазание по канату без помощи ног - на 3,48%, подтягивание на перекладине на 18%, перевороты с упора головой в ковер на «борцовский мост» и в обратном направлении - на 7,56%, забегания вокруг головы - на 6,63%.

**Ключевые слова:** единоборства, физические качества, факультативные занятия.

**Sergey Bezkorovainy. The dynamics of the development of speed-strength abilities of students who are engaged in sumo in terms of elective classes.** The article analyzes and summarizes the literary sources for the development of speed-power qualities in students involved in sumo and related martial arts. The main approaches to the development of speed-strength qualities are established, namely: improvement between muscular coordination; improving intra-muscular coordination; Improving your own muscle reactivity. Shvidkisno-strength training includes the use of a different way of practice and methods, which can be done on the development of the students' pedestrians at the most seamy rukhakh. The most effective people have the right to be

close to the nature of the nervous and mousy structure and the structure of the sport. When tsiomu can be hidden in vplivati rozvitok peculiar dakosti i on the advanced technology tehniki kind sport. The effectiveness of sets of exercises aimed at the development of speed-strength qualities in sumo students in terms of elective classes has been tested. A statistically significant increase in the performance of speed-strength qualities was revealed, namely: indicators of the long jump from the spot increased by 4.73%, rope climbing without the help of legs - by 3.48%, pulling up on the crossbar by 18%, coups from the stop head to the carpet on the "wrestling bridge" and in the opposite direction - by 7.56%, running around the head - by 6.63%.

**Keywords:** speed strength, optional classes.

**Постановка проблеми дослідження.** В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість тощо.

**Аналіз літературних джерел** показує, що в практиці підготовки борців при розвитку фізичних якостей використовуються різні вправи із засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів єдиноборств (дзюдо, ушу, тхеквондо, греко-римська боротьба, карате-до, сумо, бокс тощо) [22, 23].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання в вузі. За час навчання у вищому закладі освіти у студентів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [25, 28, 29]. Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим завданням викладачів кафедри фізичного виховання. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я [5].

Аналізуючи наукові роботи, можна стверджувати, що проблему розвитку фізичних якостей в єдиноборствах вивчало багато фахівців [2, 3, 5, 9], що підтверджує актуальність дослідження.

#### **Завдання дослідження:**

1. аналіз та узагальнення літературних джерел щодо розвитку фізичних якостей у студентів, що займаються сумо та суміжними видами єдиноборств;
2. перевірити ефективність комплексів вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей у студентів в умовах факультативних занять.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять [15].

Дослідження можливостей вдосконалення та розвитку фізичних якостей у єдиноборствах дуже різноманітні. Розвиток швидкісно-силових здібностей у всьому діапазоні зовнішніх опорів, властивих діяльності єдиноборців, збільшується при одночасному підвищенні максимальних величин швидкості та сили, є характерним для початківців [2, 4, 9]. Поєднання силових та швидкісних компонентів при переважному зростанні показників максимальних зусиль притаманні висококваліфікованим спортсменам [9]. З підвищенням рівня майстерності збільшується тенденція до використання інтенсивніших та спеціалізованих дій. Ю.В.Верхошанский [11] відзначає, що найкращими засобами спеціальної швидкісно-силової підготовки є самостійно-змагальні вправи. Однак на практиці надмірне їх використання пов'язане з великими витратами нервової та фізичної енергії. У зв'язку з цим в тренуваннях використовуються вправи, які впливають різною мірою на окремі параметри руху. У зв'язку з цим необхідно ретельно обирати засоби, які враховують специфічність та локальність рухових дій борців [5].

Б.С. Семенів [8] аналізуючи специфіку швидкісно-силової підготовки борців у зв'язку з особливостями техніко-тактичної майстерності, спеціально підкреслює велику значущість високого рівня прояву швидкісно-силових якостей. Необхідністю вдосконалення та прояву в борців як загальних силових, так і вибухових здібностей.

Дослідження А.О. Акоюян [1], С.В. Латишева [7], В.С. Дахновский, Ю.П. Герасимов, В.Г. Пашенцев [4], підтверджують позитивний взаємозв'язок між спеціальною швидкісно-силовою та технічною підготовкою борців та дзюдоїстів. Тому ми припускаємо, що існує позитивний взаємозв'язок і у боротьбі сумо.

У сумо найчастіше доводиться зустрічатися з комплексним проявом швидкісних якостей. Так, тривалість виконання спортсменом будь-яких технічних дій залежить від часу реакції та швидкості виконання поодиноких рухів. Найбільше практичне значення у зв'язку з цим має швидкість виконання цілісного руху, а не його елементарних форм. Однак, швидкість складного руху обумовлена не лише рівнем розвитку швидкісних якостей, але й іншими чинниками. Наприклад, частота виконання кидків у сумо залежить від структури виконуваної технічної дії, дистанції, з якою робляться кидки, міри опору партнера [6, 9, 11]. Розділити розвиток швидкості та сили в процесі тренування можна лише умовно, оскільки ці якості в сумоїстів взаємозв'язані.

Практика свідчить: для різних фізичних вправ характерна специфічна спрямованість дії на організм спортсмена.

Зрозуміло, що і ефект розвитку швидкісно-силових якостей тісно пов'язаний із співвідношенням вживаних методів, структурою усього комплексу фізичних вправ.

Фізична підготовка сумоїстів включає усю різноманітність наявних засобів та методів, спрямованих на розвиток здібностей студентів долати значні зовнішні опори при максимально швидких рухах.

На розвиток фізичних якостей можуть впливати різні вправи регіональної та загальної дії. Проте, коли йдеться про розвиток якостей специфічних для сумо, то найбільш ефективними є спеціально підібрані вправи, які близькі за характером зусиль та структурою рухів у сумо. При цьому можна спрямовано впливати на розвиток специфічних якостей і на вдосконалення техніки сумо [3].

Виховання здатності концентрувати м'язові зусилля має здійснюватися в тих умовах, які відповідають специфіці спортивної боротьби, зокрема, ідентичні характеру та режиму роботи м'язів під час виконання технічних дій. З цією метою спеціальні вправи повинні підбиратися так, щоб вони відповідали структурі технічних дій під час змагальної схватки [6].

У дослідженні взяли участь студенти-сумоїсти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» у кількості 12 чоловік.

З метою розвитку фізичних якостей студентів ми обрали комплекси вправ запропоновані В. Андрійцевим [3], які були адаптовані у відповідності до індивідуальних особливостей студентів та специфіки організації факультативних занять.

Аналіз отриманих результатів проміжного тестування сумоїстів показав, що покращились майже всі показники.

Результати проміжного тестування підтверджують висновки про позитивний вплив запропонованих Андрійцевим комплексів вправ на розвиток швидкісно-силових якостей студентів-сумоїстів в умовах факультативних занять.

Остаточне тестування, проведене наприкінці навчального року, дозволило визначити вплив обраних комплексів вправ на рівень розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, що займаються сумо. Так, показники стрибка у довжину з місця, підтягування на поперечині змінилися з рівня нижче за середній до середнього рівня, показники лазіння по канату зросли з низького до середнього рівня, показники забігання навколо голови та перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку - з низького рівня до рівня нижче за середній.

Таким чином, комплекс вправ для розвитку фізичних якостей та аналіз отриманих результатів, дає змогу стверджувати про позитивну динаміку зміни по всіх показниках. Оскільки, результати дослідження вихідного рівня розвитку фізичних якостей студентів мали низький та нижче за середній рівень.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей.

Показники стрибка у довжину з місця збільшилися на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18%, перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, забігання навколо голови – на 6,63%.

Залучення студентів та формування в них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами, вимагають змін в методах організації навчально-тренувального процесу, застосуванні засобів, більш поглибленого індивідуального підходу, заснованого на вивченні здібностей та можливостей студентів. Комплексне вирішення цих питань у подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня фізичної підготовленості, досягненню спортивних результатів, формуванню високих моральних та вольових якостей.

**Висновок.** Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей. Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей дав змогу студентам покращити свою фізичну підготовку в умовах факультативних занять.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці та перевірці ефективності комплексів вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей студентів.

#### Література

1. Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С 50–53.
2. Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості / Александров Ю. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – №3. – С. 3 – 6.
3. Андрійцев, В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих.: 24.00.01, Київ, - 2016. - 20 с.
4. Дахновский В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С.Дахновский, Ю. П. Герасимов, В.Г. Пашенцев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 40 – 43.
5. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Еганов – Челябинск., 1999. – 41 с.
6. Загура Ф. Особливості диференційованого удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів / Ф. І. Загура // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С. 28-30.
7. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе : монография / С.В. Латышев.– Донецк : ДонНУЭТ, 2013.– 375 с.
8. Семенів Б.С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю/ Б. С. Семенів//Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького. – Т.17.№4(64), 2015. – С.407 – 412.
9. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – М., 1970. – 28 s.

10. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S. Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 1989. – 189 s.
11. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy izicheskoj podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 1988. – 330 s.

#### References

1. Akopian A.O. (2004), Spetsyalnaia fizycheskaia podgotovka v vydakh edynoborstv / A. O. Akopian, V. A. Pankov // Teoriya y praktika fizycheskoj kultury. № 4. – S 50–53.
2. Aleksandrov Yu.V. (2008), Pidyshchennia efektyvnosti protsesu trenuvannia yunyh sambistiv zavdiaky vykorystanniu vprav shvydkisno-sylovoj spriamovanosti / Aleksandrov Yu. V. // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu / Za red S. S. Yermakova. – Kh., №3. – S. 3 – 6.
3. Andriitsev, V.O. (2016), Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky: avtoreferat na zdobuttia naukovooho stupenia k. fiz. vykh.: 24.00.01, Kyiv, 20 s.
4. Dahnovskiy V.S., Herasymov Yu.P., Pashentsev V.H. (1991), Dynamika struktury podhotovlenosti yunyh dziudoystov v rezultate pryimeneniya kontsentryrovanoi skorostno-sylovoj nahruzky / V.S.Dahnovskiy, lu. P. Herasymov, V.H. Pashentsev // Teoriya y praktika fizycheskoj kultury. №10. – S. 40 – 43.
5. Ehanov A.V. (1999), Upravlenye trenirovochnym protsessom povysheniya sportyvnoho masterstva dziudoystov: avtoref. dys. kand. ped. nauk / A. V. Ehanov – Cheliabynsk, 41 s.
6. Zahura F. (2004), Osoblyvosti dyferentsiivanooho udoskonalennia tekhniko-taktychnoi maisternosti dziudoistiv / F. I. Zahura //Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №7. – S. 28-30.
7. Lатышев S.V. (2013), Sistema yndvydualyzatsyy podhotovky v volnoi borbe : monografya / S.V. Lатышев.– Donetsk : DonNUЭТ, 375 s.
8. Semeniv B.S. (2015), Vplyv riznykh trenovalnykh rezhyimiv na spetsialnu fizychnu pratsezdatsnist bortsiv vilnoho stylu/ B.S. Semeniv//Naukovyi visnyk LNUVMBT imeni S. Z. Hzhyskoho. – T.17.№4(64), S.407 – 412.
9. Volovik A.E. (1970), Issledovanie metodiki razvitiya skorostnykh kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 28 s.
10. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S.(1989), Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 189 s.
11. Verhoshanskiy Yu.V. (1988), Osnovy spetsialnoy izicheskoj podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 330 s.

УДК: 796.012.656.371.322

**Власюк О.О.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

#### РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

**Мета роботи** – експериментально обґрунтувати систему занять оздоровчою гімнастикою, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 року життя.

У фізкультурно-оздоровчі заняття дітей 5-6 років було впроваджено систему занять оздоровчою гімнастикою, спрямовану на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей на основі використання вправ з предметами (скакалка, обруч і м'яч). В основній частині заняття діти розучували нові елементи, а також виконували поєднання вправ з предметами під музичний супровід. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках пізнавальних здібностей дітей під впливом розробленої нами системи. В умовах педагогічного експерименту рівень розвитку пізнавальних здібностей хлопчиків і дівчат експериментальної групи підвищився. Якісна характеристика рівня психічного розвитку показала, що використання експериментальної системи занять сприяло покращенню результатів тестування майже за всіма показниками.

**Ключові слова.** пізнавальні здібності, вправи з предметами, діти старшого дошкільного віку, фізкультурно-оздоровчі заняття.

**Власюк Елена Александровна. Развитие познавательных способностей детей 5-6 лет на занятиях оздоровительным фитнесом. Цель работы** – экспериментально обосновать систему занятий оздоровительной гимнастикой, направленную на совмещенное развитие физических и познавательных способностей детей 5 и 6 года жизни.

В физкультурно-оздоровительные занятия детей 5-6 лет была внедрена система занятий оздоровительной гимнастикой, направленная на совмещенное развитие физических и познавательных способностей на основе использования упражнений с предметами (скакалка, обруч и мяч). В основной части занятия дети разучивали новые элементы, а также выполняли сочетание упражнений с предметами под музыкальное сопровождение. Задача эксперимента заключалась в определении изменений в показателях познавательных способностей детей под влиянием разработанной нами системы. В условиях педагогического эксперимента уровень развития познавательных способностей мальчиков и девочек экспериментальной группы повысился. Качественная характеристика уровня психического развития показала, что использование экспериментальной системы занятий способствовало улучшению результатов тестирования почти по всем показателям.