

8. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport & Exercise*. 2020;15(2):400-410. doi:10.14198/jhse.2020.152.14.
9. Gierczuk D., Sadowski J. (2021). Fitness profiles of successful and less successful Greco-Roman and freestyle wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(6):3541-6. doi:10.7752/jpes.2021.06479.
10. Chernozub A., Danylchenko S., Imas Y., Kochina M., Eremenko N., Korobeynikov G., Korobeinikova L., Potop V., Cynarski W.J., Gorashchenko A. (2019). Peculiarities of correcting load parameters in power training of mixed martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(1):481-8. doi:10.7752/jpes.2019. s. 2070.
11. Kaminčić H., Baić M., Slađanac K., Penjak A., Jelaska I. (2018). Relationship Between Training Experience and Pre-Competition Mood States in Cadet Wrestlers. *International Journal*. 2018;1(1):9-13.
12. Sazonov V.V. (2017). Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017(1):46-50. doi:10.15561/18189172.2017.0108.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).60](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).60)
УДК 796.011.3

Кузнєцов В.А.,
<https://orcid.org/0000-0001-9350-7414>
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. Київ

Кузнєцов С.О.,
<https://orcid.org/0009-0004-2213-4066>
викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Саволайнен О.В.,
<https://orcid.org/0009-0001-4237-1593>
старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ

Процес фізичного виховання школярів закладів загальної середньої освіти повинен забезпечити належну фізичну підготовленість своїх вихованців. Проте, дані багатьох численних обстежень широкого контингенту учнів свідчать про низький рівень фізичної підготовленості, що у першу чергу зумовлено недостатнім розвитком фізичних якостей. Виникнення негативних випадків під час уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти протягом останніх років вимагає використання таких ефективних засобів, які без особливого напруження впливають на фізичну підготовленість школярів.

Мета роботи – визначення динаміки загальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років у процесі секційних занять легкою атлетику.

Результати дослідження. Встановлені показники фізичної підготовленості до експерименту, становили основу для подальшого вибору засобів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

Так, в експериментальній групі було створено секцію з легкої атлетики для юнаків. Заняття проводилися після уроків 2 рази на тиждень: у понеділок та четвер тривалістю 60 – 90 хвилин.

Заняття у секції легкої атлетики сприяють кращому засвоєнню програмного матеріалу, дають змогу значно розширити й поглибити обсяг набутих умінь і навичок, підвищити рівень фізичної підготовленості. Проводячи підготовчу частину секційного заняття (розминку), ми звертали увагу юнаків на необхідність запам'ятовувати вправи, їхнє дозування і послідовність. Проводилося пояснення, що правильно проведена розминка сприяє попередженню травматизму і більш ефективному вирішенню поставлених завдань. Періодично ми пропонували юнакам проводити розминку спочатку невеликими групами, а потім індивідуально. Під час розучування нових вправ для уникнення помилок спочатку відбувалося їх демонстрація.

Висновки. Динаміка темпів приросту показників фізичної підготовленості юнаків у процесі секційних занять легкою атлетику свідчить, що найбільших прогресивних змін було досягнуто в показниках швидкості, витривалості та швидкісно-силових якостях.

Ключові слова: юнаки, легка атлетика, секція, фізична підготовленість, контрольна вправа.

Kuznetsov V.A., Kuznetsov S.O. Savolainen O.V. Dynamics of indicators of general physical fitness of young men in the process of sectional training in athletics. The process of physical education of schoolchildren in institutions of general secondary education should ensure proper physical fitness of its pupils. However, the data of numerous surveys of a wide contingent of students indicate a low level of physical fitness, which is primarily due to insufficient development of physical qualities. The

emergence of negative cases during physical education lessons in the institution of general secondary education in recent years requires the use of such effective means that without much stress affect the physical fitness of schoolchildren.

The purpose of the work is to determine the dynamics of the general physical fitness of 16-17-year-old boys during sectional athletics classes.

Research results. The established indicators of physical fitness for the experiment formed the basis for further selection of means aimed at increasing the level of physical fitness of high school-aged boys.

Thus, in the experimental group, a section on athletics for young men was created. Classes were held after school twice a week: on Mondays and Thursdays, lasting 60-90 minutes.

Classes in the athletics section contribute to better assimilation of the program material, make it possible to significantly expand and deepen the scope of acquired skills and abilities, and increase the level of physical fitness. While conducting the preparatory part of the sectional class (warm-up), we drew the attention of the young men to the need to remember the exercises, their dosage and sequence. It was explained that a properly conducted warm-up helps prevent injuries and more effectively solve the tasks. Periodically, we offered the young men to warm up first in small groups, and then individually. When learning new exercises, in order to avoid mistakes, they were first demonstrated.

Conclusions. The dynamics of growth rates of physical fitness indicators of young men during sectional athletics shows that the greatest progressive changes were achieved in indicators of speed, endurance and speed-strength qualities.

Key words: boys, athletics, section, physical fitness, control exercise.

Постановка проблеми. Процес фізичного виховання школярів закладів загальної середньої освіти (далі – ЗСО) повинен забезпечити належну фізичну підготовленість своїх вихованців. Проте, дані багатьох численних обстежень широкого контингенту учнів свідчать про низький рівень фізичної підготовленості, що у першу чергу зумовлено недостатнім розвитком фізичних якостей. Виникнення негативних випадків під час уроків фізичної культури в ЗСО протягом останніх років вимагає використання таких ефективних засобів, які без особливого напруження впливають на фізичну підготовленість школярів [1, с. 50; 6].

За даними Т.Ю Круцевич [4, с. 222], багато учнів не можуть досягти високих результатів в нормативних вправах, а саме у бігу, стрибках, метанні. Це пов'язано через недостатній розвиток основних фізичних якостей – швидкості, сили, спритності, гнучкості. В дитячому, підлітковому та юнацькому віці, коли організм людини особливо гнучкий та сприятливий до розвиваючих впливів, мають місце можливості реалізації завдань на забезпечення направлено високо динамічного розвитку фізичних якостей за допомогою різних видів фізичних вправ, а саме легкоатлетичних.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними наукової літератури [5, с. 87; 7, с. 122; 11, с. 293] такий вид спорту, як легка атлетика є найбільш масовим та сприяє всебічному розвитку особистості, оскільки поєднує життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичне заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні у повсякденному житті. Враховуючи, що розвиток фізичних якостей учнів різних вікових груп здійснюють з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку, низка вчених пропонують для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів використовувати засоби легкої атлетики, як в урочній формі, так і в позаурочній формі занять [2, с. 54; 10, с. 2695].

Використанням засобів легкої атлетики з старшокласниками з метою підвищення рівня фізичної підготовленості у практиці фізичного виховання недостатньо, все це зумовило проведення даного дослідження.

Тому **метою нашого дослідження** є визначення динаміки загальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років у процесі секційних занять легкою атлетикою.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі школи I-III ступенів №280 Дарницького району м. Києва. В експерименті прийняло участь 14 юнаків віком 16-17 років, які крім уроків з фізичної культури відвідували секційні заняття з легкої атлетики, два рази на тиждень, вони відносились до експериментальної групи.

До контрольної групи входили 11 юнаків, які займалися фізичною культурою лише на уроках фізичного виховання, три рази на тиждень. Всі учні за станом здоров'я відносились до основної методичної групи і були допущені медичною комісією до занять фізичною культурою і спортом.

Опрацювавши результати тестування, ми визначили наступні показники фізичної підготовленості учнів до експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної та контрольної груп до експерименту (n = 25)

Контрольна вправа	ЕГ (n=14)	КГ (n=11)
Біг 100 м, с	15,9±0,24	15,7±1,56
Рівномірний біг 1500 м, хв., с	7,30±3,4	7,32±2,8
Підтягування, разів	6,1±1,34	6,6±2,14
Нахил тулуба вперед з положення сидячі, см	5,5±2,18	6,9±1,38
Стрибок у довжину з місця, см	155,2±5,74	157,0±1,14

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Встановлені показники фізичної підготовленості до експерименту, становили основу для подальшого вибору засобів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

Так, в експериментальній групі було створено секцію з легкої атлетики для юнаків. Заняття проводилися після уроків 2 рази на тиждень: у понеділок та четвер тривалістю 60 – 90 хвилин.

Заняття у секції легкої атлетики сприяють кращому засвоєнню програмного матеріалу, дають змогу значно розширити й поглибити обсяг набутих умінь і навичок, підвищити рівень фізичної підготовленості. Проводячи підготовчу частину секційного заняття (розминку), ми звертали увагу юнаків на необхідність запам'ятовувати вправи, їхнє дозування і послідовність. Проводилося пояснення, що правильно проведена розминка сприяє попередженню травматизму і більш ефективному вирішенню поставлених завдань. Періодично ми пропонували юнакам проводити розминку спочатку невеликими групами, а потім індивідуально. Під час розучування нових вправ для уникнення помилок спочатку відбувалося їх демонстрація.

Застосування вправ може принести користь лише за умови урахування анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей хлопців. Під час занять легкою атлетикою ретельно підбиралися вправи й дозувалися навантаження, частіше змінювався характер вправ. Під час виконання основних та допоміжних вправ вимоги поступово підвищувалися, що сприяло розвитку і удосконаленню рухових здібностей юнаків.

Планування занять секції легкої атлетики для юнаків старшого шкільного віку:

щопонеділка у I семестрі використовувалися вправи для розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості, спеціальної витривалості. Використовувалися такі засоби: спеціальні технічні вправи, стрибки, низькі старту, естафетний біг, повторний біг, вправи з навантаженнями, гімнастика;

щочетверга у I семестрі використовувалися вправи для розвитку спеціальної та загальної витривалості. Використовувалися такі засоби: стрибки, низькі старту, повторний біг, спортивні та рухливі ігри;

щопонеділка у II семестрі використовувалися вправи для розвитку швидкості, спритності, реакції, швидкісної витривалості, спеціальної витривалості. Використовувалися такі засоби: стрибки, низькі старту, повторний біг, перемінний біг вправи з навантаженнями;

щочетверга у II семестрі використовувалися вправи для розвитку спеціальної та швидкісної витривалості. Використовувалися такі засоби: стрибки, повторний біг, спортивні та рухливі ігри, крос [3, с. 81; 9, с. 75].

Відповідно до планування роботи секції на рік складалося тижневе планування. Як приклад, у табл. 2 наводимо планування роботи секції легкої атлетики на тиждень.

Таблиця 2

Тижневе планування секційних занять з легкої атлетики для юнаків

Дні тижня	Фізичні якості	Засоби
понеділок	Координація, сила, швидкість, спритність, гнучкість, спеціальна витривалість	Спеціальні підготовчі вправи та підвідні вправи.
четвер	спеціальна витривалість, загальна витривалість, гнучкість, ЗФП	Спортивні ігри.

Згідно запропонованої програми, застосовувався такий навчальний матеріал для юнаків, які займаються легкою атлетикою.

Загальна фізична підготовка. Для підвищення загальної фізичної підготовки застосовувалися, такі вправи: біг на дистанції від 30 метрів з максимальною швидкістю, зі стартом із різних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400 – 800 метрів; стрибки у висоту, довжину, потрійний з місця із розбігу, стрибки з вагою, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1 – 3 кг для різних м'язових груп, присідання з вагою; акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу, баскетболу, волейболу, гандболу [8, с. 143].

Опрацювавши результати тестування, після експерименту було встановлено наступні показники фізичної підготовленості юнаків (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної та контрольної груп після експерименту (n = 25)

Контрольна вправа	ЕГ (n=14)	КГ (n=11)
Біг 100 м, с	15,3±1,44	15,5±1,27
Рівномірний біг 1500 м, хв., с	7,00±2,46	7,11±1,28
Підтягування, разів	8,0±0,14	7,3±1,56
Нахил тулуба вперед з положення сидячі, см	7,3±1,63	6,9±0,18
Стрибок у довжину з місця, см	227,1±1,34	217,8±1,64

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Висновки. Динаміка темпів приросту показників фізичної підготовленості юнаків у процесі секційних занять легкою атлетикою свідчить, що найбільших прогресивних змін було досягнуто в показниках швидкості, витривалості та швидкісно-силових якостях.

Перспективи подальших розвідок будуть полягати у визначенні показників спеціальної фізичної підготовленості юнаків, які займаються у секції з легкої атлетики.

Література

1. Данилко В.М. Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Молодий вчений, 2017. № 4 (44). С. 50-53.

2. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2010. 192 с.
3. Каратюк М. Дослідження швидкісних здібностей у легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вінниця, 2019. С. 81-83.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. літ-ра, 2017. Т.2. С. 222-266.
5. Лоза Т.О., Лисянський О.В. Особливості розвитку рухових якостей у підлітків на заняттях з легкої атлетики. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми: СумДПУ, 2019. Т. 1. С. 87-89.
6. Наказ МОН України від 15.12.2016 р. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
7. Томенко О.А., Титарєва В.В. Вплив розробленої методики розвитку фізичних якостей школярів старших класів засобами легкої атлетики. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. Т. 1. С. 122-125.
8. Флора Г. Особливості диференційованого підходу при розвитку витривалості у юнаків старшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2018. С. 42. 143-146.
9. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. Profiling elite male 100-m sprint performance: The role of maximum velocity and relative acceleration. Journal of Sport and Health Science., January 2022. Volume 11. Issue 1. P. 75-84.
10. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. Journal of Physical Education and Sport. 2020. № 20 (5). P. 2695-2700.
11. Thompson M. A. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. Integrative and Comparative Biology, August 2017. Volume 57. Issue 2. P. 293-300. <https://doi.org/10.1093/icb/icx069>.

References

1. Danylo V.M. (2017). Correction of the physical condition of high school students. Young scientist. No. 4 (44). P. 50-53.
2. Zahoja N.Ya., Mytchuk O.P., Pantik V.V. (2010). Athletics in physical education of students. Lutsk: RVV Volyn. national Lesya Ukrainka University. 192 p.
3. Karatyuk M. (2019). Research of speed abilities of track and field athletes at the stage of preliminary basic training. Physical culture, sport and physical rehabilitation in modern society: coll. of science works Vinnytsia. P. 81-83.
4. Krutsevych T.Yu. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. K.: Olimp. lit-ra, 2017. T.2. P. 222-266.
5. Loza T.O., Lysyanskyi O.V. (2019). Peculiarities of the development of motor skills in teenagers in athletics classes. Modern problems of physical education and sports of different population groups. Sumy: Sumy DPU. Vol. 1. P. 87-89.
6. Nakaz MON Ukrainy vid 15.12.2016 r. № 4665 «Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy».
7. Tomenko O.A., Tytareva V.V. (2019). The influence of the developed methodology for the development of physical qualities of high school students by means of athletics. Modern problems of physical education and sports of different population groups. Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko. Vol. 1. P. 122-125.
8. Flora G. (2018). Peculiarities of a differentiated approach to the development of endurance in young men of high school age. Physical culture, sport and physical rehabilitation in modern society. Vinnytsia: Nilan-LTD. P. 42. 143-146.
9. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. (2022). Profiling elite male 100-m sprint performance: The role of maximum velocity and relative acceleration. Journal of Sport and Health Science. Volume 11. Issue 1. P. 75-84.
10. Pavlenko V., Pavlenko Y. (2020). Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. Journal of Physical Education and Sport. № 20 (5). P. 2695-2700.
11. Thompson M.A. (2017). Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. Integrative and Comparative Biology. Volume 57. Issue 2. P. 293-300. <https://doi.org/10.1093/icb/icx069>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).61](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).61)
УДК:796.8

Лавертьєв О.М.,
<https://orcid.org/0000-0002-6960-0237>
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Жежер І.В.,
<https://orcid.org/0009-0005-8334-1197>
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Криворотько Ю. А.,
<https://orcid.org/0009-0007-1276-6803>
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ДЗЮДО

Дзюдо належить до групи складно-координаційних видів спорту. Його основний зміст полягає у взаємодії суперників через рухові супротиви, завданням яких є виведення з рівноваги за допомогою технічних дій в стійці з