

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 12 (172) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Головний редактор.
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.
Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 12 (172) 23. – 211

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2023

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 12 (172) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>;

<http://spppc.com.ua/www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 12 (172) 23. – s. 211

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Drahomanov University, 2023

© Editorial board, 2023. **The collection is published monthly**

ЗМІСТ 12 (172) 2023

1.	<i>Novytskyi Y., Zhuravl'ov S., Luskan' O., Mykhailenko V., Kuzmenko N.</i> MODERN PROBLEMS OF DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE.....	9
2.	<i>Бабич М.О., Небожук О.Р., Климович В.Б., Пилипчак І.В., Лашта В.Б., Романів І.В., Яровий М.В.</i> ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРТИЛЕРІЙСЬКОЇ РОЗВІДКИ.....	12
3.	<i>Баламутова Н.М., Клімакова С. М., Кривошлик Д.В.</i> РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНУ ТЕХНІКУ ПЛАВЦІВ 12-13 РОКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЇ 200 м БРАС.....	16
4.	<i>Безмилов М.М., Цуй Веньпен</i> ВПЛИВ ВИКОНАННЯ РІЗНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НА ПІДСУМКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧИХ ТА ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ.....	22
5.	<i>Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Пугачов Д.О., Колот А. В.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ ТА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З 2008 ПО 2023 РІК З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ (800, 1500 м).....	28
6.	<i>Бойко Г.Н., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІДГОТОВКИ ДО ОСМИСЛЕНОГО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	41
7.	<i>Вербицький С.О., Путров С.Ю., Черненко А.Є., Хижняк А.А.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ДО ПОЄДИНКУ У КАРАТЕТЕ КІОКУШИН... ..	44
8.	<i>Вербицький С.О., Путров С.Ю., Путров О.Ю., Луценко С.Г.</i> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕТЕ КІОКУШИН.....	48
9.	<i>Ганчар І.Л., Ганчар А.І., Шевченко Р.І., Пенязенко В.О., Єгошин Ю.С., Кузнецов О.А. Костюшов О.О.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТІ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ПЛАВЦІВ-ПРИЗЕРІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК НА ХХ ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (ФУКУОКА-2023).....	52
10.	<i>Голєнкова Ю.В., Кіраш І.Ю.</i> ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ.....	58
11.	<i>Данько Г.В., Данько Т.Г., Єретик А.А., Крупеня С.В., Живолович С.А.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	62
12.	<i>Дутчак М. В., Кашуба В.О., Сущенко Л. П.</i> КВАЛІФІКАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕСІЙ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	68
13.	<i>Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В.</i> ФЕНОМЕН СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ПРОВІДНОГО ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	72
14.	<i>Євтушенко І.М., Буток О.В., Мирошніченко В.О., Путров С.Ю.</i> ВРАХУВАННЯ КОМАНДНОГО КЛІМАТУ У ФОРМУВАННІ ЗІГРАНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК ВИЩОЇ ЛІГИ.....	77
15.	<i>Завізіон О.С., Альошина А.І., Белікова Н.О., Глухов І.Г., Мордик М.Ю., Шевченко Н. В.</i> НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВИКОРИСТОВУЮЧИ МОДЕЛІ НАВАНТАЖЕНЬ ММА ТА СИЛОВОГО ФІТНЕСУ.....	81
16.	<i>Заїка В.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	86
17.	<i>Зімніков О. О., Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Стоянов Р. В., Сидорчук В. В., Романченко Д. Ю., Стасюк В. М., Козлов С. В.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ.....	92
18.	<i>Індика С.Я.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.....	96
19.	<i>Кириченко Т.Г.</i> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ - ПАУЕРЛІФТЕРІВ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СИЛИ.....	100
20.	<i>Кравчук Т.М., Рядинська І.А., М'ягка В.Ю.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-ГІМНАСТИЧНИХ РОЗМИНОК ЯК ЗАСОБУ МУЗИЧНО-РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ЧИРЛІДІНГУ).....	107
21.	<i>Крамаренко В. І., Слободянюк О. В., Єварницький І. А.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА Й ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
22.	<i>Лаврентьєв О.М., Антоненко С.А., Головащенко Р.В., Деркач О.В., Цвіга А.О.</i> ОЗДОРОВЧЕ НАПРАВЛЕННЯ ХОРТИНГУ.....	121
23.	<i>Литвиненко А.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЇ.....	127
24.	<i>Мартинов Ю. О., Назімок В. В., Голубєва В. А.</i> ПЕРСПЕКТИВА РОЗРОБКИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВІ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ.....	131
25.	<i>Мирошніченко В. О., Путров С. Ю., Гордєєва С. В.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	134
26.	<i>Миценко Є.В.</i> ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ МОТОРНОГО ПРОФІЛЮ У ДІТЕЙ 4-Х РОКІВ.....	141

27.	<i>Мірошніченко В.М., Рябченко В.Г., Драчук С.П., Паришкура (Козерук) Ю.В.</i> МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	146
28.	<i>Моспан Я.Ю., Соболенко А.І., Матвієнко М.І.</i> ПОГЛЯДИ НА НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	150
29.	<i>Петрачков О.В., Беліков І.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ КАНАДИ.....	153
30.	<i>Романчук С.В., Лесько О.М., Гоманюк С.В., Шевців У.С., Лашта В.Б., Ткачук О.А., Шевченко О.С.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ЯК ОДНА З ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПІВРОБІТНИКА ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....	158
31.	<i>Рядова Л. О., Рожков В. О., Подмарьова І. А., Тихонова А. О.</i> ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	162
32.	<i>Сергієнко Ю.П., Крупеня С.В., Чаплигін В.П., Овдейчук А.О.</i> ФІТНЕС-ПРОГРАМА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ НАДМІРНОЇ ВАГИ ТІЛА У ЖІНОК.....	168
33.	<i>Стасюк Р.М., Остапенко Ю. О., Басько В.М., Хоменко О.С.</i> ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ВІКУ.....	172
34.	<i>Христосов І. В., Володченко О.А., Штангагей Д. В., Володченко Ю.О., Тихорський О.А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПІДВОДЯЧИХ ВПРАВ.....	175
35.	<i>Шарафутдінова С.У., Бойко Г.Н., Козлова Т.Г.</i> ІСТОРИЧНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ТЕМИ ОСВІТНІХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	178
36.	<i>Шевчук О.П., Бєлікова Н.О.</i> РОЗВИТОК КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НУШ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	182
37.	<i>Штефюк І.К., Савенко А.О., Киселиця О.М., Шелехова Т.В., Степчук Н.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ РІВНЯ РЕЗИСТЕНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ MIXED MARTIAL ARTS ДО СТРЕСОВОГО ПОДРАЗНИКА В УМОВАХ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	187
38.	<i>Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О., Омок Г.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	193
39.	<i>Ячнюк М.Ю., Зендик О.В., Гуліна Л.В., Ячнюк Є.М.</i> ВИКОРИСТАННЯ КАНІСТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЛІКУВАННІ ДІТЕЙ.....	198
40.	<i>Базилевич Н.О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	201
41.	<i>Ляхова І.М., Хатунцева С.М.</i> ТЕРМІНОЛОГІЯ РУХІВ І КОНСТРУЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	205

CONTENTS 12 (172) 2023

1.	<i>Novytskyi Y., Zhuravl'ov S., Luskan' O., Mykhailenko V., Kuzmenko N.</i> MODERN PROBLEMS OF DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE.....	9
2.	<i>Babych M., Nebozhuk O., Klymovych V., Pylypchak I., Lashta V., Romaniv I., Iarovyj M.</i> SPORTS TRAINING AIDS - AS AN EFFECTIVE MEANS OF TO INCREASE THE SPEED OF MILITARY SERVICEMEN ARTILLERY DETECTION.....	12
3.	<i>Balamutova Nataliia, Klimakova Svitlana, Danilo Kryvoshlyk</i> DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND ITS IMPACT ON THE EFFECTIVE TECHNIQUE OF 12-13-YEAR-OLD SWIMMERS SPECIALIZING IN THE 200M BREASTSTROKE.....	16
4.	<i>Bezmylov Mykola, Cui Wenpeng.</i> THE EFFECT OF PERFORMING VARIOUS TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS ON THE FINAL RESULTS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED MEN'S AND WOMEN'S TEAMS IN 3X3 BASKETBALL.....	22
5.	<i>Bobrovnick V.I., Tkachenko M.L., Puhachov D.O., Kolot A.V.</i> ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF ATHLETES AT THE OLYMPIC GAMES AND WORLD CHAMPIONSHIPS FROM 2008 TO 2023 IN MIDDLE DISTANCE RUNNING (800, 1500 M).....	28
6.	<i>Boyko G.N., Kozlova T.G. & Sharafutdinova S.U.</i> SOME ASPECTS OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF PREPARATION FOR A REASONABLE PROCESS OF ENGAGEMENT IN PHYSICAL EXERCISES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	41
7.	<i>Verbytskyi S., Putrov S., Putrov O., Khyzhniak A.,</i> THEORETICAL ASPECTS OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ATHLETE FOR A MATCH IN KYOKUSHIN KARATE.....	44
8.	<i>Verbytskyi S., Putrov S., Putrov O., Lutsenko S.,</i> ANALYSIS OF INDICATORS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS PRACTICING KYOKUSHIN KARATE.....	48
9.	<i>Ganchar I.L., Ganchar A.I., Shevchenko R.I., Penyzenko V.O., Yegoshin Yu.S., Kuznetsov O.A., Kostyushov O.O.</i> RESEARCH OF THE DIFFERENCE IN THE LEVEL OF FORMATION OF SWIMMING SKILLS BETWEEN SWIMMERS AND SWIMMERS AT THE XX WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS (FUKUOKA-2023).....	52
10.	<i>Golenkova Yu., Kirash Ir.</i> THE INFLUENCE OF THE USE OF MODERN MEANS OF FITNESS ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG ATHLETES FROM SPORTS AEROBICS.....	58
11.	<i>Danko Grigory, Danko Taras, Heretic Anatoly, Krupenya Svitlana, Zhivolovych S.</i> DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF TEENAGE FREESTYLE WRESTLERS.....	62
12.	<i>Dutchak Myroslav, Kashuba Vitalii, Sushchenko Liudmyla.</i> QUALIFICATION CHARACTERISTICS OF THE PROFESSIONS OF WORKERS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS REHABILITATION.....	68
13.	<i>Domina Zh, Omelchuk O.</i> THE PHENOMENON OF STRESS RESISTANCE AS A LEADING FACTOR IN PRESERVING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN.....	72
14.	<i>Evtushenko I., Butok O., Myroshnichenko V., Putrov S.,</i> ACCOUNTING TEAM CLIMATE IN THE FORMATION OF PLAY OF HIGH LEAGUE BASKETBALL PLAYERS.....	77
15.	<i>Zavizion Oleksandr, Aloshyna Alla, Bielikova Nataliia, Hluchov Ivan, Mordyk Mykola, Shevchenko Nataliia.</i> SCIENTIFIC JUSTIFICATION OF THE NEED TO IMPROVE THE SYSTEM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SERVANTS USING MODELS OF MMA AND STRENGTH FITNESS LOADS.....	81
16.	<i>Zayka V.V.</i> CHARACTERISTICS OF THE COMPONENTS OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE INFORMATION TECHNOLOGY SPECIALISTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	86
17.	<i>Zimnikov O.O., Yahodzynskyi V. P., Nikitin A. M., Kostushko I. A., Stoyanov R. V., Sydorochuk V. V., Romanchenko D. Yu., Stasiuk V. M., Kozlov S. V.</i> DYNAMICS OF INDICATORS OF CADETS' PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN SPORTS GAMES.....	92
18.	<i>Indyka Svitlana.</i> THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN QUALITY OF LIFE.....	96
19.	<i>Kyrychenko Taras.</i> GENERAL PHYSICAL FITNESS OF POWERLIFTERS AS A BASIS FOR EFFECTIVE STRENGTH DEVELOPMENT.....	100
20.	<i>Kravchuk T., Riadynska I., Miahka V.</i> THE EFFECTIVENESS OF USING DANCE AND GYMNASTICS WORKOUTS AS A MEANS OF MUSICAL AND MOTOR TRAINING OF ATHLETES IN COMPLEX COORDINATION SPORTS (ON THE EXAMPLE OF CHEERLEADING).....	107
21.	<i>Kramarenko Valentyna, Slobodianiuk Oleh, Yevarnytskyi Ihor.</i> THE CHARACTERISTICS AND HISTORICAL ASPECTS OF THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL IN UKRAINE AS A MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY OF APPLICANTS OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	113
22.	<i>Lavrentiev Oleksandr, Antonenko Sergy, Golovashenko Roman, Derkach Oksana, Cviga Artem.</i> HORTING HEALTH REFERRAL.....	121
23.	<i>Lytvynenko A.</i> PECULIARITIES OF SPORTS TRAINING IN COSSACK FIGHT.....	127
24.	<i>Martynov Yu. Nazimok V. V., O., Holubeva V. A.</i> THIS WORK DEALS WITH AN EXTREMELY IMPORTANT PROBLEM - THE DEVELOPMENT OF MODERN, RATIONAL, AND EFFECTIVE SYSTEMS OF PHYSICAL EDUCATION THAT CAN BE SUCCESSFULLY INTRODUCED INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF A HIGHER SCHOOL.....	131
25.	<i>Myroshnichenko V., Putrov S., Gordyeyeva S.</i> MODERN METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION FOR THE PREVENTION OF OSTEOCHONDROSIS IN SPORTS PLAYERS.....	134

26.	<i>Mytsenko Yevhen.</i> THE DISPOSITION OF CONNECTIONS BETWEEN THE MOTOR PROFILE COMPONENTS IN 4- YEAR-OLD CHILDREN.....	141
27.	<i>Miroshnichenko V., Riabchenko V., Drachuk S., Parishkura (Kozeluk) Yu.</i> A MODEL OF THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	146
28.	<i>Mospan Yana, Sobolenko Andriy, Matviienko Mykhailo.</i> VIEWS ON NEGATIVE FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL EXERCISES IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	150
29.	<i>Petrachkov Oleksandr, Bielikov Illia.</i> FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF LAND FORCES OFFICERS' AT CANADIAN MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	153
30.	<i>Romanchuk S., Lesko O., Homaniuk S., Shevtsiv U., Lashta V., Tkachuk O., Shevchenko O.</i> PHYSICAL TRAINING - AS ONE OF THE MAIN COMPONENTS OF MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY OF A LAW ENFORCEMENT OFFICER.....	158
31.	<i>Riadova Liliانا, Rozhkov Vladyslav, Podmaryova Iryna, Tykhonova Asia.</i> THE INFLUENCE OF SPORTS GAMES ON THE STATE OF HEALTH AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN THE APPLICANTS OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	162
32.	<i>Sergienko Yuri, Krupenya Svitlana, Chaplygin Vasily, Ovdeichuk A.O.</i> FITNESS PROGRAM FOR CORRECTION OF OVERWEIGHT IN WOMEN.....	168
33.	<i>Stasyuk Roman, Ostapenko Yurii, Basko Vasyl, Khomenko Oleksandr.</i> SWIMMING AS A MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL CHILDREN.....	172
34.	<i>Khrystosov Ihor, Volodchenko Oleksandr, Shtatahey Dmytro, Volodchenko Julia, Tykhorskyi Oleksandr.</i> IMPROVING THE SKILLS OF BOXERS THROUGH THE USE OF LEAD-IN EXERCISES.....	175
35.	<i>Sharafutdinova S.U., Boyko G.N. & Kozlova T.G.</i> HISTORICAL, PHILOSOPHICAL AND LEGAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AS TOPICS OF EDUCATIONAL TASKS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	178
36.	<i>Shevchuk O. P., Bielicova N. O.</i> DEVELOPMENT OF NUS KEY COMPETENCIES THROUGH GAME ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL.....	182
37.	<i>Shtefiuk Ivan, Savenko Andrii, Kyselitsa Oksana, Shelekhova Tatyana, Stepchuk Nadia.</i> CHARACTERISTICS OF CHANGES IN THE LEVEL OF RESISTANCE OF MIXED MARTIAL ARTS ATHLETES TO A STRESS STIMULUS IN THE CONDITIONS OF DIFFERENT FORCE LOAD REGIMES.....	187
38.	<i>Shuba L. V., Shuba V. V., Shuba V. O., Omok H. A.</i> IMPLEMENTATION FEATURES OF THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE DISTANCE EDUCATION CONDITION.....	193
39.	<i>Yachniuk M.Yu., Zandyk O.V., Gulina L.V., Yachniuk E.M.</i> USE OF CANISTERAPY IN THE REHABILITATION TREATMENT OF CHILDREN.....	198
40.	<i>Bazylevych N.O.</i> APPLICATION OF THE GAME METHOD FOR THE FORMATION OF MOTOR SKILLS AND SKILLS OF PROFESSIONAL DIRECTION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	201
41.	<i>Liakhova I., Khatuntseva S.</i> TERMINOLOGY OF MOVEMENTS AND CONSTRUCTION OF PHYSICAL EXERCISES AS THE BASIS OF THE PROFESSIONAL FORMATION AND IMPROVEMENT JF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	205

9. Shepelenko, T., Bodrenkova, I., Moshenska, T., Luchko, O., & Dovzhenko, S. (2023). Alhorytm vidnovlennia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv sportyvnoi aerobiky pid chas «voiennoho stanu» v Ukraini. Scientific Collection «InterConf+», (33(155)), 530–539. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.05.2023.046>

10. Cachón-Zagalaz, Javier, Hanriette Carrasco-Venturelli, María Sánchez-Zafra, and María Luisa Zagalaz-Sánchez. 2023. "Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review" Children 10, no. 4: 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>

11. Kravchuk, T. M., Karpunets, T. V., & Podchasova, K. V. (2022). Development of coordination abilities in children of primary school age in the process of sports aerobics in groups of primary training. Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy, 3(1), 127-134.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).11
УДК: 796.8

Данько Г.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Данько Т.Г.

завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Єретик А.А.

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри спорту та фітнесу,

Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ

Крупеня С.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

доцент кафедри технологій оздоровлення

та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

Живолович С.А.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення

та фізкультурно-спортивної реабілітації

Державний податковий університет, Ірпінь

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на розвиток вільної боротьби, у підлітковому періоді розвитку дитини. Один із найважчих, не дарма його називають «перехідний» та «переломний», «важкий» чи навіть «критичний». Ці назви повною мірою відображають всю складність і важливість процесів, що відбуваються у цьому віковому періоді. Перехід із дитинства у доросле життя становить основний зміст цього періоду. У цьому віці відбуваються якісно різні зміни, з'являються психічні та фізичні елементи дорослішання. Гормональна перебудова організму веде до змін у самосвідомості, комунікації з дорослими та ровесниками, зміні способів спілкування з навколишнім світом, появі нових інтересів. З'являється новий погляд на зміст морально-етичних норм, що формують поведінку, діяльність та спілкування з оточуючими.

Відмінною рисою розвитку сучасної вільної боротьби є зростання атлетизму та загальної фізичної підготовки спортсменів. Головною умовою високої ефективності фізичної підготовки борців у підлітковому періоді є суворий облік вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів та окремих етапів розвитку підлітків, характерних для цього періоду.

Ключові слова: вільна боротьба, загальна фізична підготовка, процес, вплив, рухові навички і вміння, спортивне тренування, підлітки, фізичні якості.

Danko Grigory, Danko Taras, Heretic Anatoly, Krupenya Svitlana, Zhivolovych S. Development of physical qualities of teenage freestyle wrestlers. This article deals with issues aimed at the development of free wrestling in the adolescent period of child development. One of the most difficult, it is not for nothing that it is called "transitional" and "turning point", "difficult" or even "critical". These names fully reflect the complexity and importance of the processes taking place in this age period. The transition from childhood to adulthood is the main content of this period. At this age, qualitatively striking changes occur, mental and physical elements of growing up appear. Hormonal restructuring of the body leads to changes in self-awareness, communication with adults and peers, changes in ways of communicating with the surrounding world, emergence of new interests. A new look at the content of moral and ethical norms that shape behavior, activity and communication with others is emerging.

A distinctive feature of the development of modern freestyle wrestling is the growth of athleticism and general physical training of athletes. The main condition for the high efficiency of physical training of wrestlers in the adolescent period is a strict

accounting of the age and individual anatomical and physiological characteristics of athletes and individual stages of adolescent development, characteristic of this period.

Sports training, as a separate type of physical training, is a specially organized and consciously managed pedagogical process, the purpose of which is to improve or maintain at the required level basic and special developed physical qualities, various motor skills and abilities, high functional capabilities of human organs and systems, as well as knowledge related to them.

General physical training is a process of harmonious development of the main physical qualities that have a positive effect on achieving results in a specific sport and the effectiveness of building the training process as a whole.

Keywords: freestyle wrestling, general physical training, process, impact, motor skills and abilities, sports training, teenagers, physical qualities.

Постановка проблеми. Нині у тренувальному процесі активно створюється можливість застосування сучасних педагогічних технологій, основу яких лежать досягнення науково-технічного прогресу. Навчання спортивної боротьби є формуванням системи знань, навичок та умінь, що є основою специфічної діяльності. Навчання та тренування з боротьби здійснюються відповідно до програм. Головне завдання тренера полягає в раціональній та правильній побудові тренувального процесу, вмілому застосуванні різних педагогічних технологій, засобів та методів фізичної та техніко-тактичної підготовки, спрямованих на вирішення поставлених перед ними завдань [2].

Проблема на соціально-педагогічному рівні зумовлена протиріччям між зростаючою значимістю спорту як одного з пріоритетних напрямів розвитку соціальної політики та недостатньою модернізацією дитячого спорту, в тому числі вільної боротьби. Світова практика містить багатий досвід підготовки спортсменів різного рівня, проте він не завжди враховується в процесі навчання дітей. Визначаються протиріччя, що склалися в теорії та практиці, застосування педагогічних технологій у тренувальному процесі, спрямованих на розвиток фізичних якостей у підлітків, які займаються вільною боротьбою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальна фізична підготовка є інструментом для комплексного розвитку всіх основних фізичних якостей спортсмена: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності [3].

Фізична підготовленість спортсмена безпосередньо з його спеціалізацією, так як для досягнення результату в одних видах спорту потрібний розвиток швидкісно-силових якостей, в інших необхідний рівень розвитку витривалості; по-третє – координаційні здібності, а по-четверте – комплексний розвиток всіх фізичних якостей загалом.

Спортивне тренування, як окремих видів фізичної підготовки, є спеціально організованим і свідомо керованим педагогічним процесом, метою якого є вдосконалення або підтримання на необхідному рівні основних і спеціальних розвинених фізичних якостей, різних рухових функцій, навичок і умінь, високих функціональних можливостей органів і систем людини, а також знань, пов'язаних з ними [1].

Поділяють фізичну підготовку, на дві складові: на загальну (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка є процесом гармонійного розвитку основних фізичних якостей, що надають позитивний вплив на досягнення результатів у конкретному виді спорту та ефективність побудови тренувального процесу в цілому

Спеціальна фізична підготовка являє собою тренувальний процес, спрямований на розвиток спеціальних рухових якостей, що суворо відповідають вимогам та специфіці конкретного виду спорту, а також особливостям ведення діяльності в ньому.

Спеціальна фізична підготовка виходить з попередньої ЗФП, служить у розвитку специфічних фізичних якостей, необхідні досягнення максимальних спортивних результатів [4].

Основним методом розвитку сили є метод повторних зусиль - повторний метод. Важливим тренувальним фактором у цьому методі є кількість повторень вправи. Метод передбачає виконання вправи в середньому темпі з обтяженнями навколограничної та граничної ваги. Велика увага приділяється силовим вправам, що дозволяють вибірково впливати на розвиток окремих груп м'язів, що несуть найбільше навантаження при виконанні вправ. Повторно-серійний метод характеризується багаторазовим виконанням одного і того ж або близьких за своєю спрямованістю, що тренує, вправ. Відмінні риси цього методу – висока інтенсивність роботи та об'ємне навантаження. Повторно-серійний метод передбачає кілька виконань вправ з оптимальними паузами відпочинку (серія), які повторюються кілька разів. Між серіями пауза відпочинку триваліша. Кількість повторень у серії, кількість серій у тренуванні визначаються поточним станом та рівнем підготовленості спортсмена, завданнями тренування, режимом виконання вправи.

Мета дослідження. Теоретичне та експериментальне обґрунтування педагогічної технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично охарактеризувати вільну боротьбу як виду спорту.
2. Розглянути фізіологічні особливості підліткового віку.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної

діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Анкетування – один з видів опитування, методу збору первинної інформації про об'єктивні та суб'єктивні факти зі слів опитуваного. Цей метод дозволяє з високою оперативністю отримувати інформацію та організувати масовий збір інформації; володіє відносною легкістю підготовки та проведення досліджень та обробки результатів.

Тренерам пропонувалося відповісти на такі питання:

1. Чи існує, на Вашу думку, проблема застосування на практиці педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці?

2. Розвиток якої фізичної якості, на Вашу думку, є найпріоритетнішим у підлітковому віці?

3. На який вид фізичної підготовки, на Вашу думку, необхідно наголосувати на підготовці борців підліткового віку?

4. Яка педагогічна технологія використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці, на Вашу думку, є найпріоритетнішою?

Консультації та опитування провідних дитячих тренерів проводились у кількості 10 осіб. Узагальнення теоретичної інформації проводилося з урахуванням даних, одержаних у результаті опитування дитячих тренерів. У результаті аналізу отриманої інформації було позначено найважливіші напрями пошуку методичних рішень щодо визначення організації тренувального процесу у вільній боротьбі, вкладених у вдосконалення фізичної підготовки.

Педагогічне спостереження було спрямовано вивчення особливостей тренувальної діяльності спортсменів підліткового віку, які займаються вільною боротьбою. Спостереження проводилися у природних умовах навчально-тренувальних занять [6, 7].

Для вивчення стану проблеми використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці було розроблено анкету, яка дозволила провести соціологічне опитування дитячих тренерів, які представляють ДЮСШ та спортивні секції з вільної боротьби у кількості 10 осіб. Розглядаючи методику розвитку фізичних якостей, тренери, відповідаючи на запитання «Чи існує, на Вашу думку, проблема застосування на практиці педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці?», у більшості випадків наголосили на її наявності (88%). 12% тренерів такої проблеми не знаходять (рис. 1).

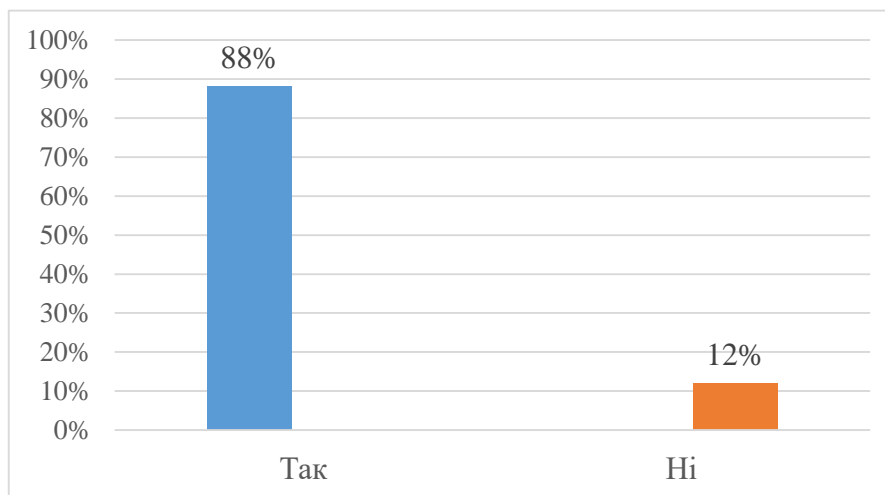


Рис. 1. Наявність проблеми застосування практично педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю в підлітковому віці на думку тренерів

На питання «Розвиток якоїсь фізичної якості, на Вашу думку, є найбільш пріоритетним у підлітковому віці?» Думки респондентів розділилися: спритність відзначили 83,61%; чинність – 78,69%; швидкість – 75,41%; координацію – 70,49%; гнучкість – 67,21%; витривалість – 55,74% (рис. 2).



Рис. 2. Розвиток найбільш пріоритетної фізичної якості у підлітковому віці на думку тренерів

На запитання: «На який вид фізичної підготовки, на Вашу думку, необхідно наголошувати на підготовці борців підліткового віку?», 67% тренерів зазначили, що в цьому віці загальна фізична підготовка необхідніша. 33% тренерів наголошують на необхідності спеціальної фізичної підготовки (рис. 3).

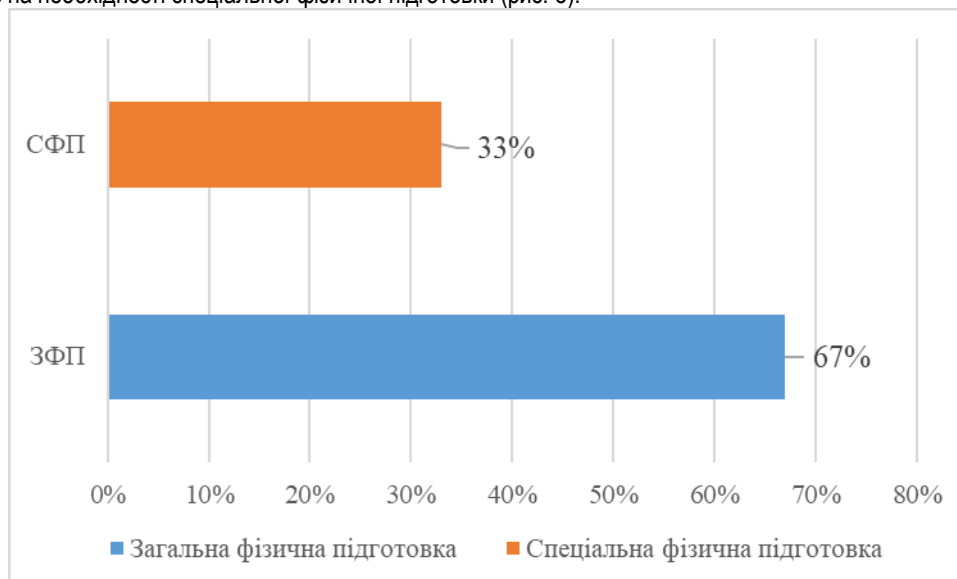


Рис. 3. Необхідний вид фізичної підготовки борців підліткового віку на думку тренерів

Наступне питання: «Яка педагогічна технологія використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці, на Вашу думку, є найпріоритетнішою?». Відповідаючи на це питання, тренерам необхідно було розподілити методи, що застосовуються для розвитку фізичних якостей, за їхньою пріоритетністю. Було отримано такі відповіді: повторний метод відзначили 20% тренерів; рівномірний – 17%; інтервальний – 53%; змагальний – 10% (рис. 4).

У ході анкетування було встановлено, що у підлітковому віці для покращення фізичної підготовки необхідно приділяти увагу загальній фізичній підготовці. Респонденти зазначили, що в цьому віці найбільш важливим є розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, сила та координованість, а інтервальний метод тренування найбільш ефективний для підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей [5]. Далі, з метою вивчення впливу на розвиток найбільш пріоритетних фізичних якостей у борців вільного стилю підліткового віку, було проведено педагогічний експеримент, у якому для розвитку необхідних якостей використовувалися вправи з арсеналу різних силових видів спорту, які виступають як загальної фізичної підготовки у вільній боротьбі. Для виконання вправ застосовувалися повторний, інтервальний та круговий методи тренувань.

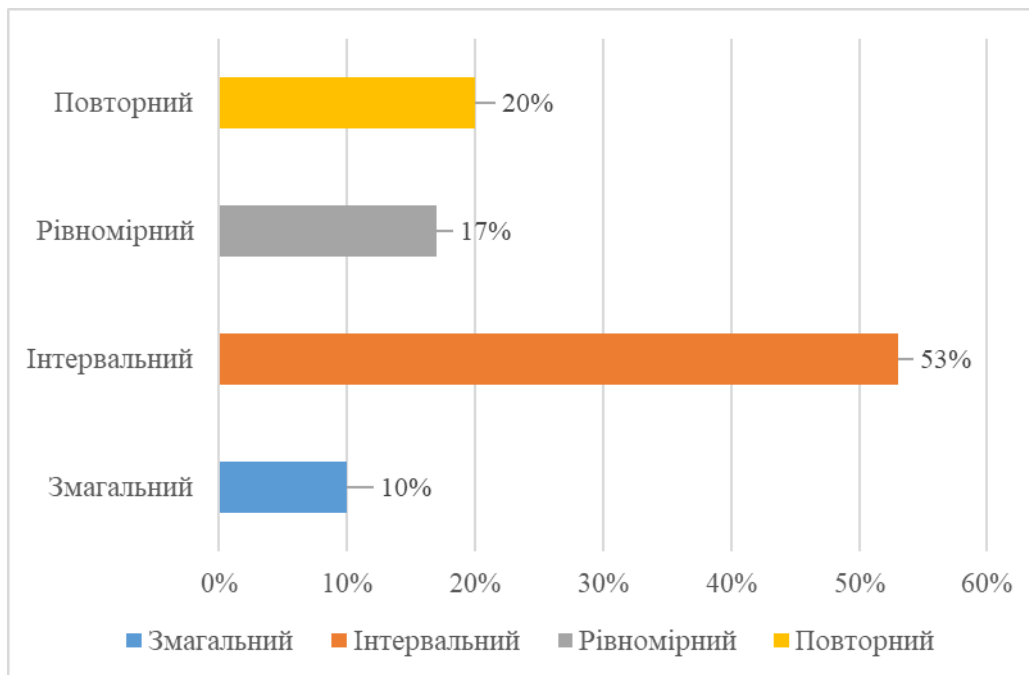


Рис. 4. Найчастіше застосовувані методи розвитку фізичних якостей на думку тренерів

Завдання експерименту полягає у виявленні ефективності запропонованого тренувального методу. Усі вправи, створені задля розвитку найважливіших у підлітковому віці фізичних якостей, вимагають підвищеної уваги й технічно правильного виконання. Тому, для більшої ефективності, вправи на витривалість і координацію найбільше доцільно проводити в першу половину занять, коли юні спортсмени ще не втомилися, а вправи на розвиток силових якостей – у завершальній частині тренування. Слід зазначити, що дані вправи не слід застосовувати у великій кількості, тривалими серіями і тривалий час, вони досить стомлюючі, а значить, перестають надавати тренувальний вплив. У експерименті взяли участь 20 борців вільного стилю підліткового віку, які були поділені на дві групи, контрольну та експериментальну, по 10 спортсменів у кожній. У навчально-тренувальний процес борців, що входять до експериментальної групи, нами було введено додаткові вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей. Контрольна група тренувалася без змін за стандартним тренувальним планом, рекомендованим для спеціалізованих ДЮСШ зі спортивної боротьби. У тренувальному процесі експериментальної групи застосовувалася спеціально розроблена програма фізичної підготовки.

Враховуючи всі розглянуті принципи, методи та характеристики засобів розвитку фізичних здібностей, можна визначити коло спеціальних вправ, які будуть застосовуватись у педагогічному експерименті, спрямованому на розвиток фізичних здібностей підлітків, які займаються вільною боротьбою. Одна з головних вимог, яку слід враховувати у процесі складання тренувальних занять, полягає в тому, щоб засоби, що вводяться в тренування, регулярно та поступово оновлювалися та ускладнювалися. Зміст програми фізичної підготовки, використовувані засоби, методи та форми організації занять є методикою розвитку фізичних якостей підлітків, які займаються вільною боротьбою. А її апробація практично становить зміст нашого подальшого дослідження. При плануванні тренувань, спрямованих на підвищення рівня силової підготовки, особливу увагу необхідно звертати на зміни в організмі, тих що займаються, викликані процесом статевого дозрівання. Для підвищення рівня швидкісно-силової підготовки рекомендується включати такі вправи:

1. Вправи на подолання ваги тіла, підтягування, віджимання.
2. Вправи зі снарядами, гантелями, гирями.
3. Вправи, створені задля подолання опору джгутів, еспандерів, перетягування каната.
4. Вправи в парях з партнером рівної, тяжчої ваги або легшої ваги. До виконання спеціально-підготовчих вправ з обтяженням необхідно поставитися з особливою увагою. Незважаючи на «зовнішню» подібність із змагальною вправою, робота м'язів часто різна. У роботі з гумовими джгутами подолання його опору потребує прояву спортсменами протилежної роботи м'язів. Перенасичення силової роботи з обтяженням може погіршити координацію роботи м'язів та ритмічну структуру руху.

У тренуваннях, спрямованих на силову підготовку борців підліткового віку, слід по можливості виключити статичні вправи та вправи, пов'язані із затримкою дихання. Для підвищення координаційних здібностей у тренуваннях необхідно включати спортивні ігри, баскетбол, гандбол, футбол. Включення у тренування гімнастичних вправ значно покращує силову підготовку та витривалість у борців вільного стилю у підлітковому віці. Однією з гімнастичних вправ, що ефективно розвиває дані якості, є лазіння по канату. Вправи з гирьового спорту, які виконуються в ході тренування, також позитивно впливають як на рівень силової підготовки спортсменів, так і на показники витривалості. Починаючи з 13-14 років, підлітки можуть включати вправи з 1 гирею 16 кг. Для ефективного виконання вправ особливу увагу необхідно звернути на правильну техніку виконання вправ. Розглянемо підготовчі вправи з гирями, створені задля формування техніки виконання поштовху:

У тренуваннях, спрямованих на силову підготовку борців підліткового віку, слід по можливості виключити статичні вправи та вправи, пов'язані із затримкою дихання. Для підвищення координаційних здібностей у тренуваннях необхідно включати спортивні ігри, баскетбол, гандбол, футбол. Включення у тренування гімнастичних вправ значно покращує силову підготовку та витривалість у борців вільного стилю у підлітковому віці. Однією з гімнастичних вправ, що ефективно розвиває дані якості, є лазіння по канату. Вправи з гирьового спорту, які виконуються в ході тренування, також позитивно впливають як на рівень силової підготовки спортсменів, так і на показники витривалості. Починаючи з 13-14 років, підлітки можуть включати вправи з 1 гирею 16 кг. Для ефективного виконання вправ особливу увагу необхідно звернути на правильну техніку виконання вправ. Розглянемо підготовчі вправи з гирями, створені задля формування техніки виконання поштовху:

1. Взяття 1 гирі на груди. В.п. Сійка ноги нарізно, хват гирі за ручку зверху. Виконати замах назад (між ніг) і на видиху підняти гирю на груди.

2. Жим гирі 1 рукою стоячи. В.п. Сійка ноги нарізно, гиря знаходиться на плечі, на видиху виконується жим гирі з фіксацією в кінцевому положенні.

Під час виконання вправи особливу увагу необхідно звернути на збереження в поперековому відділі природного прогину.

Підвідні вправи, створені задля формування техніки ривка:

1. Махи 1 гирею. В.п. Сійка ноги нарізно.

2. Ривок 1 гирі двома руками. В.п. Сійка ноги нарізно.

3. Ходьба з випадами із двома гирями в руках на відстань 8-10 м.

У міру освоєння техніки виконання вправ з 1 гирею можна переходити до вправ з 2 гирями. На етапі поглибленої спортивної спеціалізації у підлітковому віці проходять підготовку в НТГ (навчально-тренувальних групах) 3-4 роки навчання. Основна спрямованість силової підготовки цьому етапі спрямовано максимальні підвищення спеціальної сили. Для тренування спеціальної сили використовуються різні методики.

У підлітковому віці методика розвитку швидкісної сили спрямовано посилення між'язової координації, підвищення лабільності центральної нервової системи, збільшення реактивних властивостей м'язів.

Засобами розвитку швидкісної сили є:

а) вправи з масою власного тіла;

б) вправи з комбінованим обтяженням (наприклад, підтягування з диском від штанги 3-5 кг, прив'язаним до поясу тощо).

Методи розвитку швидкісної сили: повторний, інтервальний. Вага тренувальних снарядів прямо пропорційна рівню силової підготовки атлета. Що рівень силової підготовки, то більше вагу снарядів, збільшують темп виконання рухів чи кількість підходів. У першому підході рекомендується долати величину обтяження 40-50 % від одноразового максимуму, а наступних 2-3 підходах – 20-30 % від максимального обтяження. Метою даного тренування є збереження максимальної швидкості виконання рухів протягом виконання тренувального завдання. Для цього в одній серії рекомендується виконувати одну вправу в підході від 3-4 до 5-6 разів. Для спортсменів підліткового віку оптимально виконувати кожну вправу 2-3 серії.

Інтервал відпочинку між підходами становить 1-2 хвилини, а між серіями вправ – 5-6 хвилин.

Ця тренувальна методика вимагає значних фізичних зусиль від спортсменів, тому такі тренувальні навантаження для спортсменів 13-14 років доцільно застосовувати не більше 1-2 разів на тиждень.

Для підвищення швидкісної сили слід уникати одноманітності у вправах. Під час виконання ациклічних рухів, стрибків, кидків тренувального партнера або манекена необхідно періодично змінювати кількість повторень і темп виконання рухів. Під час виконання циклічних вправ необхідно варіювати вагу снарядів, дистанцію та швидкість під час кросової роботи.

Розвиток вибухової сили у вільній боротьбі спрямовано підвищення внутрішньом'язової координації, посилення реактивних властивостей м'язів.

Засобами розвитку вибухової сили у вільній боротьбі є:

а) вправи з обтяженнями (гантелі, гирі);

б) вправи, створені задля швидкісні, вибухові, напруги м'язів (метання, стрибки).

Розмір обтяження снаряда становить від 20-30 % до 50-60 % від максимального результату у конкретній вправі.

Кількість повторень у 1 підході – від 3-4 до 8-10 разів, залежно від ваги снаряда. Для борців підліткового віку рекомендується 2-3 підходи. Інтервал, відпочинок тривалістю від 2 до 10 хв. до повного відновлення.

Висновки. Навчання вільної боротьби має виховний характер. Воно нерозривно пов'язані з формуванням особистісних показників підлітка, його світоглядом, моральним вихованням, розвитком основних фізичних аспектів. У спортивній педагогіці застосовуються такі методичні прийоми: обов'язкове використання попереднього рухового досвіду учнів; чітка актуалізація образних виразів, які застосовуються для усного опису руху. Під час тренувального заняття необхідно ставити не більше одного-двох основних завдань та мобілізувати на їх вирішення усі засоби. Для підвищення рівня фізичного розвитку у вільній боротьбі у підлітковому віці найкращими є повторний та інтервальний тренувальні методи.

Для вивчення стану проблеми використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці було розроблено анкету, яка дозволила провести соціологічне опитування дитячих тренерів, які представляють ДЮСШ та спортивні секції з вільної боротьби у кількості 10 осіб. Так, 88% тренерів виділили наявність проблеми застосування практично педагогічних технологій використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю; витривалість, силу та координованість як найбільш пріоритетні фізичні якості виділили більшу кількість тренерів; 67% тренерів наголошують на необхідності загальної фізичної підготовки; повторний та інтервальний методи, на думку тренерів, найчастіше застосовуються для розвитку фізичних якостей. Додаткове застосування розробленого комплексу вправ, спрямованого на розвиток основних фізичних якостей, судячи з результатів тестування, дає більший приріст показників фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень є визначення ефективності технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці.

Література

1. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). – К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.

2. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
4. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпін, 26 листопада 2021 р.). – Ірпін: Університет ДФС України, 2021. – С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.
5. Синиговец С.В., Синиговец И.В., Синиговнц В.И., Пильтяй С.В. Совершенствование вестибулярной устойчивости в процессе технической подготовки борцов на этапе предварительной базовой подготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С. 249-254.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.

Reference

1. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.
2. Malynskiy I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.
3. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.
4. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614).
5. Synygovec S.V. Synygovec I.V., Synygovec V.I., Pultiai S.V. (2017) Improvement of vestibular stability in the process of technical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Chernigiv: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports), 147, 249-254.
6. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 384.
7. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 448.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).12

Дутчак М. В.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Кашуба В.О.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Сущенко Л. П.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації,
Український державний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

КВАЛІФІКАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕСІЙ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Автори статті наголошують на тому, що у сучасний період стан здоров'я населення України є суттєвим викликом суспільству і без перебільшення становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки. Пошук шляхів збереження і розвитку нації, зміцнення її здоров'я повинен бути адресованим педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя майбутнього покоління.