

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня 2020

# COLOR OF SCIENCE

Випуск 3

Збірник  
наукових праць

Вінниця  
Україна

III Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

**Міністерство освіти і науки України**  
**Вінницький державний педагогічний університет**  
**імені Михайла Коцюбинського**

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ**  
**РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**  
**В УКРАЇНІ**

**Матеріали**

**III Всеукраїнської електронної конференції**

**“COLOR OF SCIENCE”**

**30 січня 2020 року**

**Вінниця 2020**

УДК 796/799(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 30 січня 2020 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко, С.М.Дмитренко. – Вінниця, 2020. – 204 с.

### **Редакційна колегія:**

<i>Дмитренко С.М.</i> –	голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Асаулюк І.О.</i> –	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Бекас О.О.</i> –	кандидат біологічних наук, доцент.
<i>Дяченко А.А.</i> –	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Мацейко І.І.</i> -	кандидат біологічних наук, доцент
<i>Хуртенко О.В.</i> -	кандидат психологічних наук, доцент;
<i>Яковлів В.Л.</i> -	кандидат педагогічних наук, доцент;

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів – учасників III Всеукраїнської інтернет-конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» "COLOR OF SCIENCE" (Вінниця, 30 січня 2020 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту; психолого – педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2020

© Колектив авторів, 2020

Ел. адреса: tmfvinn@gmail.com

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ.....</b>	<b>8</b>
<i>Аліпова Т. С.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	8
<i>Бесараб А.С.</i> СУЧАСНІ ЗАСОБИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	12
<i>Васькевич С.С., Рогаль І.В.</i> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	16
<i>Гакман А.В., Владичан А.С.</i> ПІДТРИМКА ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ФІТНЕС-КЛУБУ.....	20
<i>Гончарова Н.М., Прокопенко А.О.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ .....	25
<i>Заверікін А.М., Сербо Є.В.</i> ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	30
<i>Літвінова А. М., Тимченко Г. М.</i> МІСЦЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. ....	34
<i>Луць Ю.О., Міщук Д.О.</i> СТРАТЕГІЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ .....	38
<i>Межвинський А.С., Рябокінь О.С.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ ГІМНАСТИКИ НА КОРЕКЦІЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..	43
<i>Мірошніченко В.М., Гавронський С.Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ЗА ВАРІАТИВНИМИ МОДУЛЯМИ ГАНДБОЛ І БАСКЕТБОЛ.....	47

<i>Назаренко І.І.</i> ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ ТА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	52
<i>Нетіша О.В., Ушаков В.С.</i> РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК ЗВО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	57
<i>Пуздимір М.І.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	62
<i>Сальникова С.В., Головкіна В.В.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ .....	67
<i>Стадник В.В., Цьовх Л.П.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОЗААУДИТОРНИХ ФОРМАХ .....	71
<i>Тихий І.І., Логовська О.А.</i> ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	76
<i>Хуртенко О.В., Бєлянцева В.Р.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ В ДИТЯЧОМУ ФІТНЕСІ.....	79
<i>Хуртенко О.В., Казнаховська І.Р.</i> ФІТНЕС – АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ .....	84
<i>Хуртенко О.В., Левченко В.О.</i> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЧЕРЛІДІНГУ.....	89
<i>Яковлів В.Л., Лантух М.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	93
<i>Яременко М. М., Шевчук Н.В.</i> ЗАСОБИ ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	98

<b>РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</b>	<b>103</b>
<i>Антонюк А. Е.</i> ДО ПИТАННЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ.....	103
<i>Долганов Б.Д., Дмитренко С.М.</i> РЕГУЛЯЦІЯ СТАНУ ГОТОВНОСТІ ДО СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ В БОКСІ .....	106
<i>Євтєєва О.О., Бекас О.О.</i> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК .....	111
<i>Прядка Р. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ .....	116
<i>Уварова Н.В., Дусенко Д. І.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КІЛЬКІСНОГО СКЛАДУ УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ.....	119
<i>Христова Т.Є., Лісовик А.І.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ .....	122
<i>Хуртенко О.В., Лісовий В.О.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ .....	127
<i>Цимбалюк К. В.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТЕНІСІСТІВ ЗАСОБАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	133
<i>Шкондя В. В., Бондар А. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	136

<b>РОЗДІЛ 3 .МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....</b>	<b>141</b>
<i>Борисенко О.С.</i> ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ.....	141
<i>Калинич І.І.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ .....	146
<i>Камоцький О. О.,Тиднюк Д. В.</i> МАНУАЛЬНЕ М'ЯЗОВЕ ТЕСТУВАННЯ ЯК МЕТОД ДІАГНОСТИКИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ.....	151
<i>Корженко В.С., Гізатулліна Е.О.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОСІБ ІЗ ХРЕБЕТНО- СПИННОМОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ .....	156
<i>Кравець А. О., Мацейко І. І.</i> ОГЛЯД МЕТОДІВ ОЦІНКИ СТУПЕНЯ УРАЖЕННЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ.....	159
<i>Медюх Н. В., Піддубченко Д.А.</i> КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СКОЛІОЗАХ У ПІДЛІТКІВ .....	167
<i>Мищенко О.А.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ .....	172
<i>Рекуляк А. І., Гізатулліна Е.О.</i> СИСТЕМИ СОМАТОТИПУВАННЯ ОСІБ ЖІНОЧОЇ СТАТІ В АНТРОПОЛОГІЇ І ПРАКТИЦІ СПОРТУ.....	177
<i>Сулима А.С., Коліжук В.В.</i> КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ РОЗТЯГУВАННІ М'ЯЗІВ І ЗВ'ЯЗОК У ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА .....	182
<i>Тесмінецький П. М., Кандаєв В. Р.</i> СИСТЕМИ СОМАТОТИПУВАННЯ ОСІБ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ В АНТРОПОЛОГІЇ І ПРАКТИЦІ СПОРТУ.....	187
<i>Христова Т.Є., Радіус С.В.</i> СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА МІОКАРДИТ.....	192

<b>РОЗДІЛ 6. БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ.....</b>	<b>198</b>
<i>Корягін В.М. Блавт О.З. ІКТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО: ПОТРЕБА І МОЖЛИВОСТІ.....</i>	<i>198</i>
<b>РОЗДІЛ 8. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІ НАЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....</b>	<b>202</b>
<i>Чехівська Ю. С., Гуренко О.А. БІНАРНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ МОДЕРНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В НАПРЯМКУ ФОРМУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ У ЗВО.....</i>	<i>202</i>

3. Протоколи чемпіонату Світу серед молоді 2017 року. Режим доступу:  
<http://ifsc-climbing.org/index.php/component/ifsc/?view=event&WetId=6106>

4. Протоколи чемпіонату Світу зі скелелазіння 2018 року. Режим доступу:  
<http://ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/calendar#!comp=1564&cat=45>

5. Протоколи чемпіонату Світу зі скелелазіння 2019 року. Режим доступу:  
<http://ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/calendar#!comp=8253&cat=45>

## ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

*Христова Т.Є., Лісовик А.І.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** *Схарактеризовано методикку модернізації тактико-технічного прийому "переворот накатом", яка передбачає оперативне виявлення та коригування окремих елементів рухової дії. Розроблено методичні рекомендації, які можна використовувати для вдосконалення алгоритму тренування. Доведено ефективність комплексної методики силової підготовки борців вільного стилю, яку впроваджено у тренувальний процес.*

**Вступ.** Сучасний науковий підхід до підготовки спортсменів у вільній боротьбі передбачає суворий добір найефективніших тактичних прийомів для подальшого формування та вдосконалення спеціальних рухових дій [3]. Такий стан пояснюється тим, що в спортивній діяльності борців специфіка виконання результативних технічних дій і тактичних підходів швидко змінюються. Більшість з них на сьогодні має обмежене використання, а переважають надійні техніко-тактичні дії, які характеризуються простотою та варіативністю виконання підготовчих вправ [1, 4]. Система розвитку та вдосконалення технічних дій й тактичних прийомів обумовлена змінами правил більшості змагань та спортивною конкуренцією.

Покращення процесу спеціальної силової підготовленості борця вільного стилю в складних умовах тренувального процесу, коли резерви інтенсифікації силових здібностей майже вичерпані, можлива лише шляхом вдосконалення методики тренування [5]. Цей процес супроводжується об'єктивним контролем рівня розвитку силових здібностей спортсмена [6], техніки виконання технічних дій і тактичних підходів, вчасною їх корекцією [2]. Згідно сучасних вимог щодо контролю спортивної підготовленості спортсменів, необхідно системне поєднання спеціальних контрольних-тренажерних пристроїв і вдосконалених комплексів на основі силових вправ.

Отже, оптимізація спеціальної силової підготовки спортсменів високої кваліфікації у вільній боротьбі є важливим аспектом олімпійського спорту.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність тренувального процесу борців вільного стилю шляхом вдосконалення методів та засобів контролю розвитку силових здібностей.

**Завдання дослідження:** визначити найефективніші технічні й тактичні елементи, якими користуються висококваліфіковані борці, а також групи та специфіку роботи м'язових волокон, що забезпечують позитивний ефект тренувальних навантажень; запропонувати надійні та інформативні тестові вправи для перевірки рівня розвитку силових здібностей спортсменів; експериментально довести ефективність запропонованої комплексної методики силової підготовки у мезоциклі тренування борців.

**Методи дослідження:** структурно-логічний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; відеозапис; хронометрія; тестування рівня розвитку спеціальних силових якостей; педагогічні спостереження та педагогічний експеримент; вивчення характеристик тактико-технічної вправи "переворот накатом" з використанням контрольних-тренажерних пристроїв; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у 2019 році на базі кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. У педагогічному

експерименті взяли участь 22 борці віком 16-20 років, з яких 4 – майстри спорту, 4 – кандидати в майстри спорту і 14 – спортсмени 1-го розряду. Всі спортсмени методом випадкового добору були розподілені на дві групи: до експериментальної групи (ЕГ) попали 2 – МС, 2 – КМС, 7 – спортсмени 1-го розряду; до складу контрольної групи (КГ) – аналогічна кількість осіб. В ЕГ тренування проходили згідно спеціально розробленого алгоритму, що передбачав застосування контрольно-тренажерного пристрою і вдосконаленого комплексу силових вправ. У спортсменів КГ використовували загальноприйнятий підхід до тренувальних занять.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Структурно-логічний аналіз експертних оцінок досвідчених тренерів з вільної боротьби (5 осіб) дозволяє констатувати, що в момент виконання тактико-технічної вправи “переворот накатом” найбільшого навантаження зазнають такі м’язові групи: розгиначі стегна, згиначі передпліччя, розгиначі стопи, розгиначі спини, згиначі кисті, м’язові волокна шиї, розгиначі плеча. Ця ж група експертів зазначає, що найважливішими прогностичним критеріями ефективності виконання цього спеціального борцівського прийому є: загальний час переходу справа наліво, антропометричні показники суперника, часовий проміжок досягнення максимального зусилля, сила стиску тіла атакованого спортсмена, загальний час виконання прийому в партері, загальний час утримання максимального зусилля. Для покращення спеціальної працездатності відповідних груп м’язів розроблено комплекс спеціальних вправ для силової підготовки спортсменів.

Базуючись на результатах анкетування та узагальнюючого аналізу спеціальної літератури було визначено 27 конкретних ознак антропометричних показників та фізичної підготовки борців, а також запропоновано ще 17 розрахункових параметрів. Оцінювали й ефективність проведення окремих спеціальних борцівських прийомів. Систематизація фактичних матеріалів з використанням кореляційного аналізу дозволяє стверджувати, що між результативністю здійснення окремих технічних дій і силовими здібностями спортсменів виявлено високий позитивний взаємозв’язок  $r = 0,48-0,80$  ( $p < 0,05$ ).

Найбільша кореляція має місце між успішністю реалізації вправи “переворот накатом” і показниками відносної сили м’язів плеча; згиначів передпліччя; згиначів кисті; розгиначів стегна; тестом “забігання ногами навколо голови 10 разів на час”. Подібний зв’язок зафіксований між прийомом “переворот скручуванням схресним захопленням гомілок” і тестовою вправою “забігання ногами навколо голови 10 разів на час”. Ці тести були використані з метою контролю розвитку силових здібностей борців в період педагогічного експерименту.

За результатами змін показників спеціальної силової підготовленості борців обох досліджуваних груп в процесі експерименту з’ясовано, що загальна маса спортсменів та їх досягнення в тестових вправах (сила м’язів-згиначів кисті; сила м’язів-розгиначів стегна; стрибок у довжину з місця; забігання ногами навколо голови на час) трансформувалися майже однаково. Цей факт можна пояснити тим, що обох групах кваліфікація та вік спортсменів були рівнозначними. Слід звернути увагу, що фактичні дані за цими тестовими завданнями обумовлюють результативність виконання атакуючих дій у стійці та в партері, тому в обох досліджуваних групах вдосконаленню сили відповідних м’язових волокон приділялася однакова увага.

Динаміка показників за спеціальними тестами (сила м’язів-згиначів передпліччя; сила м’язів, що приводять плече; лазіння по канату без допомоги ніг на час) у осіб ЕГ була значно вищою відносно даних КГ: в ЕГ приріст дорівнював 5,7-23,0% ( $p < 0,05$ ), в КГ - лише 7,1-16,0 ( $p < 0,05$ ).

Цілеспрямовані дослідження довели важливе значення зв’язку відносних (у перерахунку на 1 кг маси тіла) параметрів спортсмена й ефективності реалізації борцівських вправ. Висока кореляція зафіксована між відносними показниками сили стиску та силовими властивостями та успішністю виконання вправи “переворот накатом”.

Таким чином, впровадження запропонованої комплексної програми дозволило суттєво покращити параметри спеціальної силової підготовки та рівень спортивної майстерності борців експериментальної групи.

## **Висновки.**

1. Визначено найважливіші характеристики спеціальної борцівської вправи "переворот накатом": загальний час переходу справа наліво, антропометричні показники суперника, часовий проміжок досягнення максимального зусилля, сила стиску тіла атакованого спортсмена, загальний час виконання прийому в партері, загальний час утримання максимального зусилля. Доведено, що розгиначі стегна, згиначі передпліччя, розгиначі стопи зазнають найбільшого навантаження в період реалізації цієї рухової дії.

2. На прикладі вільної боротьби встановлена позитивна кореляція між ефективністю реалізації тактико-технічних дій у партері з силовими можливостями спортсмена високої кваліфікації. Коефіцієнт кореляції дорівнює  $r = 0,5-0,8$  ( $p < 0,05$ ). Запропоновані надійні та інформативні тестові вправи для моніторингу рівня розвитку силових здібностей борців.

3. Розроблена комплексна методика силової підготовки борців впродовж тренувального мезоциклу, яка включала системне поєднання спеціальних контрольно-тренажерних пристроїв і вдосконалених комплексів на основі силових вправ.

4. В умовах експерименту доведена ефективність модернізованої методики: за узагальненими результатами підсумкового тестування силові здібності борців контрольної групи підвищилися до 23% ( $p < 0,05$ ), а контрольної групи – тільки до 16% ( $p < 0,05$ ).

## **Список використаної літератури.**

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-метод. посібник. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. Вид. 2-е, перероб. 300 с.

2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В., Дідович С.С. Методика викладання спортивної боротьби. *Science and civilization: materials of the XII International scientific and practical conference*. Sheffield: Science and education LTD, 2016. V. 11. P. 89-91.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. Чернівці: ЧНПУ, 2010. 64 с.

5. Силова підготовка спортсменів: [метод. реком.] / уклад. Т.В. Палагнюк. Чернівці: Рута, 2005. 24 с.

6. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ**

*Хуртенко О.В., Лісовий В.О.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

*Анотація.* У статті розглянуто фактори, що визначають високий рівень травматизму у борців вільного стилю. Проаналізовано структуру факторів, що визначають високий рівень травматизму у борців вільного стилю.

**Вступ.** Вільна боротьба - це вид спорту, в процесі занять яким розвиваються такі якості, як сила, швидкість, спритність, витривалість, вміння миттєво орієнтуватися у важкій складній обстановці. Вільну боротьбу характеризують нестандартні ациклічні рухи змінної інтенсивності в результаті використання великих м'язових зусиль в момент активної протидії супернику. Тому, недостатня підготовка опорно-рухового апарату, м'язів і зв'язок призводить до невинного травматизму [5].

Аналіз травматизму у борців вільного стилю свідчить про невирішеність питань, пов'язаних з його профілактикою і управлінням фізичним станом спортсменів.