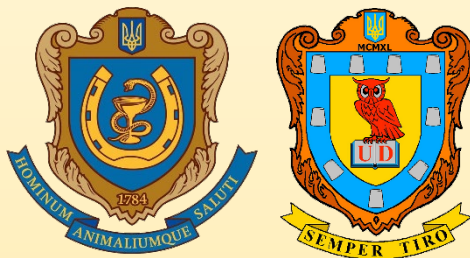


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ  
МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С. З. ГЖИЦЬКОГО  
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ І СПОРТУ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ  
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І. ФРАНКА  
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ  
ФЕДЕРАЦІЯ АРМРЕСТЛІНГУ УКРАЇНИ**



## **МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ**

# **“Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу”**

**5 червня 2024 р.**



**м. Львів**

УДК 796.011.3:37.037Ж796.81/.85

Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 5 червня 2024 р.). Львів, 2024. 33 с.

DOI: <https://doi.org/10.32718/konf.05.06.2024>

*Схвалено рішенням вченої ради Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, протокол № 5 від 30 травня 2024 р.*

**Організаційний комітет та редакційна колегія:** Іван ПАРУБЧАК (голова організаційного комітету), Руслан ПЕЛЕНЬО (співголова організаційного комітету), Олена МУСІЄНКО (секретар організаційного комітету), Богдан СЕМЕНІВ, Олександр КАЛИНІЧЕНКО, Володимир МАРТИН, Микола ЛУК'ЯНЧЕНКО, Роман ХІМЯК, Назар ІВАНИЦЬКИЙ

© Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, 2024

© Автори статей, 2024

## ЗМІСТ

<b>Війтів Т. Б., Мартин В. Д.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	4
<b>Гуртова Т.</b> НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ТА ЄДИНОБОРСТВО – ЩО СПІЛЬНОГО?	5
<b>Гуска М. Б., Чистякова М. О.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ЄДИНОБОРЦІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ВИДАМИ БОРТЬБИ ВИЗНАНИМИ В УКРАЇНІ	7
<b>Іваницький Н. Б.</b> ЦИФРОВИЙ ПАСПОРТ СПОРТСМЕНА, ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОЦЕС РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНИХ ФЕДЕРАЦІЙ	10
<b>Кондрацька Г. Д., Лук'янченко М. І.</b> РОЗВИТОК СИСТЕМИ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ	12
<b>Коптев К. Г., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Якимішин І. Д.</b> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРТЬБИ НА ПОЯСАХ	14
<b>Магльована Г. М., Марусяк С. В., Новицький О. О., Веревкін О. О.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ	16
<b>Мусієнко О. В., Семенів Б. С.</b> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ЦИТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ У БОРЦІВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З БОРТЬБИ НА ПОЯСАХ «АЛИШ»	17
<b>Мусієнко О. В.</b> ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗАСОБАМИ ММА НА РУХОВІ НАВИКИ, СЕНСОРНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДИТИНИ З АУТИЗМОМ (УНІКАЛЬНИЙ ВИПАДОК)	19
<b>Олешко В. Г., Деха Н. М., Мартин В. Д.</b> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ	22
<b>Семенів Б. С., Пістун А. І., Голодівський М. Ф., Алпеева А. І.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРТЬБИ НА ПОЯСАХ	24
<b>Семенів Б. С., Мартин В. Д.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ	26
<b>Слімаковський О. В., Кондрацька Г. Д., Малетич Н. Б.</b> УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ВИДИ БОРТЬБИ ТА ЇХ ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	28
<b>Смолінська О. Є.</b> ВИХОВАННЯ ВОЇНА-БОРЦЯ: УКРАЇНСЬКИЙ РАКУРС	30
<b>Мелінчук В. А.</b> ІСТОРІЯ, МЕТА ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДІЯЛЬНОСТІ ГО «ЛІГИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ»	32

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Т. Б. Війтів, В. Д. Мартин

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: [martyn.vol.dm@gmail.com](mailto:martyn.vol.dm@gmail.com)

**Актуальність.** Останніми роками у спортивній боротьбі відбуваються істотні зміни в змісті змагальних поєдинків, регламенті змагань, змінилися уявлення про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Так, в сучасній боротьбі збільшився час сутички, процес сутички почав проходити активніше, агресивніше та видовищніше. Це вимагає від борців якнайшвидшого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і негативні тенденції збіднення тактики поєдинків і звуження технічного арсеналу змагань [2, 3, 5, 6]. Крім того, на думку провідних фахівців [3, 4, 5, 6] існуюча методика навчання все ще не достатньо враховує вимоги сучасної боротьби.

Таким чином, визначення змісту та особливостей техніко–тактичної підготовки юних борців вільного стилю є актуальним питанням підготовки спортивного резерву у спортивних видах боротьби.

**Мета дослідження.** Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки борців на етапі початкової підготовки з урахування вимог змагальної діяльності.

**Завдання дослідження:** 1. Визначити особливості техніко – тактичної підготовленості на початковому етапі багаторічної підготовки. 2. Встановити засоби, методи і форми навчання юних борців техніці і тактиці вільної боротьби.

**Методи дослідження:** 1. Вивчення та аналіз наукової, науково-методичної літератури та електронних ресурсів всесвітньої інформаційної мережі Інтернет. 2. Педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз змагальної діяльності борців на найбільших змаганнях дозволяє говорити про те, що протягом сутички суперникам на виконання конкретного прийому, який оцінюється суддями, а також спробу провести прийом доводиться 8-10 і більше відсотків часу сутички. Значна ж частка часу витрачається на підготовку виконання прийому, тобто на виконання раціонального захоплення, маневрування з метою його здійснення, утримання суперника, блокування або обмеження його рухливості, складає близько 85-90 відсотків (табл. 1).

У методиці навчання юних борців певну частину часу необхідно виділити на вивчення раціонального пересування спортсменів по площі килима, уміння тримати партнера в такому положенні, щоб у будь-який момент можна було б виконати прийом.

Таблиця 1

### Показники змагальної діяльності кваліфікованих борців вільного стилю

Показники змагальної діяльності	Час виконання (с)	Відносні значення (%)
Виконання оцінених і не оцінених ТТД	15-42	4,2-11,7
Виконання оцінених ТТД	6-27	1,7-7,5
ТТД, захисту і контратаки	315-345	88,3-95,8

Одночасно, на основі цих умінь і навиків доцільно вести процес навчання техніці виконання конкретних прийомів. На наш погляд, такий підхід в навчанні дасть можливість підвищити ефективність виконання технічних дій в динаміці відповідно до умов сутички змагань (з урахуванням таких факторів як видовищність, тотальність, безперервність атакуючих дій). Це допоможе відійти від надмірної академічності в навчанні, коли спортсмени під час поєдинку намагаються інтуїтивно знайти захоплення, необхідне для здійснення прийому, який вони вивчали в статистиці. Вважаємо, що такий напрям у навчанні дозволить підвищити ефективність виконання технічних прийомів, поліпшити результативність сутичок, стабільність виступів, що, у свою чергу, сприятиме прогресу в подальшій спортивній діяльності.

На підставі аналізу змагальної діяльності, а також керуючись вимогами програми з спортивних видів боротьби для ДЮСШ, розроблені методичні вказівки з метою поліпшення якості процесу навчання техніко-тактичним діям юних борців на початковому етапі багаторічної підготовки:

1. Необхідно щорічно вивчати по 6 базових атакуючих дій в стійці і партері. Таким чином, за 3 роки навчання юні борці оволодівають 18 прийомами. В навчально-тренувальному процесі прийом освоюється одночасно із способами тактичної підготовки. Власне навчання відводити 20-30 хвилин 3 рази на тиждень. Річний об'єм при цьому складає 50 годин. Періодично проводити оцінку школи боротьби, коли учасники демонструють техніку прийомів і їх різноманітність.

2. В процесі навчання техніці вільної боротьби слід використовувати національні види боротьби, зокрема українську боротьбу на поясах і різновиди не олімпійських видів боротьби, які за об'ємом дозволених технічних дій доповнюють один одного.

3. Реалізацію варіативного підходу слід здійснювати за двома основними напрямками: перший передбачає формування обмеженого кола прийомів (1-2) з достатньо великою кількістю входів - способів тактичної підготовки (до десяти і більше); другий напрям характеризується формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком.

4. При вивченні високоамплітудних прийомів виконувати 20-40 повторень на 20-25 заняттях. Їх кількість в кожен конкретний момент залежить від функціональних можливостей організму, підготовленості, стажу занять, віку, цілей і завдань. Прийом виконується по черзі протягом 20-30 хвилин.

**Висновки:** 1. Особливостями змагальної діяльності сучасної вільної боротьби є підвищення активності і інтенсивності поєдинків, зростання ролі кожного виграного балу, підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій.

2. Аналіз змагальної діяльності показав, що численні зміни правил привели до значного скорочення технічного арсеналу борців. Найчастіше виконуються такі техніко-тактичні дії, як кидки, перекиди, звалювання і збиття, пов'язані із захопленнями ніг, а також перевороты накатом.

3. На основі виявлення особливостей змагальної діяльності розроблена методика техніко-тактичної

підготовки юних борців. Вона включає навчання базової техніки вільної боротьби, застосування ігрового методу і формування варіативного рухового навичку, що стало метою нашого подальшого дослідження.

#### Список використаної літератури

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

2. Алексеев А.Ф., Єзан В.Г. Теорія та методика спортивної боротьби Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.

3. Латишев С. В. Методика побудови тренувального процесу у вільній боротьбі. Донецьк: ДонНУЕТ, 2007. 17 с.

4. Пістун А. І. Спортивна боротьба. навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.

5. Семенів Б. С. та ін. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С. 101-107.

6. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навч.метод. посіб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

## НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ТА ЄДИНОБОРСТВО – ЩО СПІЛЬНОГО?

**Т. Гуртова**

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*

e-mail: [thurtova@i.ua](mailto:thurtova@i.ua)

**Актуальність.** На перший погляд може здатися, що настільний теніс і бокс зовсім не схожі один на одного, чи не так? Та я не була б такою впевненою. У цій статті ми розглянемо, що мають спільного між собою такі популярні види спорту як бокс, що є одним з видів єдиноборств, і настільний теніс.

Настільний теніс і бокс мають набагато більше спільного, ніж можна собі уявити. Подібність між цими видами спорту стає дуже очевидною, якщо оцінити їх на технічному, тактичному та розумовому рівнях.

На основі мого багаторічного досвіду гри та тренування з настільного тенісу, а також після дослідження передових технік боксу, можна визначити, чого ці дисципліни можуть навчитися одна в одній.

**Мета дослідження.** Дослідити спільні риси настільного тенісу та боксу і визначити, які вправи та прийоми одного виду спорту будуть корисними для іншого.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Порівнюючи ці два види спорту із загальної точки зору, можна виділити декілька подібностей: швидкість рухів і швидкість реакції, спритність і концентрація, час і ритм тощо.

Швидкість ударів та витривалість рук відіграють ключову роль практично у всіх видах єдиноборств: бокс, муай-тай, кікбоксинг чи ММА [1, 2].

У настільному тенісі кулька після удару розвиває швидкість 120-170 кілометрів на годину і за частки секунди пролітає відстань до іншої половини столу. За цей час потрібно встигнути прийняти рішення, підготувати і виконати дію у відповідь.

Вважається, що у гравців у настільний теніс найкраща координація рухів. Бокс вимагає таких самих якостей від спортсмена, і тому включення гри за тенісним столом до програми підготовки боксера ніколи не буде зайвим [2].

Обидва види спорту дуже схожі за своєю суттю. Тому вправи та техніки з одного виду спорту можна адаптувати до іншого, створюючи нові можливості для розвитку.



Наприклад, бокс з тінню спочатку був винайдений для вдосконалення техніки боксу. Потім його адаптували до настільного тенісу, і тепер гра з тінню є одним із найпопулярніших методів тренувань із настільного тенісу.

Обидва види спорту також дуже залежать від рефлексів і м'язової пам'яті. Оскільки обидва є надшвидкими, спортсмени повинні закріпити в м'язовій пам'яті правильну реакцію на кожну ситуацію. Ось чому одна з основних вправ у тренуваннях боксерів, – це коли чергуються удари і ухилення, а гравці в настільний теніс практикують регулярні вправи, призначені для вдосконалення техніки, та нерегулярні (раптові) вправи, які покращують рефлексивні та координаційні.

Загальновідомо, що настільний теніс, так само як і бокс, вимагають якомога найшвидшого реагування на ситуацію. Обидві дисципліни спрямовані на швидку обробку інформації, щоби діяти відповідно до ситуації, вимагають відмінних рефлексів і координації. У боксі бійці повинні швидко реагувати на удари та маневри суперника, тоді як у настільному тенісі гравці повинні швидко реагувати на траєкторію та обертання м'яча.

Обидва види спорту вимагають від спортсменів вміння «зчитувати» рухи суперника та відповідним чином реагувати. У боксі бійці спостерігають за поведінкою суперників, рухом ніг і мовою тіла, щоби передбачити їхні удари та спланувати контратаки. У настільному тенісі гравці спостерігають за вибором удару, обертанням і місцем удару м'яча своїх суперників, щоби скорегувати своє положення та вибрати відповідний удар у відповідь.

Крім того, і бокс, і настільний теніс вимагають певного рівня стратегічного мислення та вміння адаптуватися до мінливих ситуацій під час матчу. Боксери повинні проаналізувати сильні та слабкі сторони суперника, відповідно скорегувати свій план гри та приймати рішення на рингу за частки секунди. Подібним чином гравці в настільний теніс повинні розробляти стратегію своїх ударів, змінювати обертання м'яча та напрямок польоту, а також адаптувати свій план гри на основі стилю гри суперника.

Обидва види спорту включають наступальні та оборонні стратегії. У боксі бійці використовують такі тактики, як джеб, хуки та комбінації, щоби атакувати своїх противників, а також використовують захисні маневри, такі як блокування, ухилення та контрудари. У настільному тенісі гравці використовують атакуючі удари, такі як смеш чи накат, щоби отримати очки, а також використовують захисні прийоми, такі як блокування (підставки) та підрізки, щоби протистояти ударам противника.

Спритність є дуже важливою якістю для обох видів спорту. Тенісист, як і боксер, повинні вільно володіти своїм тілом, вміти легко, швидко і ефективно здійснювати різноманітні рухи [3, 4].

Робота ніг має суттєве значення в обох видах спорту. Боксери використовують роботу ніг для швидко-го пересування по рингу, ухилення від ударів, утримання рівноваги. Так само гравці в настільний теніс використовують роботу ніг, щоби постійно змінювати своє положення за столом, швидко рухатися, щоби дістатися м'яча, займати вигідні позиції для ефективних ударів.

І бокс, і настільний теніс вимагають інтенсивної зосередженості та концентрації. У боксі бійці повинні зберігати концентрацію протягом усього матчу, щоби уникати ударів і ефективно виконувати власні удари. Подібним чином у настільному тенісі гравці повинні залишатися зосередженими, щоби стежити за м'ячем, швидко приймати рішення та виконувати точні удари.

Час і ритм мають дуже важливе значення в обох видах спорту. У боксі бійці прагнуть розподілити час своїх ударів, щоби використати момент у захисті суперника, коли той відкритий. Подібним чином у настільному тенісі гравцям потрібно точно розраховувати час своїх ударів, щоби влучити по м'ячу в потрібний момент, і підтримувати постійний ритм, щоби контролювати темп гри.

Правильне оцінювання просторового позиціонування також важливе в настільному тенісі, так само як і у боксі. Спортсмен має віднайти відповідну позицію для удару та розрахувати правильну дистанцію. Виконувати переміщення необхідно між ударами, щоби до моменту удару бути у потрібному місці. Це правило вірне як для настільного тенісу, так і для боксу.

Змагальний характер: і бокс, і настільний теніс є надзвичайно змагальними видами спорту. Спортсмени прагнуть перевершити суперників, перемагати в матчах і досягати успіху на різних рівнях змагань. Драйв, рішучість і розумова стійкість, що є такими необхідними в обох видах спорту, сприяють їхньому змагальному характеру.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна сказати, що існує безліч технік і методів, яким обидві дисципліни можуть навчитися одна в одній, і саме за допомогою аналізу можна екстраполювати корисні концепції у спорті та перенести їхні переваги на інші.

#### **Список використаної літератури**

1. Матеріал з інтернету. Режим доступу: <https://fiac.fit/ru/kak-uvlechit-skorost-udarov-i-vynoslivost-ruk>
2. Матеріал з інтернету. Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/boks-i-nastolnyiy-tennis/>
3. Нікітенко С.А. Фізична підготовка боксерів-початківців: курс лекцій. Львів: ЛДУФК, 2015.
4. Полякова А.В. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу / Розробники: А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв – Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019.

## УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ЄДИНОБОРЦІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ВИДАМИ БОРОТЬБИ ВИЗНАНИМИ В УКРАЇНІ

М. Б. Гуска, М. О. Чистякова

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

e-mail: [huska.m@ukr.net](mailto:huska.m@ukr.net)

**Постановка проблеми.** Спортивні єдиноборства відносяться до тих видів рухової діяльності, які мають значну популярність серед юнаків та підлітків. Саме боротьба завдяки відсутності ударних засобів, може забезпечувати одночасно оздоровчий, тренувальний, виховний та освітній ефекти [1, 2]. Однак на сьогоднішній день переважна більшість методичних вказівок стосується олімпійських видів спорту, в той час як інші види спортивної боротьби залишаються без належного науково-обґрунтованого забезпечення, і боротьба на поясах на жаль не є виключенням.

**Аналіз останніх публікацій і досліджень.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про ефективність навчально-тренувальних впливів на ефективність змагальної діяльності, комплексного стану розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей і техніко-тактичного арсеналу незалежно від виду боротьби.

Крім того, результати досліджень Г. Арзютова, Г. Огарь, В. Санжарова В. Ласиці вказують про наявність систематичної динаміки вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей.

**Мета дослідження.** Розробити методичні рекомендації щодо удосконалення рухових навичок борців під час занять нетрадиційними видами боротьби.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури та документальних джерел, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, передового зарубіжного та вітчизняного досвіду; поєднання логічного та історичного аналізу: системний аналіз; порівняння та зіставлення; функціонально-структурний аналіз; теоретичне прогнозування та моделювання..

**Результати дослідження та їх обговорення.** Національні види боротьби зіграли важливу роль в історії народів поряд із звичаями, обрядами і традиціями. Мабуть, немає жодної народності, яка не мала б своєї національної боротьби з певними технічними діями і правилами змагань. Боротьба, як вид спорту, культивується різними народами протягом багатьох століть. Вона є важливим чинником зміцнення фізичного та морально-психологічного розвитку людини. Організуючи і проводячи змагання з боротьби, кожен народ відображав в них свої національні звичаї, допускаючи застосування тих чи інших технічних дій і способів для досягнення перемоги [1-5].

Боротьба Алиш виникла на початку ХХІ століття – цей вид об'єднав у собі традиційні види боротьби на поясах народів Центральної Азії. Від інших видів поясної боротьби Алиш відрізняється способом тримання поясу: перед захватом борці повинні обгортнути пояси один одного навколо зап'ястків (в інших різновидах такий тип захвату не є обов'язковим).

Також існує 2 стилі, в яких дозволяється чи забороняється проведення прийомів ногами. Останній – менш популярний, а більшість змагань проводяться у першому стилі, який ще називають вільним.

Алиш регулюється Міжнародною федерацією боротьби на поясах і визнається Міжнародною федерацією асоційованих видів боротьби ФІЛА. Алиш – "вертикальний" вид боротьби (немає боротьби у партері). На офіційних змаганнях учасники одягнені в єдину форму, яка складається з куртки синього або зеленого кольору і білих брюк. Поверх куртки зав'язують пояс червоного кольору, за який супротивники повинні постійно тримати один одного.

Правила досить прості: суперники, ухопившись за пояси, намагаються кинути один одного на спину. При цьому дозволяється робити кидки, підніжки, підсікання, звалювання і активні накриття з положення стійка при захваті двома руками за пояс суперника.

Згадки про боротьбу кураш зустрічаються ще у VI столітті У кочівників ні один захід не обходився без боротьби на поясах. Поясна боротьба являлась не лише важливим елементом бойової підготовки воїнів, але і ритуалом, що піднімає бойовий дух.

Основа боротьби кураш збереглася до наших днів – це кидок суперника за пояс на лопатки. Атлет повинен не тільки володіти фізичною силою, але і прекрасно володіти технікою боротьби: постановка рук, ніг і тулуба – це навички, які відпрацьовуються роками.

На початку 90-х років ХХ століття в Узбекистані почалося активне відродження цієї боротьби. 6 вересня 1998 в Ташкенті за участю представників 28 країн Азії, Африки та Європи була створена Міжнародна асоціація боротьби кураш. А в квітні 1999 року був проведений перший чемпіонат світу.

У 2003 році кураш був визнаний в якості офіційного виду спорту Олімпійською радою Азії, яка є відділом МОК. В даний час поясна боротьба кураш стала популярна і у жіночій статі. Жінки вже беруть участь в регіональних та світових чемпіонатах.

Сумо вид спорту, якому понад 2000 років. За діючими правилами змагання проводяться біля 200

років. Міжнародна федерація боротьби СУМО була утворена у 1992 році та налічує біля 80 країн. Європейська федерація Сумо була створена у 1995 році та налічує 28 країн.

Федерація СУМО України була створена влітку 1999 року, а у жовтні 1999 року команда України вперше взяла участь у V Чемпіонаті Європи та була прийнята до складу Європейського Союзу СУМО. У грудні того ж року, беручи участь у VIII Чемпіонаті Світу, увійшла до складу Міжнародного Союзу СУМО.

З 2004 року Федерація СУМО України почала отримувати державну підтримку у вигляді фінансування заходів та підготовки національної збірної команди України в основних міжнародних змаганнях, завдяки чому останніми роками Федерація СУМО України посідає провідні позиції у світових змаганнях.

Для успішнішого навчання єдиноборствами можна і потрібно використовувати принципи так званого програмованого навчання, навіть якщо при цьому не застосовуються які-небудь технічні пристрої. Весь матеріал процесу навчання строго розчленовується на "елементарні акти навчання". Підставою для розчленовування навчального матеріалу можуть служити аналіз структури самого матеріалу і успішне засвоєння кожного окремого завдання в їх послідовності. Далі потрібний ефективний контроль

за засвоєнням кожного елементарного завдання, причому терміновий контроль. Якщо завдання виконане, якщо воно вирішене, то треба рухатися далі. Якщо ж ні, то подальше просування даремне.

Коли говорять про спортивну техніку, то нерідко змішують різні поняття, змінюють її сенс. Абсолютно правильно, коли спортивна техніка розуміється як система рухів, як реальна дія спортсмена. Іноді спортивна техніка розглядається як наявність навиків і умінь, можливостей спортсмена.

Сучасні вимоги до техніки складаються не відразу. Вони виникають унаслідок варіативності, мінливості техніки. І випадково, і цілеспрямовано в десятках і сотнях тисяч спроб шукають нові варіанти. У одних випадках їх можна було б в принципі знайти набагато раніше; для цього не потрібно ні нового інвентарю, ні вищого рівня фізичної підготовки.

У інших випадках поява нових варіантів пов'язана з появою нового інвентарю, підвищенням рівня підготовленості, з методикою тренування. Головне, перше джерело прогресу – мінливість техніки, її варіанти, пошуки цих варіантів.

При відробітку коронної техніки, високу ефективність показали діагональні матриці, що задають дозування навантаження, темп і кількість спроб повторень кидків (рис. 1).

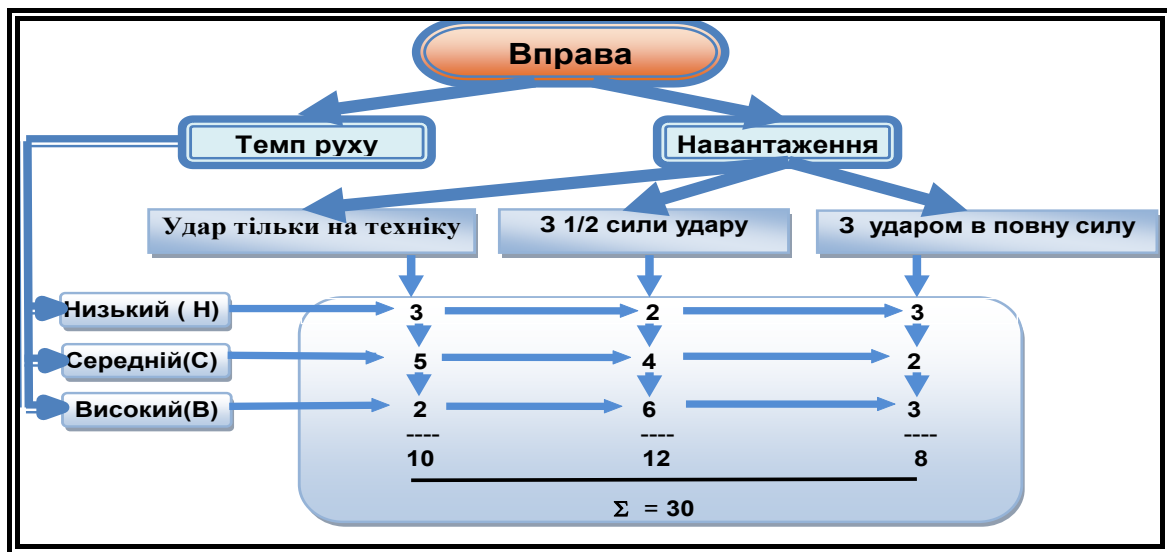


Рис. 1. Використання принципу діагональної матриці при відробітку "коронної" техніки в єдиноборствах

Відробіток починається з низького темпу і без опору. Виконавши 3 кидки в злитому виконанні, продовжуєте виконання по вертикалі 5 (середній темп) і 2 кидки (високий темп). Після цього йде виконання техніки на рівні 1/2 сили кидку 2,4,6 повторень відповідно. Ви відпочиваєте активно, і одночасно Ваш партнер виконує цю серію.

Третя серія (з виконанням кидку в повну силу) виконується аналогічно - 3, 2, 3 повторення на різних темпах виконання руху. Цей блок виконується кілька разів до появи упевненого і чіткого проведення прийому. Тобто, цей момент настає між рівнями "знання" і "уміння", він лежить в районі 500 повто-

рень. Йдеться про середні координаційні здібності (КЗ) борця.

Для оцінного розрахунку кількості повторень при вдосконаленні індивідуальної техніки на етапах багаторічної спортивної підготовки в єдиноборствах можна запропонувати узагальнену теоретичну криву навчання.

Кількість повторень при виконанні кидків теоретично можна збільшувати до безкінечності і в цьому полягає принцип розвитку знань, тобто наскільки детально б ми не вивчали дане явище – будуть завжди присутні ще не розкриті моменти (рис. 2).



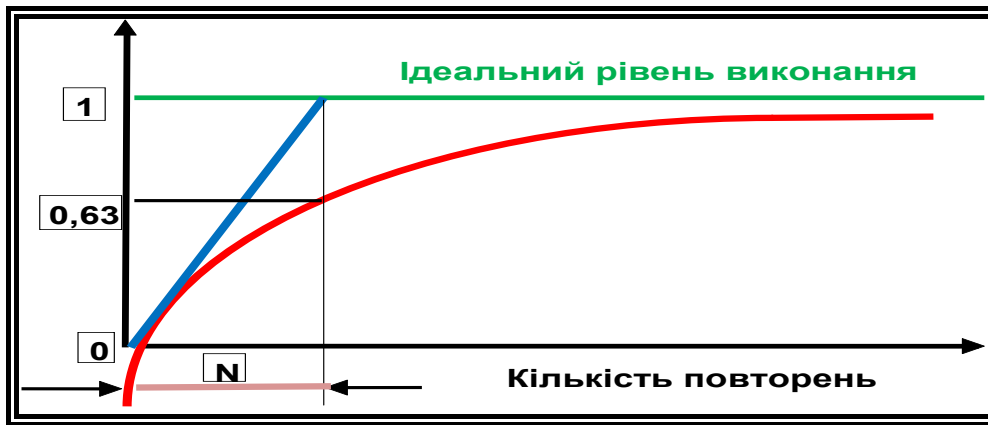


Рис. 2. Узагальнена теоретична крива навчання техніки

Порівняльна ефективність якості реалізації технічних дій на практиці може бути оцінена на основі методів біомеханічного аналізу. В цьому випадку зразком для порівняння може бути взята техніка єдиноборців високої кваліфікації. Загальновідомо, що перехід кількості в якість відбувається стрибком. Цей момент, що сигналізує про утворення динамічно стійкого навичку виконання одного руху, виявляється з двох боків техніки, яка закономірно відрізняється у єдиноборців різної кваліфікації (змінюються зі зростанням спортивної майстерності), прийнято вважати дискримінативними ознаками.

Такі ознаки ефективності техніки використовують як основні показники лише тоді, коли техніка рухів дуже складна, а на основі біомеханічного аналізу не вдається визначити її найбільш раціональний варіант. У інших випадках дискримінативні ознаки доповнюють показники абсолютної ефективності, часто співпадаючи з ними.

В більшості випадків показниками порівняльної ефективності можна користуватися, якщо всі сильні єдиноборці застосовують один і той же варіант техніки. Для визначення дискримінативних ознак використовують один з двох дослідницьких підходів: а) порівнюють показники техніки єдиноборців високої і низької кваліфікації, або; б) розраховують коефіцієнти кореляції і рівняння регресії між спортивним результатом з одного боку, та показником техніки – з іншого.

Велике значення при оцінці якості тієї або іншої методики вдосконалення силової структури техніки кидка має її реалізаційна ефективність (ефективність реалізації). Ідея використання цих показників полягає в зіставленні показаного спортсменом результату або з тим досягненням, яке він по рівню розвитку своїх рухових якостей потенційно може показати, або з витратами енергії і сил при виконанні оцінюваного спортивного руху. Практично це здійснюється шляхом порівняння результатів спортсменів: а) у технічно складній дії (як правило, це те "коронний" рух, в якому спеціалізується спортсмен); б) у технічно простіших завданнях, що вимагають розвитку тих же рухових якостей, що і основні.

Таким чином, за допомогою теорії передбачення спортивного майбутнього можна з достатньою для

практики точністю спланувати темп освоєння спортсменом-єдиноборцем базової техніки єдиноборств і управляти процесом постановки "коронної" техніки індивідуального стилю змагання єдиноборців.

**Висновки.** Для періоду прогнозування спортивного результату в олімпійських іграх (10-20 років) значення психологічної підготовленості в успіху змагання різко зростає і стає переважаючим. Зростає значення і тактичній підготовленості, яка багато в чому пов'язана з психологічною, оскільки в процесі її реалізації провідне місце займає оперативне мислення. І, нарешті, на етапі вищої спортивної майстерності відбувається подальше зниження відносної значущості фізичної підготовленості в успіху змагання.

Таким чином спостерігається яскраво виражений позитивний ефект навчально-тренувального процесу спортивної підготовки, що є закономірним в умовах спортивного вдосконалення.

#### Список використаної літератури

1. Арзютов Г. М. та ін. Пошук яскравої формули поєдинку в боротьбі на поясах "Алиш" засобами вдосконалення правил змагань ФЛА. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск № 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання: Збірник. Чернів: ЧДПУ, 2009. № 64. С.233-237.
2. Арзютов Г. М. та ін. Українська боротьба на поясах – шлях до міжнародного визнання. Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт" 36. наукових праць за ред. Г. М. Арзютова. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. Випуск 4. С.108-121.
3. Арзютов Г. М. та ін. Сумо: історія, теорія, практика. Київ-НПУ імені М. П. Драгоманова. 2008. 191 с.
4. Коляндчук Т. Таємниці бойових мистецтв. Львів: ЛА «Піраміда», 2007. 304 с.
5. Огарь Г. О., Санжаров В. І., Ласиця В. І. Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей IV всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Харків: НТУ ХІІІ. 2016. С. 72-74.

## ЦИФРОВИЙ ПАСПОРТ СПОРТСМЕНА, ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОЦЕС РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНИХ ФЕДЕРАЦІЙ

**Н. Б. Іваницький**

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*

e-mail: [bizmedia2@gmail.com](mailto:bizmedia2@gmail.com)

**Вступ.** Сучасний спорт швидко розвивається завдяки впровадженню новітніх цифрових технологій. Цей процес охоплює різні аспекти, включаючи тренувальні методики, організацію змагань та взаємодію з аудиторією. Одним із важливих елементів цифрової трансформації є впровадження системи цифрових паспортів спортсменів, що значно спрощує процеси обліку, реєстрації та управління даними. Така система є особливо актуальною для національних федерацій з різних видів спорту, оскільки дозволяє оптимізувати процеси проведення змагань, підвищити ефективність управління та забезпечити прозорість і справедливість у змаганнях.

Основна проблематика полягає у необхідності швидкої та точної реєстрації спортсменів, обліку їх досягнень та результатів, а також автоматизації процесів, пов'язаних із проведенням змагань. Традиційні методи обліку часто вимагають значних людських ресурсів і часу, що може призводити до помилок та затримок. Впровадження цифрових паспортів спортсменів вирішує ці проблеми, дозволяючи автоматично заносити дані про спортсменів до централізованої бази даних та забезпечувати швидкий доступ до необхідної інформації під час змагань. Це не лише підвищує ефективність організаційних процесів, але й сприяє більшій зручності та задоволенню потреб учасників і організаторів.

**Метою дослідження** є розробка та впровадження системи цифрового паспорта для спортсменів ГО "Федерація Армрестлінгу України", що забезпечить ефективний облік, реєстрацію та управління даними спортсменів, а також сприятиме автоматизації процесів організації та проведення змагань. Це дослідження покликане визначити основні сфери застосування цифрового паспорта, проаналізувати його ефективність у підвищенні прозорості та справедливості змагань, а також оцінити вплив на організаційні процеси та взаємодію з учасниками та партнерами федерації.

Завдання дослідження:

1. Розробити систему цифрового паспорта для ГО "Федерація Армрестлінгу України";
2. Визначити сфери застосування цифрового паспорта спортсмена;
3. Проаналізувати ефективність введення і функціонування системи цифрових паспортів спортсменів.

**Методи дослідження** зумовлені метою, поставленими завданнями та фактичним матеріалом.

- *Теоретичні:* аналіз науково-методичної та нормативної літератури.

- *Емпіричні:* соціологічні методи досліджування, педагогічне спостереження за змагальним процесом.

- *Методи статистичної обробки даних.*

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Цифровий паспорт спортсмена є інноваційним документом, що містить усю необхідну інформацію про спортсмена, забезпечуючи ефективний облік, реєстрацію та управління даними. Впровадження цифрового паспорта у ГО "Федерація Армрестлінгу України" дозволяє значно оптимізувати процеси, пов'язані з організацією та проведенням змагань.

Основні компоненти цифрового паспорта:

- Назва документа: "Паспорт спортсмена";

- Фотографія спортсмена: якісне зображення для ідентифікації;

- Особисті дані: прізвище та ім'я, рік народження, регіон, з якого походить спортсмен.

- Штрих-код: система EAN-13 (12 цифр основного коду та 13-та перевірна).

Цифровий паспорт створюється в централізованій базі даних на сервері разом із програмою для проведення змагань з армрестлінгу "ArmRec". Фізично паспорт виготовляється у вигляді пластикової картки, що містить усі зазначені дані (рис. 1).



Ми визначили сфери застосування цифрового паспорта спортсмена:

- Реєстрація на змаганнях: спрощує процес реєстрації, оскільки організаторам не потрібно вручну вводити всі дані про спортсмена. Дані автоматично заносяться до програми після сканування штрих-коду;

- Фіксація результатів поєдинків: після кожного поєдинку результат фіксується за допомогою сканування паспорта спортсмена. Це забезпечує точність і швидкість обробки даних;

- Підтвердження членства у федерації: цифровий паспорт є офіційним підтвердженням того, що спортсмен є членом федерації, що важливо для участі у змаганнях та отримання привілеїв;

- Отримання знижок у партнерів федерації: титуловані спортсмени можуть отримувати знижки на товари та послуги від партнерів федерації, таких як спортивний одяг чи харчування, використовуючи свій цифровий паспорт.

Впровадження цифрового паспорта спортсмена в роботі ГО "Федерація Армрестлінгу України" стало значним кроком у підвищенні ефективності організаційних процесів та управління даними. Ця система вже функціонує протягом двох років, демонструючи численні переваги, які підтверджуються результатами опитування спортсменів, тренерів та адміністративного персоналу федерацій.

Основні переваги впровадження цифрового паспорта можна виділити наступні:

- Ефективність обліку спортсменів: цифровий паспорт забезпечує точний облік всіх спортсменів, їхніх досягнень та результатів. Це спрощує процес ведення статистики, планування змагань та категорій, а також аналізу показників спортсменів;

- Швидкість і зручність реєстрації: процес реєстрації на змаганнях значно спрощений завдяки використанню штрих-кодів. Організатори можуть швидко зареєструвати спортсменів, скануючи їхні цифрові паспорти, що зменшує час очікування та покращує організаційний процес.

- Фіксація результатів поєдинків: результати поєдинків фіксуються за допомогою сканування паспорта спортсмена, що забезпечує швидкість і точність обробки даних. Це дозволяє уникнути помилок при визначенні переможців та прискорює процес нагородження.

- Екологічність: використання пластикових карток з довгим терміном служби замість одноразових бейджиків знижує потребу у витратах на матеріали та сприяє екологічності процесів. Це також зменшує кількість відходів, що важливо для збереження навколишнього середовища.

- Формування рейтингів спортсменів: система дозволяє створювати точні рейтинги спортсменів на основі їхніх результатів. Це полегшує процес аналізу та оцінки їхньої діяльності, що сприяє підвищенню конкурентоспроможності та мотивації спортсменів.

На основі отриманих даних та результатів опитування, наступним кроком ми рекомендуємо ГО "Федерація Армрестлінгу України" розробити мобільний застосунок, який дозволить ще більше підвищити ефективність і зручність використання цифрових

паспортів спортсменів. А саме, розробити мобільний застосунок, який забезпечить спортсменам доступ до своїх цифрових паспортів, історії результатів, рейтингу та іншої важливої інформації у будь-який час і з будь-якого місця. Можливість генерації штрих-коду на мобільному пристрої для використання під час реєстрації на змаганнях та фіксації результатів. Можливість сканування штрих-коду безпосередньо з екрану мобільного телефону, це дозволить спортсменам не носити з собою пластикові картки, зменшуючи ризик їх втрати або пошкодження. Мобільний застосунок повинен бути повністю інтегрований з існуючою програмою "ArmRec", що забезпечить безперебійну синхронізацію даних та швидкий доступ до інформації. Дані рекомендації направлені до ГО "Федерація Армрестлінгу України" для подальшого вдосконалення системи цифрових паспортів спортсменів.

**Висновки.** 1. Впровадження цифрового паспорта спортсмена у ГО "Федерація Армрестлінгу України" стало важливим кроком у підвищенні ефективності, прозорості та екологічності організаційних процесів у спортивній діяльності. За два роки функціонування системи було досягнуто значних результатів, що підтверджуються позитивними відгуками спортсменів, тренерів та адміністративного персоналу федерацій.

2. Цифровий паспорт забезпечує точний облік усіх спортсменів, їхніх досягнень та результатів, що спрощує процес ведення статистики та планування змагань.

3. Автоматизована система реєстрації та фіксації результатів знижує ймовірність помилок та забезпечує об'єктивність у процесі проведення змагань.

#### Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті: монографія. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2013. 178 с.

2. Іваницький Б., Мартин В. Армспорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2012. 78 с.

3. Історія армспорту, правила [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: <http://www.armsport.com.ua/>

4. Правила проведення змагань з армрестлінгу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://4sport.ua/stuff/mn1001/2010-10/3369/files/Pravila.doc>

5. Lichand, Guilherme and Wolf, Sharon, Arm-Wrestling in the Classroom: The Non-Monotonic Effects of Monitoring Teachers (February 17, 2021). University of Zurich, Department of Economics, Working Paper No. 357, Revised version, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3662146>

## РОЗВИТОК СИСТЕМИ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Г. Д. Кондрацька, М. І. Лук'янченко

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

e-mail: [kondrgala73@gmail.com](mailto:kondrgala73@gmail.com)

**Вступ.** Неолімпійські види спорту займають провідну позицію серед зацікавленості молоді. Вони є актуальними серед різних верст населення як в Україні та і за кордоном. Щороку неолімпійські види спорту поповнюються новими видами спорту. Неолімпійський спорт є предметом дослідження багатьох науковців.

З'ясовано, що Є. Імас, О. Борисова, І. Когут зазначають, що міжнародний спортивний рух разом із уболівальниками охоплює сьогодні більше половини населення світу. В ньому задіяно близько 4,5 млрд. осіб. У структурі сучасного спорту неолімпійський напрям посідає досить вагоме місце [5].

Також Н. Долбишева зазначає, що неолімпійський спорт функціонує у різних напрямках. Неолімпійські види спорту мають спільні ознаки з олімпійськими, професійним та адаптивним спортом [4].

Науковці Н. Долбишева, О. Борисова, Є. Імас, С. Матвеев розкривають основні напрямки діяльності органів управління не олімпійських видів спорту. А також вивчають аспекти неолімпійського спорту. Також, стратегічним перспективам розвитку неолімпійського спорту в Україні приділяли увагу Я. Леонов, Г. Путятіна, Т. Бондар, О. Томенко [1-8].

Також, особливості маркетингової стратегії фізкультурно-спортивних організацій не олімпійських видів спорту розкриває Н. Серєда [1]. Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів єдиноборств. На їх думку підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок залучення студентів до занять єдиноборством. Під час занять єдиноборством використовується сучасні технології для формування рухової активності студентів, їх фізичної підготовки та оздоровлення [10].

У наукових працях Н. Долбишевої зазначено, що стрімке зростання популярності неолімпійського спорту в Україні пояснюються тим, що існує певна система управління й організації. У науково-методичній літературі достатньо повно представлена ієрархія управління неолімпійським спортом в Україні з боку держави та громадських організацій [3, 4].

Розвитком неолімпійського спорту займаються різні фізкультурно-спортивні організації. Формами організації: всеукраїнські та регіональні федерації, асоціації з видів спорту, спілка громадських організацій «Спортивний комітет України», фізкультурно-спортивні товариства, дитячо-юнацькі спортивні

школи, спортивні клуби та різноманітні громадські спортивні організації [2].

Україна є країною з високою популярністю єдиноборств. Це велика і різноманітна група видів спорту, що характеризується використанням різноманітних технік і прийомів, які допомагають спортсмену перемогти супротивника. Також на популярність єдиноборств в Україні впливають багато факторів, а саме: спадщина культури бойових мистецтв; історія та традиції [2].

Популярність єдиноборств в Україні залежить від успіху українських спортсменів на змаганнях, наявності інфраструктури та доступності спортивних заходів, наявності спеціалізованих шкіл та коледжів [2].

В основі будь-якого навчання бойовим мистецтвам лежать цінності: ввічливість, взаємоповага, смиренність і дисципліна. Також єдиноборства розвивають самоповагу, що допомагає гідно сприймати як перемоги, так і поразки. Під час занять єдиноборствами діти і молодь навчаються методам самооборони. В процесі занять молодь навчається брати відповідальність за свою поведінку. Таким чином бойові мистецтва показують, що будь-яке застосування сили має незворотні наслідки. Також, розвивається здатність дітей та підлітків краще справлятися з труднощами й непередбачуваними ситуаціями. Відтак покращується рівень розвитку фізичних якостей. Заняття єдиноборствами можуть стати важливим кроком у розвитку емпатії та соціальної компетентності дитини [1-8].

Отже, розвиток системи не олімпійських видів спорту у фізичному вихованні молоді є актуальною проблемою і потребує дослідження.

**Мета дослідження:** розкрити значення не олімпійських видів спорту у фізичному вихованні молоді.

**Метеріали та методи.** Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз, порівняння, спостереження за процесом розвитку не олімпійських видів спорту. Опитування та аналіз результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Неолімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань [3, 5, 8].

Неолімпійські види спорту умовно поділяють на: види спорту, в яких результати залежать від механічної рушійної сили (автоспорт, мотоперегони, картинг, авіаційні види спорту, авіамодельний спорт та



ін.); екстремальні види спорту (парашутний спорт, альпінізм, скелелазіння, скейтбордінг, дельтапланеризм, маунтінбайк та ін.); національні види спорту (сумо, ушу, бойовий гопак, йога, американський футбол, крикет та ін.); види спорту розумового спрямування (шахи, шашки, (японські шашки), спортивний бридж та ін.); оздоровчі види гімнастики (шейпінг, стрейчінг, аеробіка та ін.); види спорту, спрямовані на формування та використання м'язової маси на силу (бодібилдінг, армреслінг, пауерліфтінг та ін.); танцювальні види спорту (бальні танці, спортивні танці та ін.) [3, 5, 8].

Єдиноборство - це вид спортивного змагання, у якому два учасника протидіють один одному з метою визначення переможця у суперечці. Однією із особливостей зять єдиноборствами є використання фізичних якостей та спортивного спорядження.

Вибрати певний вид бойових мистецтв може бути непросто. Зазначимо, існує десятки різних єдиноборств і різноманітна кількість шкіл, які пропонують єдиноборства по-різному. Значною мірою вибір виду єдиноборств залежить від характеру людини, її здібностей та задатків.

В результаті спостереження та опитування учнів, студентів, молоді з'ясовано, що 40% займалися єдиноборствами; 25% займаються на дану етапі, 20% хочуть обрати і займатися єдиноборствами. Відтак, постає питання як ознайомити бажаючих із змістом і правилами видів єдиноборств. Отже, одним із підходів до вибору виду єдиноборства є цікаві заняття під час яких вивчають обов'язкові вправи і використовують різноманітні засоби.

За результатами проведеного дослідження також з'ясовано що, бразильське джиу-джитсу (BJJ), дзюдо, боротьба, бокс та змішані єдиноборства є цікавими для сучасної молоді

Також варто знати, що бойові мистецтва, засновані на використанні різноманітних прийомів та правил. Воно формує дисципліну, вчить стійкості, як використовувати свій розум і своє тіло, щоб перемогти сильнішого противника.

Особливості джиу-джитсу (BJJ) як бойового мистецтва: кидки, больові і задушливі прийоми, потрібно переконатися, що людина готова справлятися з тісним контактом на тренуваннях.

Дзюдо – це японське бойове мистецтво, яке поєднує самозахист і спорт з розвитком моральних якостей, які закладені у філософські принципи цього єдиноборства. Дзюдо ґрунтується не на ударах, а на захопленнях, важелях і кидках.

Боротьба – це бойове мистецтво, розвиває базові навички, силу і витривалість. Як і інші види бойових мистецтв, боротьба виховує дисципліну, а також вимагає подальшого самовдосконалення. Боротьба це опанування певними техніками, тому вона може допомогти навчитися концентрувати увагу для вивчення інших рухів.

Бокс залишається одним з найпопулярніших видів спорту. Перш за все це засвоєння базових навичок

цього виду спорту і тільки потім починає працювати в спарингах. На тренуваннях спочатку розвивається швидкість, для очок за рахунок точних ударів, а не за рахунок сили і травмування суперника.

Змішані єдиноборства включають прийоми з різних видів бойових мистецтв і вправи на розвиток координації, спритності, гнучкості та витривалості. Основою змішаних єдиноборств є ударна техніка і боротьба.

**Висновки.** Неолімпійські види спорту мають як оздоровче так і прикладне значення, формують позитивні риси характеру, лідерську позицію, толерантність, емпатію.

Заняття єдиноборствами формують інтерес до занять і безцінний досвід досягнення успіху.

#### Список використаної літератури

1. Бондар А.С., Байрамов Р.Х. Залучення населення до занять неолімпійськими видами спорту у Харківській області. Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині. Харків: ХДАФК, 2017. С. 77-82.

2. Бондар А., Золочевський В., Шаврак Д. Участь українських спортсменів у змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів спорту. Стратегічне управління розвитком галузі фізична культура і спорт. Харків: ХДАФК, 2015. С. 125-131.

3. Долбишева Н.Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія та практика фізичного виховання. 2012. С. 393-400.

4. Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 138-144.

5. Імас Є. Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2016. випуск 2. С. 145-152.

6. Кропивницька Т. А. Результативність участі збірних команд Італії та України на Всесвітніх іграх / Т. А. Кропивницька, Ю. П. Луць Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №3. С. 26–30.

7. Куликовський Я.В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах) Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 113-117

8. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова та ін.]. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с.

9. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. Науковий часопис Національного педагогічного універси-



тету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 156-161.

10. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис... канд. наук: 13.00.07. К., 2007. 228 с

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ**

**К. Г. Коптев<sup>1</sup>, Т. Г. Приставський<sup>2</sup>, А. М. Бабич<sup>2</sup>, І. Д. Якимішин<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Державний торговельно-економічний університет*

<sup>2</sup>*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*

e-mail: [koptevk@ukr.net](mailto:koptevk@ukr.net)

**Вступ.** У зв'язку особливістю правил ведення поєдинку в українській боротьбі на поясах, методика проведення навчально-тренувального процесу з підвищення рівня спортивної підготовленості потребує новітніх підходів на відміну від інших видів спортивних єдиноборств де вже існує ефективна методика багаторічної спортивної підготовки. Для підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах необхідно приділяти значної уваги теоретичній підготовці, поряд іншими видами спортивної підготовки. Вдосконалювати методику з підвищення рівня теоретичної підготовленості спортсменів української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі включаючи засоби та методи теоретичної підготовки з інших видів спортивних єдиноборств [2, 4, 7].

Провідні тренери з різних видів поясних єдиноборств все більше уваги приділяють науково обгрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена як основи особистого стилю ведення поєдинку сформованої на основі аналізу особистої змагальної діяльності спортсмена та змагальної діяльності провідних спортсменів [1, 3, 5].

Результати досліджень науковців з спортивних єдиноборств, доводять, що, незалежно від виду спортивного єдиноборства, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, техніко-тактичного арсеналу спортсмена сформованого на основі аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності провідних спортсменів. [4, 5, 6, 7].

Арзютов Г. М., Волошин О. О., Лахно Д. М. у своїх роботах вказують про наявність систематичної динаміки підвищених вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення спортивної майстерності у взаємозв'язку із комплексом координаційних здібностей спортсмена [1, 2, 3].

Удосконалення змісту теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах сприятиме підвищенню рівня якості навчально-

тренувального процесу та спортивної підготовленості. Для покращення результатів змагальної діяльності спортсменів української боротьби на поясах, необхідно глибше вивчати елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності основних суперників та провідних спортсменів. В зв'язку з тим, що до 2021 року не проводились Чемпіонати України, Європи та світу з української боротьби на поясах, в розділі теоретичної підготовки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл була відсутня тема «Елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності провідних борців України та світу». З 2021 року в Україні проводяться Чемпіонати України з української боротьби на поясах по всіх вікових групах для формування збірних команд України. У 2021 році були проведені Чемпіонат світу та Європи з української боротьби на поясах в яких представники України здобули нагороди різного гатунку. Для підвищення рівня спортивної підготовленості в українській боротьбі на поясах, необхідно в розділі теоретичної підготовки подавати методику аналізу особистої змагальної діяльності та провідних борців на змаганнях різного рівня.

На сьогоднішній день в українській боротьбі на поясах в розділі теоретичної підготовки відсутня методика аналізу особистої змагальної діяльності та провідних борців, наявність даної методики являється передумовою для вдосконалення навчально-тренувального процесу борців на різних етапах багаторічної спортивної підготовки та сприяє підвищенню рівня спортивної підготовленості.

**Мета дослідження:** підвищити рівень теоретичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах для вдосконалення навчально-тренувального процесу борців та підвищення рівня спортивної підготовленості.

**Методи дослідження:** теоретичні методи дослідження (аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування рівня спортивної підготовленості), медико-

біологічні методи дослідження. Математичні методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для спортсменів експериментальної групи при вивченні та удосконаленні техніко-тактичних дій боротьби, перед початком виконання поставленого завдання проводився аналіз особистої змагальної діяльності

та провідних спортсменів, шляхом констатування сильних та слабких сторін борця проведеною фотозвідео фіксацією техніко-тактичних дій боротьби. Спортсмени контрольної групи займалися без внесення будь-яких змін у навчально-тренувальний процес.

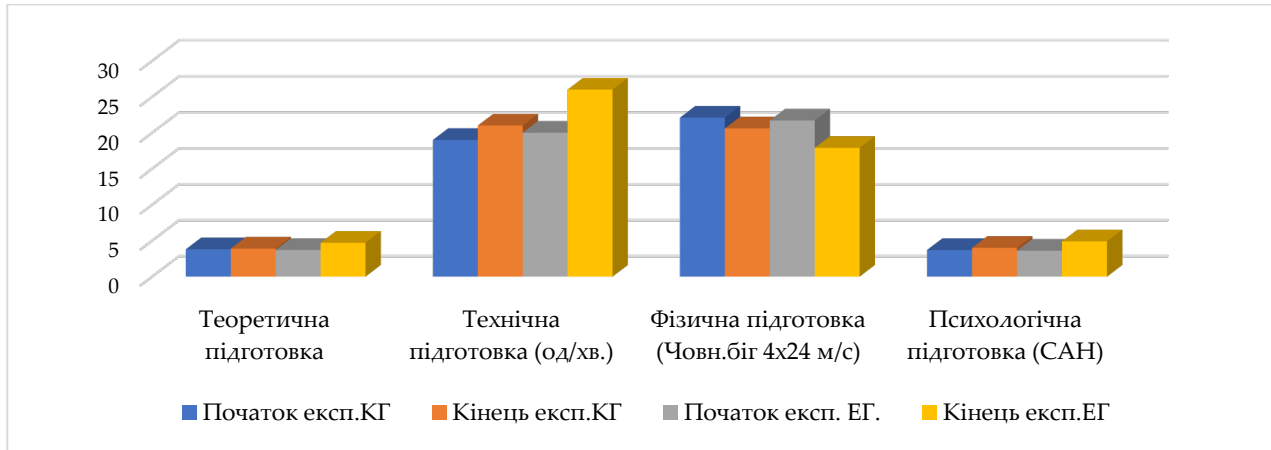


Рис. 1. Характеристика змін рівня спортивної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах за період педагогічного експерименту

Рівень теоретичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп оцінювався за 5-бальною шкалою, техніко-тактична підготовленість спортсменів визначалася за кількістю проведених технічних дій «коронних прийомів» за одну хвилину. Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів проводився за показниками спеціальної фізичної підготовки, а саме виконання тесту на швидкісну витривалість – човниковий біг 4x24 м/с, психологічна підготовленість визначалася по емоційному стану спортсменів за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) по 5-бальній шкалі. До початку та після завершення педагогічного дослідження спортсмени контрольної та експериментальної груп проходили тестування рівня спортивної підготовленості, також проводилась реєстрація функціонального стану за фізіологічними показниками. Після завершення педагогічного експерименту найбільші зміни функціонального стану відбулися за показниками частоти дихання 8,5 % та частоти серцевих скорочень спортсменів експериментальної групи, які покращились на 4,7 %.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що показники спортивної підготовки тісно пов'язані між собою та впливають на рівень спортивної підготовленості спортсменів.

У спортивній підготовці найсуттєвіші зміни відбулися за рівнем теоретичної підготовленості спортсменів експериментальної групи, рівень якої зріс на 32,8 %, у психологічній підготовці, емоційний стан спортсменів експериментальної групи покращився на 28,9%, рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 27,8%, рівень фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 10,7 %.

#### Список використаної літератури

- Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
- Волошин О.О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.
- Ляхно Д.М., Рябчун Л.Я. Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 6. С.81-84.
- Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
- Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с
- Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
- Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
- Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Ляхно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58

## ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Г. М. Магльована, С. В. Марусяк, О. О. Новицький, О. О. Веревкін  
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького  
e-mail: [personaplus@ukr.net](mailto:personaplus@ukr.net)

**Актуальність.** Успішний виступ у змаганнях залежить як від рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості так і від психологічної готовності. Розрізняють два види тривожності: особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність до тривоги і передбачає наявність тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій, відносно стійка схильність сприймати загрозу [1, 2]. Ситуативна тривожність виникає як реакція людини на очікування негативної оцінки або агресивної реакції [3].

**Мета роботи.** Дослідити прояв тривожності у студентів, що займаються неолімпійськими видами єдиноборств (самбо та армреслінг).

**Методи дослідження.** В групі студентів, що займаються спортивними єдиноборствами, було проведено опитування за методикою Спілберґера ( оцінка рівня тривожності (STAI), що включає дослідження двох основних типів тривожності ситуативної та особистісної. Опитувальник складається з 20 питань, що належать до тривожності і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

**Результати.** За першою шкалою ми оцінювали стан тривоги (ситуативної тривожності), вимірюючи, як студенти відчувають себе, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. За другою, шкалою особистої тривожності, нами визначалась схильність до занепокоєння, оцінювався стан спокою. Результати опитування виявили, що найбільше студентів, що займаються єдиноборствами із середнім рівнем особистісної тривожності – 72,6%, із високим – 19,7%, із низьким – 5,6%. Ситуативну тривожність ми вимірювали у період тренувальних занять, та безпосередньо перед змагальними сутичками. Таким чином, в період тренувань зі зменшенням часу до змагальних зустрічей змінюється рівень ситуативної тривожності. За кілька днів до змагань 79,8% спортсменів мали середній рівень, високий – 5,2%, і низький – 16,4%. Однак, данні, отримані безпосередньо перед змагальними зустрічами свідчать про збільшення відсотка

спортсменів із середнім рівнем тривожності до 88,2%, а високий і низький становив – по 6,2% та 7,3% відповідно. Більшість студентів, що займаються єдиноборствами мають середній рівень особистої тривожності, рівень ситуативної тривожності безпосередньо перед змаганнями збільшується від низького до середнього. Оцінка результатів за обома підшкалами дає можливість викладачу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації у студента на основі оцінки рівня тривожності та скласти персональні рекомендації по його корекції [3, 4].

**Висновки.** Отримані показники дають можливість контролювати зміни рівня психологічної підготовленості студентів, що займаються єдиноборствами та приймати рішення, щодо корекції тренувального процесу. Вивчення стану індивідуальної тривожності, сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності, зможе оптимізувати процес саморегуляції в спортивній та навчальній діяльності [5]. Завдяки систематичному визначенню рівня тривожності можливо розробити програму психологічного тренінгу та перевірити її ефективність у забезпеченні необхідного рівня саморегуляції.

### Список використаної літератури

1. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М. Турчак ; Нац. ун-т «Остроз. акад.». — Острог, 2015. — 194 с.
2. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6, С.170
3. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
4. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
5. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
6. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ЦИТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ У БОРЦІВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З БОРТЬБИ НА ПОЯСАХ «АЛИШ»

О. В. Мусієнко, Б. С. Семенів

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: [musiyenko1976@gmail.com](mailto:musiyenko1976@gmail.com)

**Постановка проблеми.** Боротьба на поясах «Алиш» є офіційно визнаною в Україні неолімпійською дисципліною. В Україні його розвиток залежить від зусиль Федерації України з боротьби на поясах «Алиш» [19].

Питання функціонального стану організму борців боротьби на поясах «Алиш» є маловивченим. Дані літератури по дослідженню функціонального стану борців «Алиш» відсутні. Існують поодинокі дані досліджень про методи поліпшення функціонального стану організму армрестлерів і борців української боротьби на поясах [2, 3]. Для досягнення високих результатів у боротьбі, тренування має бути спрямоване на розвиток анаеробної сили та потужності, аеробної сили, максимальної динамічної та ізометричної сили, вибухової сили та силової витривалості [5]. Вивчення питань функціонального стану організму борців різних видів боротьби є вкрай важливим, оскільки він обумовлює поряд з факторами фізичного розвитку [4], загальної і спеціальної фізичної підготовленості, індивідуальної майстерності, технічними навичками боротьби, якістю тактичної підготовленості, харчуванням успіх спортсмена під час змагань і зростання майстерності протягом багаторічної спортивної підготовки.

На даному етапі наявна необхідність поглиблення наукових знань про особливості фізіологічних реакцій організму борців «Алиш» під час підготовки до основних змагань, на етапах багаторічної спортивної підготовки та безпосередньої участі борців у змаганнях.

**Організація і методи дослідження.** Метою даної роботи було визначити фізіологічні особливості реагування на змагальні навантаження організму борців боротьби на поясах «Алиш» під час Чемпіонату України 25.06.2023 р.

В роботі були поставлені наступні завдання: 1. встановити особливості передстартового стану борців боротьби на поясах «Алиш» під час Чемпіонату України 25.06.2023 р. за показниками серцевої діяльності: частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), функціонування дихальної системи (ДС)  $pO_2$ ; 2. визначити зазначені показники після припинення змагальних навантажень; 3. встановити реакцію організму спортсменів на фізичні навантаження під час Чемпіонату України за цитоморфологічними показниками клітин букального епітелію.

**Методи дослідження:** в роботі застосовано методи тонометрії, пульсоксиметрії, зішкріб букального епітелію з подальшим морфологічним дослідженням мазків (стану епітеліальних клітин та їхніх ядер, лейкоцитів, лімфоцитів), методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводили під час Чемпіонату України з боротьби на поясах «Алиш» 25.06.2023 р., який проходив на базі спортивного комплексу Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького. Було обстежено 13 спортсменів і 5 спортсменок 18-27 років, які брали участь у змаганнях. Серед чоловіків було 3 майстрів спорту, 3 кандидатів в майстри спорту, 2 мали перший розряд, 5 мали 3 розряд. Серед жінок було 2 майстри спорту, 1 – перший розряд, 2 – третій розряд, 3 метою дотримання етичних норм наукового експерименту і дотримання анонімності під час опису результатів досліджень ми використовуємо замість прізвищ спортсменів назви Борець 1, Борець 2, Борчиня 1, Борчиня 2 тощо.

У передстартовому періоді було проведено визначення показників функціонування ССС і ДС, а також взято проби букального епітелію. В подальшому функціональні показники ССС і ДС визначали перед і після кожного поєдинку, проведеного спортсменом на цьому Чемпіонаті. Наступні проби букального епітелію було взято у кожного після закінчення змагань через 1 годину.

**Результати досліджень.** У передстартовий період у більшості спортсменів переважає стан збудження симпатичної нервової системи, який виражається у підвищенні показників ЧСС, АТ. Функція дихання при цьому є стабільною:  $pO_2$  як непрямий показник якості легеневої вентиляції досягає високих значень у всіх спортсменів:  $96 \pm 1$ ,  $P \geq 0,95$ .

У передстартовий період у борців та борчинь спостерігаються дещо підвищені показники ЧСС і СТ, що закономірно у зв'язку зі збудженим станом спортсменів перед початком виступу на змаганнях. Показники ДТ і  $pO_2$  знаходяться в межах норми, що свідчить про нормальний функціональний стан ССС і ДС їхнього організму.

Після завершення виступу спостерігається зростання показників ЧСС, СТ, ДТ. Показники  $pO_2$  залишаються в межах норми. У великого числа спортс-



менів спостерігається збільшення показника  $pO_2$ , що свідчить про розгортання резервних потужностей тканинного дихання, яке необхідне в умовах фізичних навантажень, що зростають під час виступу на Чемпіонаті України.

Нашими дослідженнями не було виявлено тенденції змін показників ЧСС, СТ, ДТ залежно від рівня майстерності спортсменів. Наприклад, підвищені показники ЧСС, СТ у передстартовий період характерні як для майстрів спорту, так і для спортсменів кандидатів у майстри спорту, і розрядників. Подібну картину ми спостерігали й у період після завершення виступу на змаганнях.

Показник  $pO_2$  в усіх обстежених спортсменів набував нормальних значень як до початку змагань, так і після закінчення поєдинків в усіх борців, що свідчить про нормальне насичення киснем артеріальної крові.

Цитоморфологічні дослідження букальних епітеліоцитів спортсменів дозволили нам встановити індивідуальні особливості розвитку процесів втоми, яка викликана фізичним і психологічним навантаженням під час Чемпіонату України з боротьби на поясах «Алиш». Згідно даних літератури [1] відомо, що за станом клітин букального епітелію, їхніх ядер та хроматину можна робити висновки про вплив різних факторів (втома, надмірні навантаження, стрес, патологічні процеси) на організм людини в динаміці.

До початку змагань в усіх обстежених борців і борчинь стан клітин букального епітелію можна вважати нормальним. У мазках були відсутні клітини з ознаками каріолізу, не було клітин зі зруйнованими ядрами, з ядрами, які мали нечіткий контур, витісненими з цитоплазми ядрами, двоядерних клітин. Кокова флора або була відсутня, або була у незначній кількості. Сегментоядерні лейкоцити були або відсутні, або поодинокі в усій площині предметного скла.

Після завершення виступу на змаганнях ми спостерігали відмінності у спортсменів, які припинили виступ на Чемпіонаті України, провівши різну кількість поєдинків.

Наприклад, обстежені нами жінки провели на змаганнях лише по одному поєдинку. Таким чином, в них не повинно було виникнути значних змін в організмі, пов'язаних із втомою. У мазках букального епітелію, отриманих після участі у змаганнях, борчинь ми спостерігали лише незначні зміни (наявність поодиноких двоядерних клітин, каріолізу). Значної кількості лейкоцитів і бактерій у них виявлено не було.

Борці-чоловіки провели більшу кількість поєдинків (від 3 до 5). Цитоморфологічні зміни клітин букального епітелію в них були більш виражені. Більшість борців незалежно від їхньої спортивної кваліфікації мали підвищені значення ЧСС, СТ і ДТ протягом усього часу змагань незалежно від результату.

Частина спортсменів мали показники ЧСС, СТ і ДТ в межах фізіологічної норми протягом змагань (Борці 7, 9, 10, 12). Однак, зміни різного ступеня у цитоморфологічних показниках були присутні в усіх спортсменів.

Так, у Борців 1, 3, 4, 5, 6, 8 у зішкрібах присутні сегментоядерні лейкоцити у великій кількості.

У зішкрібах букального епітелію Борців 1 і 9 присутні двоядерні клітини. У зішкрібі Борця 12, окрім двоядерних клітин, ще наявна у великій кількості кокова флора (диплококи, стафілококи).

У препаратах Борців 6 і 10, крім лейкоцитів, спостерігаємо витіснені з цитоплазми ядра, без'ядерні клітини.

Таким чином, у спортсменів-чоловіків відбулися наступні зміни стану клітин букального епітелію: спостерігаються явища каріорексису, каріолізу, цитолізу, що може свідчити про суттєву стресову реакцію організму на змагальні навантаження, наявність явищ зневоднення, розвитку втоми. В тих борців, у зішкрібах букального епітелію є велика кількість кокової флори і лейкоцитів. Це може свідчити окрім загального адаптаційного синдрому про прегресування втоми та зневоднення в організмі.

У Борців 11 і 13 цитоморфологічних змін клітин букального епітелію не виявлено. Тобто вони були функціонально більш підготовлені до змагальних навантажень, хоча програли багато поєдинків, що скоріш за все пов'язано з недоліками технічної підготовки.

Подальше вивчення морфологічної будови букального епітелію залежно від фізичних навантажень є актуальним, неінвазивним та інформативним методом, що може бути використано в якості інтегрального показника в скринінговій системі оцінки функціонального стану організму спортсменів.

Проведені дослідження дали змогу зробити наступні **висновки**:

1. У передстартовий період отримані нами показники функціонування ССС і ДС усіх обстежених борців і борчинь відповідають фізіологічному стану передстартової готовності організму спортсменів з переважанням симпатичних вегетативних впливів.

2. Функціональні показники спортсменів після припинення виступу на Чемпіонаті України з боротьби на поясах «Алиш» відрізняються залежно від кількості проведених ними поєдинків, щільності фізичного навантаження і функціональної готовності організму до змагальних навантажень.

3. Отримані нами зміни цитоморфологічних показників букального епітелію свідчать про значне напруження функціональних систем організму, ознаки зневоднення у борців, які провели від 3 до 5 поєдинків. В інших спортсменів присутні окремі ознаки неблагополуччя і напруження функціональних систем організму (цитолізис, каріолізис, каріорексис, наявність двоядерних клітин і лейкоцитів). У борчинь зміни у показниках незначні через невелике змагальне навантаження.



### Список використаної літератури

1. Магда І. Ю., Темченко В. А., Колій С. Н., Шко-рбатов Ю. Г. Клітинна відповідь на фізичні навантаження під час виконання спортивних тренувань. Спортивна медицина. 2014. Вип. 1(106). С. 312-315.
2. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Калиніченко О.М., Якимішин І.Д., Гуртова Т.В. Динаміка показників функціонального стану організму та цитоморфологічні зміни у борців під час виступу на Чемпіонаті України з української боротьби на поясах. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт. 2023. Вип. 11(171). С. 141-147.
3. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Іваницький Н.Б., Калиніченко О.М., Якимішин І. Д. Динаміка цито-

морфологічних показників у армрестлерів впродовж тренувального процесу та змагальної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт. 2024. Вип. 4(177). С. 98-103.

4. Binnetoğlu F. K., Babaoğlu K., Altun G., Kayabey Ö. Effects that different types of sports have on the hearts of children and adolescents and the value of two-dimensional strain-strain-rate echocardiography. *Pediatr. Cardiol.* 2014 Jan;35(1):126-39. doi: 10.1007/s00246-013-0751-z. Epub 2013 Jul 25.

5. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R. e.a. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *J. Strength Cond. Res.* 2017 May;31(5):1411-1442. doi: 10.1519/JSC.0000000000001738.

## ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗАСОБАМИ ММА НА РУХОВІ НАВИКИ, СЕНСОРНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДИТИНИ З АУТИЗМОМ (УНІКАЛЬНИЙ ВИПАДОК)

О. В. Мусієнко

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького  
e-mail: [musiienko1976@gmail.com](mailto:musiienko1976@gmail.com)

**Постановка проблеми.** Багатьом дітям з аутизмом властиві порушення регуляції м'язової діяльності, в результаті цього своєчасно не формується контроль за руховими актами, виникають труднощі у формуванні довільних рухів, в становленні їх цілеспрямованості і координованості, страждає просторове орієнтування. У багатьох дітей виникають супутні рухи (синкінезії), а також труднощі зорово-моторних координацій. Порушення рухової сфери поглиблюються характерними поведінковими особливостями аутичних дітей з недостатністю соціальної взаємодії, взаємної комунікації, недорозвиненням уяви [1–5].

**Організація дослідження.** Для проведення експерименту обрали хлопчика А. 12 років з діагнозом за МКХ10 F 84.0 дитячий аутизм, соціальна дезадаптація (інвалідність підгрупи А). Дитина не розмовляє, не вміє ні читати, ні писати, має порушення координації рухів (ходіння навшпильки, рухові стереотипії, моторна розгальмованість), недостатне розуміння мови. Соматично хлопчик здоровий, любить рухову активність.

Дослідження проводили в період з 1 вересня 2021 р. по 23 лютого 2022 р., подальші дослідження перервали через повномасштабне вторгнення військ РФ на територію України. Було проведено оцінку сенсорного функціонування дитини за методикою Short Sensory Profile, розробленою і визнаною The Psychological Corporation (USA) [2], опитування батьків щодо якості життя дитини до початку тренувань (1 вересня 2021 р.) і після вимушеної перерви у тренуваннях (25 березня 2022 р.) [3], окрім того проведено оцінку якості виконання прямих ударів рукою і

ногою по боксерських мішках на кожному занятті.

Протягом адаптивних тренувань з елементами ММА дитина виконувала вправи на координацію рухів («смуга перешкод»), взаємодію з тренером (гімнастичні вправи, різноманітні доступні ігри з м'ячем), вправи на розвиток сили різних груп м'язів (робота з «болгарським мішком», гантелями) і спеціальні вправи ММА (удари руками і ногами по боксерських мішках і манекену).

**Мета дослідження** – встановити вплив адаптивних тренувань з елементами ММА на розвиток рухових вмінь, сенсорний профіль та якість життя дитини з аутизмом.

**Завдання дослідження.** 1. Встановити вплив адаптивних тренувань з елементами ММА на розвиток рухових вмінь дитини з аутизмом.

2. Встановити вплив адаптивних тренувань з елементами ММА на сенсорний профіль дитини з аутизмом.

3. Встановити вплив адаптивних тренувань з елементами ММА на якість життя дитини з аутизмом

**Методи дослідження.** педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, анкетування з визначення якості життя за запитальником EQ-5D-5L, визначення сенсорного профілю за методикою Short Sensory Profile, розробленою і визнаною The Psychological Corporation (USA).

**Виклад основного матеріалу.** Протягом періоду проведення досліджень хлопчик А. виконував під керівництвом тренера вправи на координацію рухів («смуга перешкод»), взаємодію з тренером (гімнас-

тичні вправи, різноманітні доступні ігри з м'ячем), вправи на розвиток сили різних груп м'язів (робота з «болгарським мішком», гантелями) і спеціальні вправи ММА (удари руками і ногами по боксерських мішках і манекену).

Протягом експерименту відбулися суттєві зміни у вміннях дитини що до виконання спеціальних вправ ММА. Так, у вересні 2021 р. успішність виконання прямого удару рукою становила 1 з 10 разів не на кожному занятті. У випадку невиконання вправи була або відмова, або невірне виконання прийому. У жовтні 2021 р. спостерігали незначне покращання виконання прямого удару рукою. На кожному занятті дитина виконувала 1 удар правильно, а на 7 з 10 занять продемонструвала вірне виконання 2 з 10 ударів, що в середньому складало  $1,0 \pm 0,3$  удари. На окремих заняттях у листопаді 2021 р. спостерігали правильну техніку 4 ударів рукою без відмови від виконання на 5 з 10 занять. У грудні 2021 р. відбувся прогрес до виконання 5 правильних ударів рукою з 10, а на 3 з 10 занять спостерігали навіть вірне виконання 6 ударів. У січні 2022 р. спостерігали стабільне виконання 6 з десяти ударів рукою, на одному занятті дитина технічно правильно виконала навіть 7 ударів. У лютому 2022 р. відбувся прогрес у техніці виконання ударів рукою до 8 разів, на одному занятті було правильно виконано 9 з 10 ударів. Подальші тренування було припинено. Таким чином, ми спостерігали достовірну ( $P > 0,99$ ,  $t = 3,25$ ) різницю між руховим вмінням до початку тренувань (вересень 2021 р.) і наприкінці (лютий 2022 р.).

У навчанні виконання прямого удару ногою прогрес був менш значущим. Ця вправа була важчою для виконання дитиною. Так, у вересні 2021 р. на одному з десяти занять хлопчик А. виконав вірно лише 1 з 10 ударів. Протягом жовтня 2021 р. відбувся прогрес до правильного виконання 1 з 10 ударів на 6

з 10 занять. На 3 з 10 занять у листопаді 2021 р. хлопчик виконав правильно 2 з 10 ударів ногою.

У грудні цей показник стабілізувався, а у січні 2022 р. дитина виконала на чотирьох заняттях навіть по 3 технічно вірних удари ногою. У лютому 2022 р. спостерігали наприкінці місяця правильне виконання чотирьох з 10 ударів ногою. Таким чином, ми встановили достовірне ( $P > 0,95$ ,  $t = 3,2$ ) вдосконалення рухового вміння прямого удару ногою по боксерському мішку.

Отже, ми спостерігали поступовий прогрес у навчанні дитини спеціальних рухових навичок ММА, а саме ударів рукою і ногою. Удари рукою виявилися простішими для оволодіння. Поступово протягом експерименту хлопчик набував навичок виконання цих ударів. Під час виконання вправ дитина виявляла позитивні емоції, демонструвала розуміння підказок тренера, приймала допомогу.

У вересні 2021 р. та у березні 2022 р. було проведено оцінку сенсорного функціонування хлопчика за методикою Short Sensory Profile, розробленою і визаною The Psychological Corporation (USA) [Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.]. Результати проведених досліджень (табл. 1) дозволили нам встановити суттєві порушення сенсорної сфери дитини. Були порушені усі види чутливості. Частина їх формувалась або відновлювалась протягом занять адаптивними тренуваннями з елементами ММА, але лише частково, залишаючись на рівні недостатньому для нормального функціонування.

Так, з табл. 1 видно, що тактильна і рухова чутливість в ході експерименту (березень 2022 р.) наближаються до нормальних значень, інші відчуття значно покращуються, не зазнає змін тільки чутливість до смаку і запаху, на яку заняття адаптивними тренуваннями впливу не мають.

Таблиця 1

**Оцінка сенсорного функціонування хлопчика А. з аутизмом за методом Short Sensory Profile на початку (вересень 2021 р.) та наприкінці (березень 2022 р.) експерименту, бали**

Види чутливості	вересень 2021 р.	березень 2022 р.
Тактильна чутливість	13	24
Чутливість до смаку і запаху	7	8
Рухова чутливість	5	9
Недостатня реакція/прагнення відчуття	12	18
Слухова фільтрація	9	9
Низька енергія/слабкість	10	17
Зорова/слухова чутливість	10	13

Ми встановили достовірні ( $P > 0,99$ ) покращання усіх видів чутливості, які враховані у Short Sensory Profile, окрім чутливості до смаку і запаху та слухову фільтрацію (табл. 1).

На нашу думку, адаптивні тренування з елементами ММА слугують, насамперед, потужним стимулом впливу на сенсорні системи організму (тактильна чутливість, пропріоцептивна система, зоровий аналізатор). Під час занять активуються усі м'язи тіла, від пропріорецепторів м'язових волокон надхо-

дять аферентні нервові імпульси до ЦНС, після обробки вона дає відповідь до м'язів по еферентних волокнах. Під час таких процесів ЦНС «вчиться» правильно розпізнавати нервові імпульси від робочих органів і створювати у мозку адекватну картину діяльності організму. Оскільки дитина, яка страждає на аутизм, дуже часто намагається уникнути фізичних вправ і будь-якої фізичної активності зокрема через неприємні відчуття, індивідуальні заняття фізичними вправами виступають чинником, якого

уникнути неможливо (дитина знаходиться з тренером в спортивному залі, з якого неможливо вийти тієї ж миті). В результаті ЦНС повинна працювати, обробляти стимули спочатку «вимушено» (стрес), а пізніше у спокійнішому режимі (адаптація).

Під час адаптивних занять фізичними вправами у дітей включаються тактильні відчуття. В процесі занять дитина відчуває пальцями, долонями, стопами й усім тілом різні поверхні, має різноманітні пропріоцептивні відчуття від роботи м'язів власного тіла, від пози, яку приймає тіло. В процесі занять в дітей розвивається сила рук.

Окрім розвитку сенсорного сприймання і обробки інформації, під час занять адаптивними тренуваннями з елементами ММА розвиваються такі фізичні якості як сила, гнучкість і витривалість, розвиток яких опосередковано пов'язаний із сенсорною обробкою інформації у ЦНС (чим ліпше розвинуті ці якості, тим більш адаптовані сенсорні системи і ліпше координовані рухи). Таким чином, заняття адаптивними тренуваннями з елементами ММА шляхом сенсорної інтеграції можуть значно підвищити якість життя як дітей з РАС, так і їхніх сімей.

Для оцінки якості життя дитини з аутизмом ми використали запитальник EQ-5D-5L, відповіді давали батьки на початку експерименту і наприкінці. Запитальник EQ-5D-5L призначений для того, щоб відповіді давали пацієнти самостійно. Оскільки дитина з аутизмом самостійно не могла відповісти на питання, це за неї зробили батьки. У вересні 2021 р. перед експериментом батьки вказали на незначні труднощі з пересуванням, значні труднощі із самообслуговуванням і миттям, середні труднощі зі звичною повсякденною діяльністю, іноді виникаючий біль, майже постійний дискомфорт в організмі, наявність тривоги або іноді депресії. За шкалою якості життя їхньої дитини вони поставили 40 балів зі 100 можливих, що вказує на досить низьку якість життя дитини як пацієнта (людини з особливими потребами).

На початку березня 2022 р. батьки хлопчика відмітили, що відтепер їхня дитина почала мати менше проблем з пересуванням, її рухи стали більш координованими і рухатись стало легше. В плані догляду за собою і самообслуговуванням труднощі стали не настільки значними (середній рівень), звична повсякденна діяльність також полегшилась, зменшились явища дискомфорту і тривоги.

За шкалою якості життя своєї дитини вони поставили 67 балів зі 100, що вказує на значне ( $P > 0,99$ ) зростання якості життя їхнього сина як пацієнта (людини з особливими потребами). Дитина залишилась дитиною з інвалідністю, але якість її життя значно зросла, що додало позитивних емоцій у складне життя хлопчика і його батьків.

Отримані нами результати експертної оцінки рухових можливостей дитини з аутизмом свідчать про значні успіхи в оволодінні фізичними вправами, розумінні рухів свого тіла. Поряд з цим, ми спостерігаємо (за даними анкетування батьків) поліпшення

поведінки дитини, зменшення агресії і аутоагресії, стереотипних рухів, покращання координованості рухів, зменшення його побутової незграбності і, як наслідок, підвищення якості життя як самого хлопчика, так його батьків. На нашу думку, такі суттєві зміни обумовлені покращанням функціонування пропріоцептивного аналізатора у дитини, оскільки негативізм і проблемна поведінка дітей з аутизмом часто обумовлена неприємними (в тому числі і больовими) відчуттями від власного тіла: «мурашки по тілі», біль у животі без об'єктивних причин, біль у м'язах і суглобах без патологічних змін у них, больові відчуття від волосся тощо. Фізичні вправи є потужним стимулятором корекції роботи усіх сенсорних систем, в тому числі і пропріорецепторів.

Окрім того, хлопчик почав навчатись помічати і визначати рух власного тіла і його частин, розуміти дії, які він здатний виконати з допомогою того чи іншого руху, і, в подальшому, навчатись наступних ускладнених рухів на базі вже засвоєних.

Суттєве поліпшення якості життя дитини та її батьків, на нашу думку, зумовлене нормалізацією самопочуття, зникненням або значним зменшенням неприємних (больових) відчуттів від власного тіла, як наслідок, зниженням стереотипів, агресії і самоагресії, істерик тощо, які самі по собі виснажують організм людини.

Проведені дослідження дали змогу зробити наступні **висновки**:

1. Заняття адаптивним тренуванням з елементами ММА виявилися потужним сенсорним стимулом для дитини з аутизмом, що сприяло значному покращанню сенсорного функціонування.
2. Заняття адаптивним тренуванням з елементами ММА сприяли суттєвому зростанню якості життя як дитини з аутизмом, так і її батьків.
3. Заняття дитини адаптивним тренуванням з елементами ММА сприяють не тільки навчанню техніки цієї боротьби, але й створюють передумови для набуття інших навичок, зокрема, комунікативних.
4. Можна рекомендувати використовувати індивідуальні заняття адаптивним тренуванням з елементами ММА для дітей з РАС як ефективний засіб адаптивного фізичного виховання.

#### Список використаної літератури

1. Rafie, F., Ghasemi, A., Zamani Jam, A., Jalali, S. (2017) Effect of exercise intervention on the perceptual-motor skills in adolescents with autism. *J. Sports Med. Phys. Fitness.* 57(1-2). P. 53-59. doi: 10.23736/S0022-4707.16.05919-3.
2. Robertson, C.E., Baron-Cohen, S. (2017) Sensory perception in autism. *Nat. Rev. Neurosci.* 18(11). P. 671-684. doi: 10.1038/nrn.2017.112.
3. Shaw, J.W., Johnson, J.A., Coons, S.J. (2005) US valuation of the EQ-5D health states: development and testing of the D1 valuation model. *Medical Care.* 43(3). P. 203-220. doi:10.1097/00005650-200503000-00003. ISSN 0025-7079. PMID 15725977.
4. Schmitz, O.S., McFadden, B.A., Golem, D.L. e.a. (2017) The Effects of Exercise Dose on Stereotypical

Behavior in Children with Autism. *Med. Sci. Sports Exerc.* 49 (5). P. 983-990. doi: 10.1249/MSS.0000000000001197.

5. Wille, N., Badia, X., Bonsel, G., Burström, K. e.a. (2010) Development of the EQ-5D-Y: a child-friendly

version of the EQ-5D. *Quality of Life Research.* 19 (6). P. 875–886. doi:10.1007/s11136-010-9648-y. ISSN 0962-9343. PMC 2892611. PMID 20405245.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ

В. Г. Олешко<sup>1</sup>, Н. М. Деха<sup>1</sup>, В. Д. Мартин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup>Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: [valentin49@ukr.net](mailto:valentin49@ukr.net)

**Вступ.** Сьогодні під час проведення широкомасштабної війни України проти рашистських фашистів багато ветеранів війни повертаються додому з травмами чи ушкодженнями, що обмежує повсякденне функціонування їх ланок тіла та тудуба. Всі вони потребують фізкультурно-спортивної та психологічної реабілітації для повноцінної життєдіяльності та праці в мирний час [3].

**Мета дослідження:** відновлення та реабілітація силових можливостей ветеранів війни з інвалідністю для забезпечення рухливості опорно-рухового апарату в повсякденних справах засобами жиму штанги лежачи.

**Матеріал та методи:** шляхом аналізу науково-методичної літератури, мережі Internet, передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів, педагогічних спостережень нами розроблено методику проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни з інвалідністю засобами жиму штанги лежачи [1-5].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для всіх, хто займається тренуваннями з обтяженнями існує два самостійних шляхи розвитку максимальної сили та м'язової маси. *Перший* — за рахунок збільшення товщини м'язових волокон: під час виконання вправ з обтяженнями відбувається інтенсивний процес розщеплення білків працюючих м'язів. *Другий* — за рахунок удосконалення нейро-регуляторних механізмів м'язового скорочення: внутрішньо- і міжм'язової координації, підвищення ємності, потужності та рухомості алактатного механізму його енергозабезпечення.

*Техніка виконання вправи.* У жимі штанги лежачи (змагальна вправа пауер-ліфтингу) до роботи залучається велика група м'язів: поясу верхньої кінцівки, рук, грудних та міжреберних м'язів, спини та попереку. Жим лежачи є базовою вправою для м'язів грудей і рук. Розподіл тренувального навантаження на різні групи м'язів залежить від ширини хвату та кута нахилу лави [5].

Кількість піднімань та вага штанги залежить від тренувального завдання та підготовленості спортсмена.

Для удосконалення сили м'язів рук і грудей використовуються такі спеціально-підготовчі вправи:

1. Лежачи на лаві, у руках штанга, хват широкий чи вузький, жим.
2. Лежачи на похилій лаві, у руках штанга, жим. Максимальне зусилля припадає на верхню частину грудних м'язів і дельтоподібні.
3. Упор на брусах, захват із зовнішнього чи внутрішнього боку. Згинання та розгинання рук.
4. Лежачи на тренажері, у руках рукоятка блоку. Жим лежачи тільки в поступливому чи долаючому режимах.
5. Лежачи на лаві, в руках гантелі. Розведення рук у боки.
6. "Полувер" із гантеллю із прямими руками. Виконати 10–15 разів із середнім обтяженням. Якщо вага близька до граничної, то виконувати 6–8 разів із трохі зігнутими руками.
7. Стоячи чи сидячи, штанга на грудях, жим. Вправа дає навантаження на дельтоподібні та триголові м'язи плеча.
8. Стоячи, штанга на плечах, хват середній або широкий, жим. Середня вага піднімається з вихідного положення сидячи до 10–12 разів за спробу, а близькогранична — з положення стоячи до 4–8 разів. В останні 2–3 повторення використовують "читинг" за допомогою м'язів ніг (посилання).
9. Французький жим лежачи. Лікті підняті та нерухомі. Рух у суглобах здійснюється за рахунок триголових м'язів плеча. Виконувати до 6–8 разів.
10. Стоячи у нахилі, у руках штанга, хват широкий чи середній хватом зверху чи знизу. Тяга ваги до грудей або талії до 6–8 разів. Під час виконання вправи широким хватом більше навантажується зовнішня частина найширших м'язів спини, вузьким — внутрішня частина.



11. У висі на перекладині, хват широкий. Підтягування. Виконувати до 6–8 разів. Навантажує зовнішній бік найширших м'язів спини.

*Методика навчання.* Жим лежачи виконують із вихідного положення лежачи на спині на горизонтальній лавці, штанга на випростаних руках [5].

Підготовчі дії – знімання штанги зі стійок. Висоту положення штанги на стійках замовляє сам атлет. Голова, лопатки та сідничні м'язи торкаються поверхні лави. Ширина хвату становить 81 см. Після захоплення кистями рук грифу спортсмен сам або за допомогою асистентів переміщує вагу вперед, коли штанга й руки будуть знаходитися у вертикальній площині і фіксує її.

Основні дії містять чотири періоди: вихідне положення, опускання, піднімання та фіксація.

*Вихідне положення перед опусканням* триває недовго. Як тільки ланки тіла займуть нерухоме положення, спортсмен починає виконувати другий період.

*Опускання* починається з в. п. і завершуються, коли штанга досягне грудної клітки. Вагу опускають повільно. За рахунок прогинання тулуба у попереку і вигинання грудей вгору шлях опускання ваги трохи скорочується. Коли гриф штанги торкнеться грудної клітки, атлет робить невелику паузу.

*Піднімання* починається з моменту торкання грифом штанги грудної клітки і закінчують моментом фіксації. Темп руху ваги вгору індивідуальний.

*Фіксація* – спортсмен утримує нерухомо штангу декілька секунд.

*Повернення штанги на стійки.* Атлет сам або за допомогою асистентів кладе штангу на стійки.

*Методичні рекомендації під час проведення занять:*

1. Тривалість заняття – 40–90 хв.
2. Зміна комплексу вправ здійснюється кожні 2 місяці.
3. Кількість занять на тиждень – 2–4.
4. Навантаження перші 2-3 місяці 50–60 % максимуму, у другій половині року – 70-80 %. Тренувальна вага поступово збільшується кожні 2-4 тижні.
5. Відпочинок між спробами 1–2 хв. під час навантаження дрібних груп м'язів, та 2-3 хв. під час навантаження великих груп м'язів.
6. Якщо працювати над збільшенням максимальної сили: навантаження 90–100 %, кількість повторень 1-3; якщо над розвитком сили та збільшенням м'язової маси: навантаження – 70-89 % із ПМ 4-8; якщо над рельєфом м'язів та зменшенням жирового шару: навантаження 40-69 % із ПМ 8–10 і більше.

*Показники самоконтролю фізичного стану тих, хто займається:*

- самопочуття та апетит (рівень оцінки – відмін-

но, добре, задовільно);

- маса тіла = загальна жирова маса + м'язова маса+кісткова маса+вода;

- рівень жирового прошарку (за Е.Хоулі, Б.Френкс, 2004);

- ЧСС (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд. за 1 хв.). Контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення;

- кількість дихальних актів (за хв.) у спокої – 10–20; після 20 присідань – 30–40; те саме через 1 хв. 10-20

- артеріальний тиск (мм рт. ст) – 110/70–145/90;

- індекс Ерісмана (см) – менше 5,8 для юнаків і менше 3,3 для дівчат

*Тести для оцінки фізичної підготовленості:*

а) показник оптимальної маси тіла: Маса тіла (кг) : зріст тіла (дм), ум. од.: надмірна маса – 5,3–4,4; нормальна маса – 4,3–3,2; недостатня маса – 3,1–2,8.

б) показник фізичного розвитку за допомогою індексу Пінье: зріст стоячи (см) мінус маса тіла (кг) плюс охватний розмір грудної клітини (см).

Критерії оцінки для чоловіків (ум. од.): дуже міцний – до 10; міцний – 11–20; середній – 21–25; слабкий – 31 і вище.

**Висновки.** 1. Шляхом вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів нами розроблено методику проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни з інвалідністю засобами жиму штанги лежачи.

2. Надано показники самоконтролю фізичного стану для тих, хто займається з обтяженнями та тести для оцінки їх фізичної підготовленості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2006. 263 с.
2. Горбенко Олександр. Аналіз фізкультурно-реабілітаційної та спортивної діяльності інвалідів. Харківська державна академія фізичної культури. *Спортивна наука України*. 2013. №5 (56). Р. 22–25.
3. Імас Є., Борисова О., Когут І. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 3 (35). С. 17–25.
4. Литовченко Г.О., Пеньковець В.І., Буланов О.М. Фізичне виховання людей різного віку: підручник. Чернівці: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 211 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.



## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ

Б. С. Семенів, А. І. Пістун, М. Ф. Голодівський, А. І. Алпеева

Львівський національний університет ветеринарної медицини  
та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: [bodsemen@gmail.com](mailto:bodsemen@gmail.com)

**Вступ.** Останнім часом, науковці та тренери з різних видів єдиноборств все більше уваги приділяють науково обгрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена як основи особистого стилю ведення поєдинку. Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу як вітчизняних та зарубіжних науковців. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та за інших навчань надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану – оперативному, поточному, етапному [1-3].

Ефективне формування змісту підготовки сприятиме підвищенню якості навчально-тренувального процесу, підтримки конкурентоспроможності провідних спортсменів на міжнародних змаганнях. Постійне удосконалення методики з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності, техніко-тактичних дій боротьби спортсменів у навчально-тренувальному процесі української боротьби на поясах сприятиме підвищенню рівня спортивної майстерності [6, 7].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, є підвищення рівня швидко-силових якостей. Для вдосконалення міжм'язової координації корисно застосовувати вправи схожі з основними змагальними вправами. Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження коливається в межах 7-13 повторних максимумів [4, 5].

За даними досліджень науковців, незалежно від виду боротьби, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей, техніко-тактичного арсеналу [2, 3, 8].

Все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. При раціональній психологічній підготовці на наступні змагання, підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на основні компоненти тактико-технічних дій та функціональних можливостей, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях. Такий настрій формує впевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу [2, 3, 9].

Результати досліджень Арзютова Г.М., Волошина О.О., вказують про наявність систематичної динаміки

вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей. В подібних випадках застосовується метод ускладнених умов, реалізація якого вимагає від спортсмена високого рівня розвитку активності, сміливості та рішучості [1, 2].

В українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів до міжнародних змагань на різних етапах багаторічної підготовки у зв'язку з особливістю виду боротьби.

**Мета дослідження:** удосконалення спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі в українській боротьбі на поясах.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної, тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні методи дослідження, математичні методи обробки дослідження.

**Виклад результатів дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, із спортсменами збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах, які входять до складу збірної команди України. Комплекс тренувальних режимів з розвитку швидко-силової витривалості застосовувався після проведення навчально-тренувальних поєдинків, та складався з: колових обертів гирі (16кг. або 24 кг. залежно від ваг. кат. спортсм. 10 обертів в кожному сторону), кидків партнера на швидкість (4 серії по 10 р.), прискорень (4x24), комплексу стрибкових вправ у висоту через бар'єри (10 шт.) та довжину. Після виконання вправ з гирею, спортсмен проводив 10 кидків на швидкість, виконувався комплекс стрибкових вправ та прискорення. Тривалість відпочинку після виконання тренувального комплексу становила 1 хвилину.

Навчально-тренувальні заняття із застосуванням комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку швидко-силової витривалості сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменів. Фізіологічний показник, який характеризує роботу дихальної системи організму спортсмена – ЖЄЛ експериментальної групи збільшився на 12,9%, контрольної групи - 4,3%.

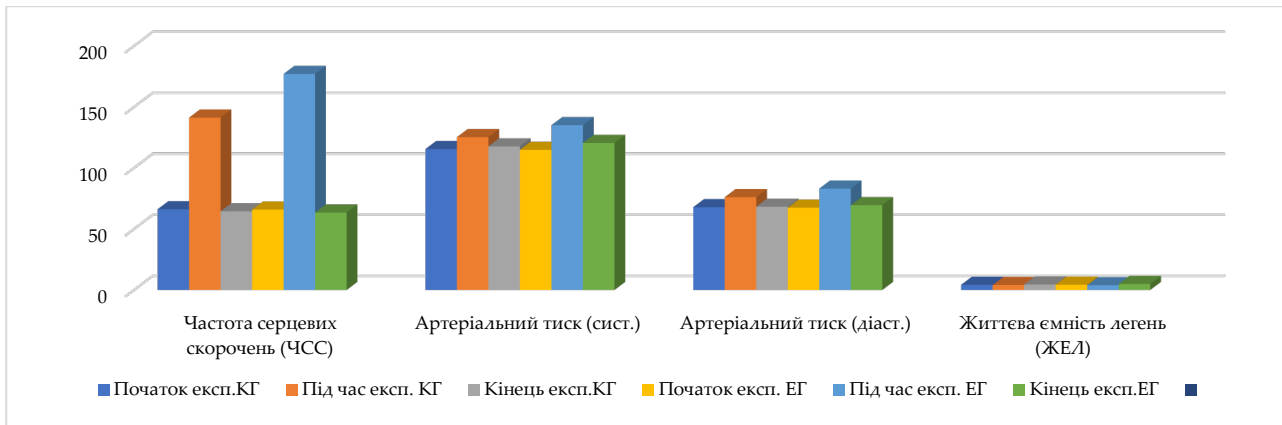


Рис. 1. Зміни функціонального стану спортсменів за період педагогічного експерименту

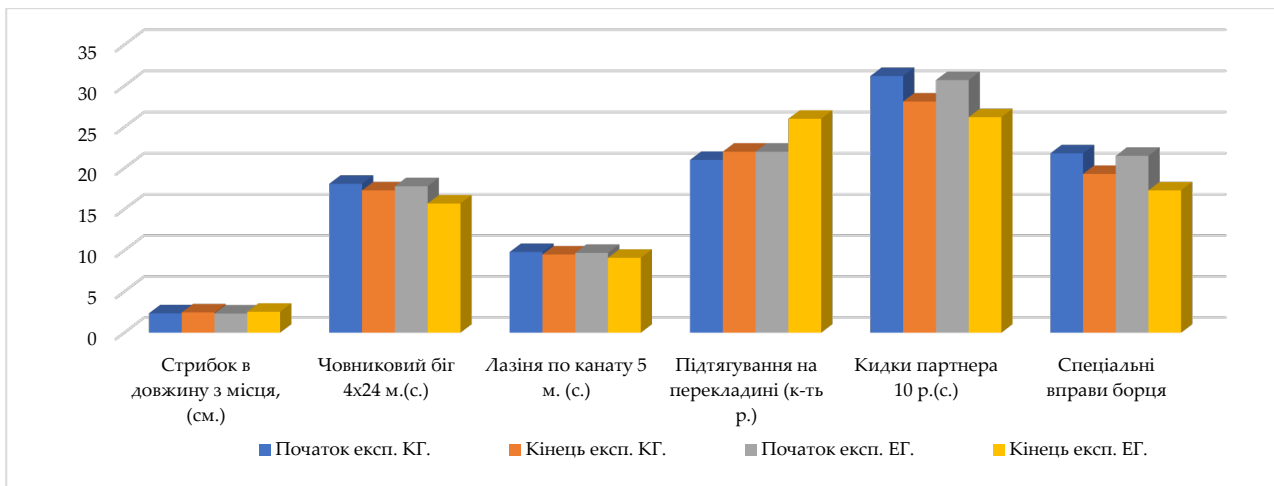


Рис. 2. Динаміка рівня спеціальної фізичної працездатності за період проведення педагогічного експерименту

У спеціальній фізичній підготовці спортсменів відбулися зміни у фізичних якостях, що характеризують спеціальну фізичну працездатність: стрибок в довжину з місця – 9,2 % експериментальна група, 5,1% контрольна група; підтягування на перекладині 11,7 % експериментальна група та 5,5 % контрольна група; лазіння по канату – 8,1% експериментальна група, 3,7 % контрольна група; швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) – на 15,6 % експериментальна група та 4,3% контрольна група. Найбільший приріст у спеціальній фізичній підготовці спортсменів експериментальної групи спостерігався у показнику, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла на 21,7 %, контрольної групи 4,9%.

**Висновки:** Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості як на фізіологічні показники організму спортсменів так і на показники спеціальної фізичної працездатності.

У спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 21,7 %, контрольній групі 4,9%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 15,6 % в експериментальній групі та 4,9% контрольній групі.

#### Список використаної літератури

- Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
- Волошин О.О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.
- Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
- Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
- Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
- Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підгото-

вки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.

7. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.

8. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. Київ, 2013. 58 с.

9. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskyi V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

**Б. С. Семенів, В. Д. Мартин**

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*

e-mail: [bodsemen@gmail.com](mailto:bodsemen@gmail.com)

**Актуальність.** В сучасній концепції системи підготовки спортсменів [1, 2] велика увага приділяється її складовим – моделюванню їх підготовленості та прогнозуванню інтегральної підготовки на різні етапи тренувального процесу. Ряд дослідників Мочернюк В. Б., Семенів Б. С., Мартин В. Д. говорять про необхідність створення моделей тих станів спортсменів, які потрібно досягнути, а також моделей тренувальних дій, що ведуть спортсменів до цих цільових станів. Найбільше значення необхідно надавати інтегральним моделям, які мають риси подібності з множиною морфологічних і функціональних ознак в їх ієрархічній підпорядкованості, що відображає рівень розвитку і регулювання параметрів специфічних функціональних якостей і технічних здібностей [2, 3, 5].

На думку В. М. Платонова згідно якої ефективність усереднених модельних характеристик буде достатня тільки при підготовці юних спортсменів, а також дорослих невисокого рівня спортивної кваліфікації. Для спортсменів, які показують результати на рівні майстра спорту міжнародного класу і вище, необхідна розробка індивідуальних моделей підготовленості [1].

В її основу, поряд з вивченням і використанням даних, які відображають можливості видатних спортсменів, повинні бути покладені дослідження динаміки показників кожного перспективного спортсмена: його задатків, адаптаційних можливостей, закономірностей становлення різних складових майстерності. У неолімпійських видах єдиноборств

подібні дослідження практично відсутні, що підтверджує актуальність вирішення обраної проблеми.

**Мета дослідження**–вивчення стану проблеми моделювання та прогнозування інтегральної підготовленості спортсменів у неолімпійських видах єдиноборств.

**Завдання дослідження:** 1. Вивчити стан проблеми моделювання та прогнозування у неолімпійських видах єдиноборств. 2. Визначити методологію дослідження.

**Методи дослідження:** 1. Вивчення та аналіз наукової, науково-методичної літератури та електронних інтернетресурсів; 2. Опитування; 3. Педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В.М. Платонов показав, що саме в розробці індивідуальних моделей видатних атлетів криються великі резерви управління тренувальним процесом і покращення його якості [1]. Управління тренувальним процесом спортсменів у неолімпійських видах єдиноборств на основі використання модельних характеристик є новою і поки-що не вивченою проблемою. “Модель спортсмена” не виключає досягнення однакового результату спортсменами з абсолютно різними характеристиками. Модельні характеристики найсильніших спортсменів складають на сьогоднішній день основу комплексного контролю в спорті [1, 3]. Розрізняють три групи модельних характеристик (рис. 1.): - характеристики змагальної діяльності; характеристики основних сторін підготовленості; характеристики функціональних систем організму.

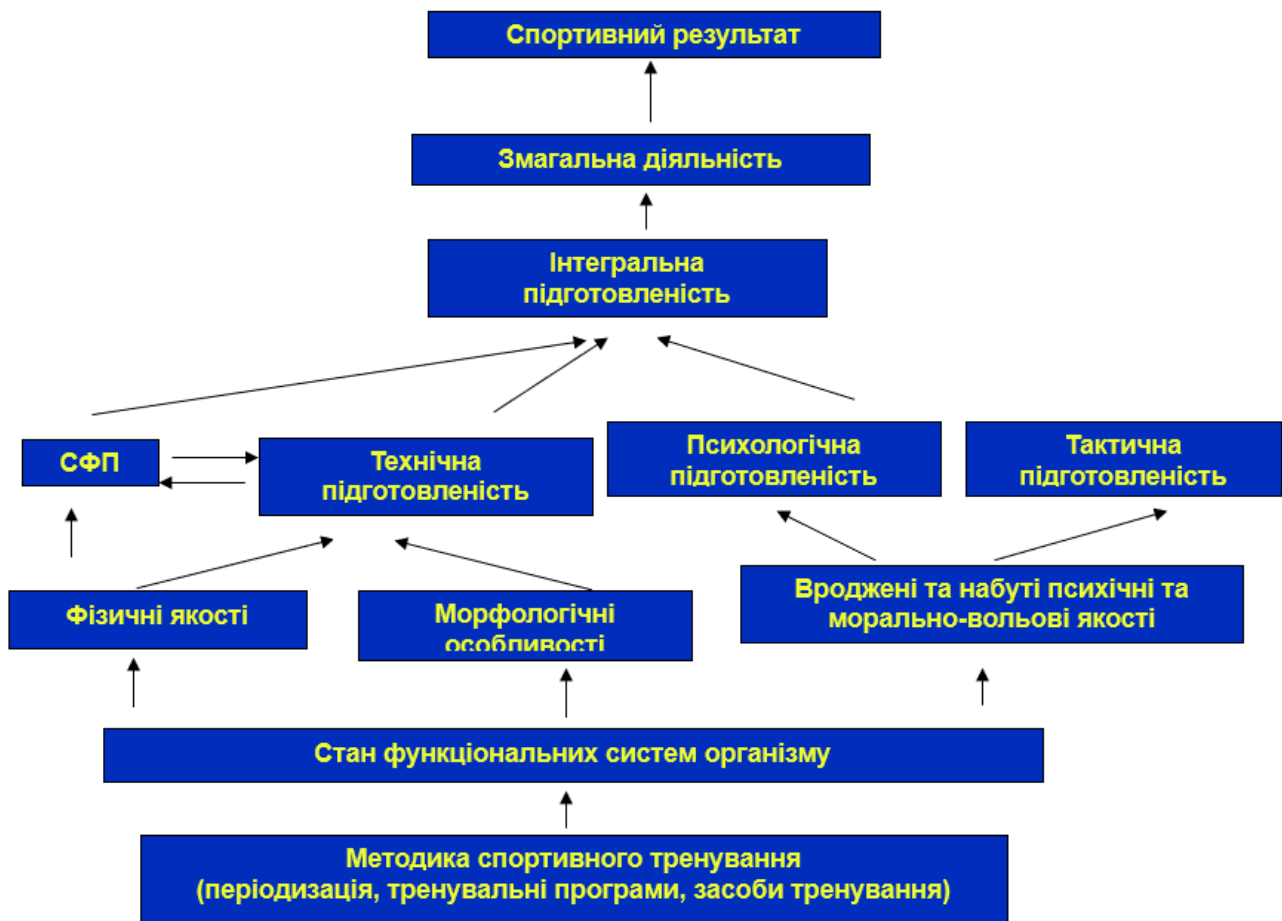


Рис. 1. Гіпотетична модель кваліфікованого спортсмена – борця.

Модельні характеристики спортивної підготовленості повинні відповідати рівню певних сторін змагальної діяльності необхідних для досягнення прогнозованого спортивного результату. Відхилення тієї чи іншої характеристики змагальної діяльності конкретного спортсмена від "модельного" рівня підготовленості повинно в кожному випадку бути предметом дослідження вибору тих чи інших засобів тренування, комплексу цих засобів, вибірково спрямованих на розвиток відстаючих сторін майстерності спортсмена. При розробці модельних характеристик повинні бути визначені діапазони комплексних можливостей людського організму в кількісних одиницях, а також резервні можливості організму спортсмена, лімітуючі фактори і слабкі ланки. Спортивна підготовленість спортсменів має такі чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим в тренувальній, а особливо в змагальній, діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються у складний комплекс, а взаємозв'язок і взаємодія обумовлюється закономірностями формування функціональних систем організму спортсмена, націлених на кінцевий результат. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов'язаний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. В свою чергу, тактична підготовленість пов'язана із здатністю спортсмена сприймати і оперативно переробляти інформацію, вмінням скласти раціональний тактичний план і знайти ефективні шляхи вирішення рухових завдань в залежності від ситуації, яка склалася, а це теж визначає рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості.

заний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. В свою чергу, тактична підготовленість пов'язана із здатністю спортсмена сприймати і оперативно переробляти інформацію, вмінням скласти раціональний тактичний план і знайти ефективні шляхи вирішення рухових завдань в залежності від ситуації, яка склалася, а це теж визначає рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості.

**Висновки:** 1. Теоретично доведено, що для якісного управління підготовкою кваліфікованих спортсменів-борців необхідно мати дані про їх рівень підготовленості (модельних характеристик СФП, психологічної, технічної та ін.) з допомогою яких створюється модель стану спортсменів, а також моделей тренувальних дій, що ведуть спортсмена до цих цільових станів. 2. Застосування математичних моделей в спортивній практиці з боротьби дозволить:

а) поєднати та систематизувати різнобічні дані про об'єкт, що досліджується (спортсмен);

б) використовувати математичний метод для складання прогнозу, коли проведення експерименту в силу обставин неможливо;

в) створити моделі систем організму, моделі впливів, які управляють, моделі змінення стану систем на визначені впливи, моделі взаємодії систем та ін.



#### Список використаної літератури

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
2. Мочернюк В. Моделі фізичної та технічної підготовленості важкоатлетів вищої кваліфікації. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2009. Вип.10. С.89–95.
3. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптєв К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.

4. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.

5. В.Мартин, І.Огірко. Математичне моделювання та прогнозування видів підготовленості кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту // Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць. з галузі фізич. культури та спорту. Вип.9. Львів: НВС (Українські технології), 2005.т.1. С. 70-74.

## УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ВИДИ БОРТЬБИ ТА ЇХ ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О. В. Слімаковський, Г. Д. Кондрацька, Н. Б. Малетич

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*  
e-mail: [kondrgala73@gmail.com](mailto:kondrgala73@gmail.com)

**Вступ.** За останніми даними статистичних служб у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості. В той же час, погіршення матеріально-технічної бази навчальних закладів, недосконалість програм з фізичного виховання та одноманітність занять знижує інтерес студентів до занять фізичними вправами.

Зарадити в даній ситуації допоможе впровадження в процес фізичного виховання студентів засобів народної фізичної культури. До них слід додати всі види рухової активності українців, що історично виникли, удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління з метою адекватного фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я, підготовки до трудової діяльності та військової справи, розваги, а також поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивали і збагачували його культуру.

Серед інших видів фізичних вправ значне місце у фізичному вихованні молоді займала боротьба, різні її види. На жаль, на сьогоднішній день народні види боротьби мало поширені серед молоді. Незважаючи на доведену ефективність різновидів боротьби на рівень розвитку сили, силової витривалості, спритності, у навчальних програмах вищих закладів освіти не звертається належної уваги на застосування цих фізичних вправ у навчально-виховному процесі молоді, не розроблені методичні рекомендації щодо застосування різновидів боротьби під час проведення академічних занять зі студентами.

**Мета дослідження:** удосконалення процесу фізичного виховання студентів шляхом впровадження у практику фізичного виховання науково-

обґрунтованих рекомендацій для покращення методики застосування народних видів боротьби.

**Метеріали та методи.** Узагальнити відомості про функціонування народних видів боротьби у різних сферах життєдіяльності молоді в минулому. Розробити рекомендації для вдосконалення методики застосування народних видів боротьби на заняттях фізичної культури студентів. Для вирішення поставлених задач застосовувалися наступні методи: Аналіз науково-методичної літератури. Опитування. Методи теоретичного пізнання (аналогії, аналізу і синтезу, індукції і дедукції). Педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз етнографічної літератури дає підстави стверджувати, що народні види боротьби займали чільне місце під час проведення релігійних свят та на дозвіллі. Серед парубків популярними була боротьба навкулочки, навхрест, поясна, навколішки, лежача, рукоборство, грудьми, перетяжки. Всі ці змагання передбачали силову протидію двох учасників або двох груп.

Про поширення боротьби навкулочки на українських землях згадується ще у найдавніших літописах. Переважно цей різновид боротьби проводився між парубками і чоловіками двох сусідніх сіл на Різдва, Водохреща, Великдень і тривав від полудня до вечора [1, 3, 9].

В пізніші часи більш поширеними були інші різновиди боротьби. Надзвичайно азартною і популярною серед парубків була поясна боротьба. Суть її полягала ось в чому. Два борці сходилися грудьми, обхопивши однаковим захватом корпус суперника двома руками за пояс (ремінь). Після сигналу до початку поєдинку кожен намагався повалити суперника на землю на лопатки. Боротьба ногами різно-

манітні підніжки, заступи - заборонялися. Взагалі, боротьба ногами вважалася нечесною. Однак, в деяких випадках за взаємною згодою дозволялася. Не дозволялося також робити больових прийомів та наносити удари. Все робилося для того, щоб не допустити травматизму. Не дивлячись на те, що руки у борців були зайняті, а дія ніг обмежена, арсенал прийомів і технічних дій був досить різноманітним. Так, виконувалися збиви за рахунок різких ривків в сторони, силове "ламання" з попереднім виведенням суперника з рівноваги. Дуже міцні борці просто відривали суперника від землі і, перевернувши його на льоту, кидали спиною на землю. Ще інші, відірвавши суперника від землі, починали крутити його навколо себе, переступаючи на місці. Коли тіло суперника набирало потрібну інерцію, його несподівано перевертали і клали на землю на лопатки [5].

Схожою до поясної боротьби є боротьба навхрест. Різниця полягає в тому, що, коли у суперників не було поясів, то вони обхоплювали один одного, з'єднавши руки за спиною навхрест. В деяких місцевостях цей різновид боротьби називають в обхват. З метою покласти суперника на лопатки проводилася і боротьба навколішки, під час проведення якої змагунам заборонялося вставати на рівні ноги [2, 5].

Цікавою також є боротьба лежача. Для її проведення два парубки лягали головами один до одного. Кожен з них намагався зловити руку суперника і зайняти місце рядочком. Опісля, кожен з учасників хоче бути зверху, а другий намагається не допустити до цього, скидаючи свого суперника. Десятки разів до знесилення перебувають то один, то другий зверху, аж поки хтось з них не визнає поразки [5].

Побутувало серед парубків також і рукоборство. Цей вид боротьби був надзвичайно поширеним ще в козацькі часи [2, 9].

Всі перелічені різновиди боротьби проводилися і як поодинокі змагання, і як групові. Під час проведення групових змагань парубки ділилися на два однакових гуртки. Кожен хлопець вибирав собі суперника з іншого гурту, і всі одночасно вели поєдинки. Переможені вибували, а переможці далі боролися між собою. Якщо всіх хлопців одного гурту було побороно, то цей гурт програв.

На відміну від вищеописаних різновидів боротьби існували ще чисто групові протиборства. Це, перш за все, перетягування линви або жердини, а також, боротьба грудьми. Для проведення боротьби грудьми парубки ділилися на два гуртки, в кожному з яких вибирали отамана. Отамани вишикували в шеренги учасників так, щоб вони сплітали свої руки за спиною. Шеренги ставали одна проти другої на відстані 10-15 метрів. Посередині проводилися дві лінії-межі, між якими і проходила боротьба. Отамани одночасно подавали команду, і ряди спокійно просувалися один до другого, підходили до середини відмежованого поля, піднімали голови і впиралися грудьми в груди суперника. Після команди парубки з усієї сили натискали на суперників, намагаючись

вихпати їх за межу. Перемагає той гурт, який зумів повністю перейти межу суперників. Якщо за межу зайшов лише один фланг учасників, то суперники ще мають право повернути втрачену позицію [5]. Перелічені різновиди боротьби проводилися як під час святкувань, так і на дозвіллі.

Таким чином, все вище сказане засвідчує, що народні види боротьби займали чільне місце в життєдіяльності української молоді.

На сьогоднішній день їх можна успішно впровадити і в процес фізичного виховання студентів. Адже, умови проведення освітнього процесу у вищих закладах освіти є достатніми для їх проведення. Ефективність застосування народних видів боротьби на заняттях фізичної культури студентів пов'язана з тим, що:

- для проведення різновидів боротьби не потрібно багато місця та спеціального обладнання. Тому для проведення різновидів боротьби можна використовувати малі приміщення;

- під час вивчення технічних прийомів доцільно застосовувати почерговий спосіб виконання вправи, а під час їх вдосконалення - одночасний спосіб виконання вправи, що сприятиме збільшенню моторної щільності заняття;

- народні види боротьби включають в себе прості рухові дії, що забезпечує надзвичайно низьку імовірність отримання травматизму. Тому під час вдосконалення технічних прийомів доцільно застосовувати груповий метод організації студентів на занятті, вибравши старшими в групі краще підготовлених студентів;

- проведення народних видів боротьби забезпечить значний рівень розвитку сили, спритності, силової витривалості - рухових якостей, на які слід зосереджувати більше уваги у фізичному вихованні студентів. Тому різновиди боротьби доцільно проводити на заняттях, в яких планується вирішення цих завдань:

- під час проведення різновидів боротьби можна диференціювати навантаження студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що забезпечить індивідуальний підхід до їх розвитку;

- проведення народних видів боротьби сприятиме вихованню вольових якостей, які необхідні студентам в сучасних умовах життєдіяльності. Крім того, проведення народних видів боротьби передбачає застосування змагального методу навчання, який сприяє підвищенню інтересу студентів до занять фізичними вправами. Тому окремі різновиди боротьби доцільно проводити на кожному занятті фізичного виховання, виділивши для цього 15-20 хвилин.

Для успішного впровадження народних видів боротьби серед студентів, перш за все, слід поширити знання про традиції застосування різновидів боротьби серед української молоді.

**Висновки.** Таким чином, вивчення та науково-обґрунтоване народних видів боротьби для фізичного виховання студентів урізноманітнить освітній процес у ЗВО, підвищить їх ефективність.

Українські народні види боротьби мають оздоровчий вплив, а також, формують цінності традицій та звичаїв українського народу.

#### Список використаної літератури

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис: В 2 томах. - К.: Оберіг. 1991.-590с.
2. Гуцульщина: історико-етнографічне дослідження / П.І.Арсенич, М.І.Базак, З.Е. Болтарович та ін. -К.: Наукова думка. - 472 с.
3. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. -Т.1.- Зимовий цикл. - Вінніпег: б.в., 1955.152 с.
4. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. -Т.2.- Весняний цикл. - Вінніпег: б.в., 1959.- 254 с.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. -Т.3.- Весняний цикл.- Вінніпег-Торонто: б.в.,1962.-372с.

6. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. -Т.4. - Літній цикл. - Вінніпег: б.в., 1957. -178 с.

7. Кришук М.М. Читанка з народознавства. - Тернопіль: Тернопіль, 1993.- 250 с.

8. Маковій Г.П. Затоптаний цвіт: Народознавчі оповідки. - К.: Український письменник, 1993.-205 с.

9. Скуратівський В.Т. Місяцелік: Укр. нар. календар. -К.: Мистецтво, 1992.-208 с.

10. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'яненко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич, 1999.-449 с.

## ВИХОВАННЯ ВОЇНА-БОРЦЯ: УКРАЇНСЬКИЙ РАКУРС

О. Є. Смолінська

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького*  
e-mail: [smolinskao@gmail.com](mailto:smolinskao@gmail.com)

**Вступ.** Війна, що триває в Україні, несподівано для всіх актуалізувала такі далекі від нас думки Платона про стратифікаційні верстви ідеальної держави. Філософи, як мудрі правителі, які володіють знанням про благо; воїни, домінують яких є емоційна складова духу, та ремісники, ключовою рисою яких визначається здатність до самовладання, розсудливість – всі ці верстви, поза статтю й віком, повинні бути відповідно виховані, щоби повністю зреалізувати свою місію творення держави. Це і є предметом нашого наукового інтересу.

**Мета** дослідження полягає у встановленні тяглої української традиції виховання воїна-борця у європейському цивілізаційному контексті.

**Матеріал та методи.** У дослідженні використані філософські та фольклорні джерела, для вивчення яких застосовані методи контент-аналізу та умовисновків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема виховання воїна не може бути вирішена так само, як виховання мудреця чи ремісника, адже мудрець виховується мудрецем, хоча педагогічний досвід Сенеки певною мірою спростовує цю тезу: його вихованець Нерон, щоби назавжди забути про настанови вчителя, заглушити його голос як голос совісті, вбиває вчителя. Далекі після тих трагічних подій український педагогічний психолог К. Ушинський пояснює причини цього зокрема й хибним педагогічним підходом Сенеки, який втовмачував вихованцю істини, не заглиблюючись ні в їх змісти, не враховуючи натури свого підопічного: «Що ж стосується до Сенеки, то якщо він не втримав своєї

балакучості і читав Нерону... моральні сентенції, ...то ми можемо прямо сказати, що сам же Сенека був одною з головних причин жадливої моральної зіпсованості свого страшного вихованця. Такими сентенціями можна вбити в дитині, особливо якщо у неї натура жива, будь-яку можливість розвитку морального почуття» [6]. Проблема ж виховання ремісника, на думку Платона, може бути вирішена, якщо дитина буде рости при батькові-реміснику, придивлятиметься до тонкощів праці й майстерності. Безперечно, що такий педагогічний метод категорично не підходить у навчанні військової справи, адже тоді діти опиняються в небезпечних обставинах. Філософ розмірковує, що його початок повинен бути раннім і включати два компоненти впливу: «Для тіла – гімнастика, для душі – музика» [4, с. 63]. Як і Платон, почну з другої, адже музикою було і слово, що існує у двох різновидах: справжньому та оманливому. Не слід розуміти оманливість як брехню, адже це – форма нарративу, що відповідає вікові вихованця, тому має ознаки казковості, міфологічності. До речі, Платон застерігає щодо брехні та її руйнівних наслідків для людини, суспільства, держави.

Таким чином, виховання воїна розпочинається з міфу, казки. Аналіз доступних джерел дає змогу прослідкувати семіотику пояса як цілком матеріального об'єкта, доступного сенсорному сприйманню, який, при цьому, репрезентує в мисленні інші абстрактні поняття, зокрема влади й мужності як незаперечних характеристик охоронця-захисника. Почну з міфу про подвиги Геракла, зокрема дев'ятого, який називається «Іпполітин пояс». Перше, на що вважаємо доречним

звернути увагу, – це географічна наближеність території, де розгортаються події (Південне Причорномор'я), до сучасної України і тісні культурні й політичні зв'язки (грецькі поліси на території, що належить до українських територій, – Північне Причорномор'я). У міфі про відважну й справедливую правительку амазонок зустрічаємо їх характеристику як сильних, витривалих та мужніх у бою, найкращій серед яких, Іпполіті, бог війни Арей подарував свій пояс як ознаку царської влади, визнання її військової майстерності, вправності, звитяжності. Цей же міф, хоч і менш рельєфно, вимальовує також другий тип – антипод благородному воїнству, що поєднав у собі примхливість Адмети й підступність Еврісея. Таким чином, пояс у міфі отримав семантичне навантаження символу влади, а фольклор, зокрема український, – архетип заслуженої слави та поваги і незаслуженої. Українська фольклорна казка «Чарівний пояс» [7] має мотив творення семіотики пояса як джерела неймовірної сили, яку намагаються викрасти хитрістю й підступністю, відправляючи головного персонажа – власника пояса – на небезпечні завдання (як і Геракла). Врешті, головний герой здобуває владу, стає на чолі війська і повертає собі пояс. Як бачимо, пояс і в українському фольклорі ототожнюється із владою, силою та хоробрістю. У цьому теж прослідковується архетипна наслідковість європейського та українського культурно-цивілізаційного поля. Завершуючи стилій аналіз епічної спадщини українського народу, підкреслюю, що фольклорний образ воїна можна охарактеризувати як справедливую силу, тобто те, про що говорив Платон, розмірковуючи про справедливість як захист свого від нападу чужого. Пізніше в європейській філософії це знайшло відображення в дихотомії «свій-чужий», а також віддзеркалюється у спробах пов'язати її із перебігом різноманітних соціальних процесів, зокрема етнічної стереотипізації [5]. Таких персонажів український фольклор знає чимало. Серед них і перетворені на легенду історичні персонажі («Дума про Байду», «Пісня про Морозенка»), і казкові герої з відповідними очевидними чи іманентними здатностями («Котигорошко», «Кирило Кожум'яка», «Бух Копитович», «Іван-Побиван»), і, що слід особливо підкреслити, їх вірні побратими.

Однак не лише словесні джерела української культури свідчать про семіотику пояса, а й етнографічні факти. Пояс був важливим елементом чоловічого одягу, що міг означувати і соціальний статус його власника, і приналежність до певної верстви [2]. Словник синонімів української мови С. Караванського налічує 10 відповідників: пас, пасок, підперізок, підпер, попруга, ремінник, черес, очкур, корсаж і корсет (останні два стосуються жіночого одягу, а попруга – кінної зброї) [3, с. 322]. До них онлайн-словник додає також: поясок, поясіна, опасок, ремінь [1]. Вивчення Гуцульщини як історико-етнографічного району, що охоплює найвищу частину Українських Карпат у межах Галичини, Буковини і Закарпаття, дає нам змогу зафіксувати ма-

теріальну складову культури носіння пояса. Щось подібне існувало й в інших регіонах, але не збереглося. По-перше, початок носіння череса означав ініціацію юнака як дорослого, здатного до трудової діяльності та оборони нарівні з іншими (черес дарував батько). По-друге, шкіряний пояс мав захисне значення, перерозподіляючи навантаження на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба у фізично важкій праці та захищаючи життєво важливі органи від поранень тими видами зброї, що були сучасними з ним (стріла, топірець тощо). По-третє, черес слугував оберегом, тобто виконував магічну захисну функцію, тому передавався з покоління в покоління [8]. Ініціація юнака, крім одягання череса, права носити топірець (бартку) включала ще й виконання рухового обряду – танцю аркан. За традицією, чоловіки, виходячи на високогірне плато (полонину), повільно сходилися, групувалися, а коли зібралися всі, кого чекали, з'єднувалися в шаленому танці. Він зокрема передбачає швидкий рух по колу зі зчепленими руками. Коло не можна було розривати, оскільки тоді енергія, що повинна була бути віддана сонцю (рух імітує солярний символ) втратиться. Коло розривалося тільки тоді, коли й була сконцентрована саме та енергія, що повинна бути вивільнена. Це вирішувалося тим єдиним тілорозумом, що виникав у солярному колі. Зауважимо, що аркан, як і його степовий побратим – гопак, є бойовими танцями. До речі, попри те, що ці рухові обряди є упереваж чоловічими, їх виконували і жінки, щоправда, в дещо інших версіях.

Отже, виникнення такої форми єдиноборства, як боротьба на поясах, теж є культурним артефактом, нарівні з іншими (словесними й матеріальними), оскільки цілком можливо зрозуміти тяглість традиції.

**Висновки.** Таким чином, виховання воїна є багатогранним і складним процесом, який має свої філософські, культурологічні та педагогічні передумови. Українська боротьба на полі бою не виникла з порожнечі, їй передувала тисячолітня історія та культура, зафіксована в артефактах культури. Крім того, українська боротьба на поясах, як і інші національні види єдиноборств, потребує наукового та практичного осмислення і втілення.

Проведений нами культурно-освітній аналіз дозволяє стверджувати, що надбання української культури, зокрема й фізичної, тісно вплетені в європейський цивілізаційний контекст, отже нові відомості про український контекст культури Європи безперечно збагатять її.

#### Список використаної літератури

1. SLOVARonline. Словник синонімів української мови онлайн. URL: <https://1675.slovaronline.com> (date of access: 27.05.2024).
2. Долеско С. Козацький пояс. URL: [https://nakkkim.edu.ua/images/Instytutu/nauka/vydannia/13\\_Kozatskyi\\_poiias.pdf](https://nakkkim.edu.ua/images/Instytutu/nauka/vydannia/13_Kozatskyi_poiias.pdf) (дата звернення: 27.05.2024).



3. Караванський С. Практичний словник синонімів української мови. URL: [http://kropivnitsky.maup.com.ua/assets/files/praktichnij\\_slovník\\_sinonimiv\\_ukrajinskoji\\_movi.pdf](http://kropivnitsky.maup.com.ua/assets/files/praktichnij_slovník_sinonimiv_ukrajinskoji_movi.pdf).

4. Платон. Держава. Основи. 2000. URL: <http://litopys.org.ua/plato/plat09.htm>.

5. Семашко Т. Межі дихотомії «свій-чужий» в аспекті етнічної стереотипізації. *Наукові записки ТНПУ*. 2014. Серія: Мовознавство, II(24). С. 238–242. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6485/1/Semashko.pdf>.

6. Ушинський К. Про користь педагогічної літератури. URL: [http://www.ni.biz.ua/3/3\\_19/3\\_193941\\_kd-ushinskiy-o-polze-pedagogicheskoy-literaturi.html](http://www.ni.biz.ua/3/3_19/3_193941_kd-ushinskiy-o-polze-pedagogicheskoy-literaturi.html).

7. Чарівний пояс. Українська народна казка. Народна творчість. *Народна творчість*. URL: <https://proridne.org/Українські%20народні%20казки/Чарівний%20пояс.html> (дата звернення: 27.05.2024).

8. Черес – гуцульський пояс-оберіг. SPADOK.ORG.UA. URL: <https://spadok.org.ua/gutsulshchyna/cheres-gutsulskyy-poyas-oberig> (дата звернення: 27.05.2024).

## ІСТОРІЯ, МЕТА ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДІЯЛЬНОСТІ ГО «ЛІГИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ»

**В. А. Мелінчук**

Голова правління ГО «Ліга Бойових Мистецтв України»

e-mail: [vladim14m@gmail.com](mailto:vladim14m@gmail.com)

Ліга Бойових Мистецтв України – це спортивна організація, яка розпочала своє функціонування у вересні 2020 року. Її засновниками є Мелінчук Володимир Анатолійович та Голуб Ігор Богданович. Попередниками та основою для створення організації були секції та гуртки з єдиноборств в Київській, Львівській, Черкаській та Вінницькій областях.

Організація була створена з метою розвитку та популяризації бойових мистецтв в Україні. Місією Організації є виховання здорової молоді та прививання їй морально-етичних цінностей.

Основними завданнями Організації є розвиток та підготовка спортсменів до атестацій та змагань із єдиноборств а також популяризація здорового способу життя. Ліга Бойових Мистецтв України працює над створенням спортивно-філософського концепту Будо, який зміг би об'єднати тренувальний процес наших спортсменів з метою їхньої участі у змаганнях із різних єдиноборств.

Ліга Бойових Мистецтв України займається популяризацією неолімпійських бойових мистецтв, таких як традиційне карате, кікбоксинг, ММА, тайський бокс та ін.

Ліга Бойових Мистецтв України є офіційним членом глобальної міжнародної організації – Martial Arts Assotiation International та національним делегатом ще однієї іноземної структури - WICMAS.

Ліга Бойових Мистецтв України співпрацює з цілим рядом українських спортивних організацій, таких як Федерація Кікбоксингу України WFL, Національна Федерація Рукопашного бою, Федерація Косікі карате України, Асоціація Макотокай карате України та ін.

Організація використовує різноманітні методики підготовки своїх учнів, які включають в себе тренування техніки бойових мистецтв, фізичну підготовку, розвиток координації та гнучкості, а також психологі-

чну підготовку яка має на меті підвищення впевненості та самодисципліни підопічних. Наші тренери використовують різноманітні форми проведення занять, такі як індивідуальні тренування, групові заняття, семінари та майстер-класи. Кожна із цих форм має свої переваги і спрямована на досягнення конкретних цілей у підготовці спортсменів. Варто зазначити, що інструктори Організації у передачі свого досвіду підопічним використовують виключно індивідуальний підхід до кожного із них.

Для підвищення кваліфікаційного рівня спортсмена Організацією створена система іспитів на відповідний пояс, кожен із яких відповідає певному рівневі майстерності. Існує дев'ять учнівських та п'ять майстерських ступеней. Під час складання іспиту кожен спортсмен демонструє відповідний технічний рівень, фізичну підготовку та поєдинок, у якому показує відчуття дистанції, реакцію, свій спортивний IQ та силу характеру.

Ліга Бойових Мистецтв України також проводить змагання, які в свою чергу відіграють велику роль у формуванні зрілості спортсмена. Ці заходи включають у себе різні види змагальних дисциплін. Тут є і чисто ударні розділи, борцівські а також змішані. Саме тому на наших змаганнях себе проявляють та мають можливість проявити представники різних шкіл та напрямків у бойових мистецтвах.

Починаючи із 2020-го на даний момент ми провели вісім учнівських атестацій та дві майстерські атестації у різних регіонах України. Організували три Всеукраїнські турніри а також взяли участь у великій кількості національних та міжнародних першостей інших організацій, на які були запрошені.

Серед наших вихованців є багато чемпіонів та призерів Світу!

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ «СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ  
ТА СТУДЕНТІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ В  
УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ»**

м. Львів, 5 червня 2024

Підписано до друку 30.05.2024. Формат 60x84/8  
Гарн. Times New Roman. Папір офсетний № 1. Ум. друк. арк. 3,4  
Наклад 100 прим. Зам. № 30/05.

Друк ФОП Корпан Б.І.  
Львівська обл., Пустомитівський р-н., с Давидів, вул. Чорновола 18  
Ел. пошта: [bkorpan@ukr.net](mailto:bkorpan@ukr.net), тел. 093-480-6141  
Код ДРФО 1948318017, Свідоцтво про державну реєстрацію  
В02 № 635667 від 13.09.2007