

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Горбатенко Костянтин Костянтинович

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З БОРОТЬБИ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Особистий підпис –



Костянтин ГОРБАТЕНКО

Науковий керівник –
к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

Зав. кафедри –
к. п. н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026

АНОТАЦІЯ

Горбатенко Костянтин Костянтинович. Методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Методика розвитку фізичних якостей є ключовим напрямом у підготовці здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби. Формування таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація, має здійснюватися з урахуванням вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей учнів підліткового віку. У цьому віці відбувається інтенсивний фізичний розвиток, що створює сприятливі умови для вдосконалення основних рухових якостей, необхідних для ефективної участі у навчально-тренувальному процесі з боротьби. Ефективність методики розвитку фізичних якостей значною мірою залежить від доцільного підбору вправ, оптимальної структури тренувального процесу, використання ігрових і спеціалізованих методів, а також впровадження сучасних технологій у тренування. Застосування індивідуального та диференційованого підходу забезпечує максимальне розкриття фізичного потенціалу кожного здобувача освіти. Розуміння вчителем особливостей вікового розвитку дозволяє формувати збалансовану систему підготовки, спрямовану на фізичний розвиток учнів, підвищення їх спортивної майстерності та мотивації до занять боротьбою.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел (93 найменувань). Робота проілюстрована 10 таблицями.

Ключові слова: фізичні якості, боротьба, методика тренування, середня освіта, здобувачі освіти, фізична підготовка, сила, витривалість, швидкість, координація, спортивні секції, підлітки.

АНОТАЦІЯ

Horbatenko Konstantyn. Methodology for the development of physical qualities of students of basic secondary education who are engaged in the wrestling sports section.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Poltava, 2026.

The methodology for developing physical qualities is a key direction in the training of students of basic secondary education who are engaged in the wrestling sports section. The formation of such physical qualities as strength, endurance, speed, flexibility and coordination should be carried out taking into account the age, physiological and individual characteristics of adolescent students. At this age, intensive physical development occurs, which creates favorable conditions for improving the basic motor qualities necessary for effective participation in the wrestling training process. The effectiveness of the methodology for developing physical qualities largely depends on the appropriate selection of exercises, the optimal structure of the training process, the use of game and specialized methods, as well as the introduction of modern technologies into training. The use of an individual and differentiated approach ensures the maximum disclosure of the physical potential of each student. Understanding the characteristics of age-related development by the teacher allows you to form a balanced training system aimed at the physical development of students, improving their sports skills and motivation for wrestling.

Structure of the work: the work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources (93 items). The work is illustrated with 10 tables.

Keywords: physical qualities, wrestling, training methods, secondary education, students, physical training, strength, endurance, speed, coordination, sports clubs, teenagers.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ	12
1.1. Поняття фізичних якостей та їх значення у спортивній підготовці	12
1.2. Вікові та фізіологічні особливості здобувачів базової середньої освіти	20
1.3. Особливості використання засобів боротьби у фізичному вихованні здобувачів базової середньої освіти	27
Висновки до розділу 1	35
Розділ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	38
2.1. Методи дослідження	38
2.2. Організація дослідження	42
Розділ III. МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З БОРОТЬБИ	44
3.1 Діагностика рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти	44
3.2 Основні засади розвитку фізичних якостей у процесі занять боротьбою здобувачів базової середньої освіти	52
3.3 Програма розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби для здобувачів базової середньої освіти	56
Висновки до розділу 3	67
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Проблема розвитку фізичних якостей учнів закладів базової середньої освіти, які займаються у секції боротьби, набуває особливої значущості в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із необхідністю зміцнення здоров'я підростаючого покоління та підвищення рівня їхньої рухової активності. Фізичний стан молоді розглядається як стратегічний ресурс суспільства, адже гармонійний фізичний розвиток дітей і підлітків безпосередньо впливає на формування здорової нації та подальший суспільний прогрес [85-93].

Сучасні дослідження засвідчують тенденцію до зниження рухової активності серед підлітків, що спричиняє погіршення показників фізичного і психічного здоров'я. У цьому контексті особливої ваги набуває організація ефективних форм фізичного виховання, спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Заняття у спортивних секціях, зокрема боротьбою, виступають дієвим засобом комплексного розвитку основних фізичних якостей сили, витривалості, швидкості, спритності та координації рухів, що забезпечує всебічний розвиток особистості школярів.

Розвиток фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються боротьбою, обумовлена потребою зміцнення здоров'я й необхідністю формування високого рівня фізичної підготовленості для подальшої спортивної діяльності. Сучасні дослідження свідчать, що систематичні тренування у боротьбі сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, підвищенню м'язової сили та витривалості, а також розвитку швидко-силових та координаційних здібностей. В умовах поширення малорухливого способу життя та цифрової залежності підлітків, формування рухової активності через спортивні секції набуває стратегічного значення для профілактики захворювань серцево-судинної системи, порушень постави та ожиріння.

Боротьба як комплексний вид спорту стимулює роботу різних груп м'язів, сприяє розвитку гнучкості, спритності та психологічної стійкості. Наукові дані

підтверджують, що юнаки та дівчата, які регулярно займаються боротьбою, демонструють кращі показники координації рухів, швидкості реакції та загальної фізичної працездатності. Розвиток фізичних якостей у підлітковому віці має прогностичне значення для подальшого спортивного успіху та здоров'я у дорослому житті. Сучасна методика фізичної підготовки враховує індивідуальні особливості учнів, що дозволяє ефективно поєднувати тренування із навчальною діяльністю та психоемоційним розвитком. Формування таких якостей як сила, витривалість, швидкість та гнучкість сприяє всебічному розвитку особистості та підвищенню її адаптаційних можливостей у повсякденному житті. В умовах глобальної орієнтації на здоровий спосіб життя та фізичну культуру, розвиток фізичних якостей молоді через боротьбу стає актуальною соціально-педагогічною задачею. Систематичні заняття боротьбою є ефективним засобом формування фізичної культури, зміцнення здоров'я та підвищення соціальної активності здобувачів базової середньої освіти.

Методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти у спортивній боротьбі ґрунтується на сучасних науково-методичних підходах до фізичного виховання та спортивної підготовки. Вона передбачає систематичне використання комплексних засобів тренування, що сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Наукові дослідження свідчать, що оптимальна методика повинна враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів, їх морфофункціональний стан та рівень фізичної підготовки. Секційні заняття боротьбою забезпечують активізацію основних м'язових груп, підвищення загальної фізичної працездатності та формування правильної рухової техніки. Важливим аспектом є поєднання ігрових та спеціальних вправ, що стимулюють розвиток швидкісно-силових якостей та покращують координацію рухів.

Методика передбачає поступове нарощування навантажень, що забезпечує безпечний та ефективний прогрес у розвитку фізичних якостей. Науково-педагогічний підхід включає оцінку результатів тренувань через контрольні тести та моніторинг фізичного розвитку, що дозволяє коригувати програму

індивідуально для кожного учня. Особлива увага приділяється формуванню мотивації до систематичних занять, оскільки емоційне та психологічне залучення сприяє ефективності методики. Врахування сучасних технологій та інноваційних методів навчання, таких як відеоаналіз техніки та ігрові симуляції, підвищує якість тренувального процесу та сприяє розвитку самостійності у здобувачів. Розробка та впровадження науково обґрунтованої методики розвитку фізичних якостей у секціях боротьби є актуальною і необхідною умовою формування здорової, фізично підготовленої та всебічно розвиненої молоді.

Відповідно до Закону України «Про освіту» (від 05.09.2017 № 2145-VIII) передбачено забезпечення здобувачів освіти компетентностями, що сприяють збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я. Боротьба як вид спорту поєднує високу рухову активність, розвиток усіх основних фізичних якостей і формування таких важливих особистісних рис, як дисциплінованість, витримка, впевненість у собі. У контексті зазначених нормативних документів розробка методики розвитку фізичних якостей для здобувачів базової середньої освіти, які відвідують секцію з боротьби, є актуальною, адже вона сприяє виконанню державних вимог щодо всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя з раннього віку.

Заняття боротьбою у спортивних секціях виступають ефективним чинником формування здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та становлення морально-вольової сфери учнів. Така діяльність створює можливості для свідомого зміцнення здоров'я школярів у позаурочний час і розширює межі традиційного освітнього впливу. Методично обґрунтований розвиток фізичних якостей у процесі занять боротьбою посідає важливе місце в системі фізичного виховання, оскільки забезпечує цілеспрямований вплив на функціональні можливості організму та рухову підготовленість підлітків. Водночас тренувальний процес сприяє вихованню дисциплінованості, наполегливості, самоконтролю та здатності долати труднощі, що позитивно позначається на всебічному особистісному розвитку здобувачів освіти.

Проблема розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти в секціях спортивної боротьби є актуальною темою наукових досліджень, присвячених удосконаленню методології фізичного виховання. Значна частина наукової літератури розглядає системи загальної та спеціальної фізичної підготовки молоді, питання розвитку координаційних, швидко-силових та витривалих якостей у процесі занять боротьбою. Вчені досліджують психофізіологічні особливості дітей під час виконання фізичних вправ та визначають оптимальні режими навантажень для різних вікових груп. Особлива увага приділяється використанню інноваційних методів тренувальної діяльності, контролю за розвитком фізичних якостей та формуванню мотивації до систематичних занять спортом. Усі ці дослідження створюють наукову основу для розробки ефективних методик розвитку фізичних якостей, проте питання інтеграції сучасних підходів у навчально-тренувальний процес потребує подальшого глибокого вивчення та адаптації до індивідуальних особливостей здобувачів базової середньої освіти.

Питання розвитку фізичних якостей учнів базової середньої школи, які займаються спортивною боротьбою, посідає важливе місце у сучасних науково-педагогічних дослідженнях. У працях фахівців розглядаються різні підходи до вдосконалення змісту, засобів і методів організації освітньо-тренувального процесу, спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Теоретико-методичні засади цієї проблематики висвітлено в наукових доробках В. Голохи, Н. Данько, В. Платонова, В. Руденка та інших учених, які зробили вагомий внесок у розвиток теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Аналіз наукових джерел свідчить, що окремі аспекти теоретичного обґрунтування методики розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти засобами боротьби залишаються недостатньо розкритими та потребують подальшого поглибленого вивчення. Зазначене зумовлює наукову актуальність дослідження та визначає вибір теми кваліфікаційної роботи: «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби».

Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання.

Предмет дослідження: методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методику розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби та розробити методичні рекомендації.

Завдання дослідження:

1) визначити сутність поняття «фізичні якості» у контексті занять боротьбою та проаналізувати їх роль у загальній спортивній підготовці юних спортсменів;

2) виявити на основі аналізу науково-методичної літератури основні підходи і засади розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються боротьбою;

3) провести констатуючий експеримент з метою діагностики рівня розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості) у здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби;

4) визначити принципи диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти з урахуванням їх індивідуальних особливостей та рівня підготовленості;

5) розробити програму розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються боротьбою у спортивній секції.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що розвиток фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби, буде ефективнішим за умови, якщо:

– навчально-тренувальний процес буде структурований з урахуванням специфіки боротьби, з акцентом на послідовне формування і комплексний розвиток силових, швидкісних та витривалих показників;

– у процесі підготовки буде застосовуватись диференційований підхід до добору вправ із урахуванням індивідуальних особливостей, а також

використання ігрових і тренувальних моделей для підвищення функціональної готовності;

– впровадження сучасних засобів контролю дозволить ефективніше коригувати програму тренувань для досягнення максимального результату.

Наукова новизна дослідження: розроблено методичний підхід до застосування сучасних методів і засобів розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби, з урахуванням вікових, психофізіологічних особливостей та рівня індивідуальної підготовленості учнів; обґрунтовано необхідність використання диференційованих тренувальних програм, що поєднують загально- та спеціально-фізичну підготовку для цілеспрямованого розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості.

Теоретична значимість дослідження полягає в уточненні й розширенні наукових уявлень про структуру та послідовність розвитку фізичних якостей у юних борців, а також у формуванні комплексної системи принципів диференційованого підходу до фізичної підготовки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей; доповнено наукові положення щодо впливу спеціальних тренувальних засобів на підвищення функціональної готовності здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби.

Практична значимість дослідження полягає в розробці комплексної методичної програми розвитку фізичних якостей для здобувачів базової середньої освіти, які займаються спортивною боротьбою, що може бути ефективно впроваджена в освітній процес та тренувальну діяльність. Програма передбачає систематичне використання спеціальних та загальнофізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів, що дозволяє оптимізувати підготовку юних спортсменів і забезпечує гармонійний фізичний розвиток учнів. Отримані результати можуть застосовуватися в роботі вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, у спеціалізованих спортивних школах і клубах, де здійснюється навчання

боротьбі. Крім того, методична програма може бути використана для організації індивідуальних та групових занять, планування тренувальних циклів, складання календарних планів та контролю за ефективністю фізичної підготовки. Практичні рекомендації дослідження дозволяють оптимізувати навантаження відповідно до вікових та морфофункціональних особливостей дітей, що сприяє безпечному та ефективному розвитку фізичних якостей. Результати дослідження також можуть бути інтегровані у програми підвищення кваліфікації вчителів і тренерів, що забезпечує поширення сучасних науково обґрунтованих методик у практичній педагогічній діяльності. Використання розробленої методичної програми сприяє підвищенню мотивації здобувачів до регулярних занять, формуванню навичок самостійної роботи над фізичним розвитком та зміцненню психологічної стійкості. У перспективі результати дослідження можуть стати основою для створення навчально-методичних посібників, рекомендаційних матеріалів та тренувальних комплексів для учнів різного рівня фізичної підготовки, що значно підвищує їх практичну цінність.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (17-18 квітня 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (93 найменувань). Загальний обсяг роботи 89 сторінок.

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ

1.1. Поняття фізичних якостей та їх значення у спортивній підготовці

У науковій літературі підкреслюється, що достатній рівень фізичної підготовленості є базисом ефективної діяльності людини в різних сферах, оскільки саме розвиток провідних фізичних якостей визначає функціональні можливості організму. Для учнів шкільного віку провідною є розумова діяльність, яка супроводжується тривалим статичним навантаженням, необхідністю підтримання робочої пози та високою концентрацією уваги, що, своєю чергою, зумовлює потребу в належному розвитку сили й витривалості відповідних м'язових груп. Належний стан м'язової системи - її сила, витривалість і швидкісні можливості сприяє якісному оволодінню основними руховими діями, які забезпечують оптимальний рівень фізичного здоров'я. Удосконалення рухових умінь і навичок має важливе соціальне значення, оскільки спрямоване на гармонійний розвиток особистості, підвищення стійкості організму до несприятливих чинників довкілля, розширення адаптаційних резервів та зростання як фізичної, так і розумової працездатності [7, с. 8].

Фізичні якості – це інтегральні прояви рухових можливостей людини, зумовлені сукупністю морфофункціональних властивостей організму та рівнем підготовленості до виконання фізичних вправ. До основних фізичних якостей, що визначають ефективність спортивної діяльності, належать: сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. У системі спортивної підготовки вони виступають базовими компонентами фізичного потенціалу атлета, а їх розвиток є пріоритетним завданням на всіх етапах тренувального процесу. Основні з них формують основу фізичної підготовленості спортсмена та є взаємопов'язаними у процесі багаторічного тренування [11].

Науковці Г. Грибан, П. Ткаченко, О. Скорий, П. Пилипчук в науковій праці відображають сутність фізичної підготовки як цілеспрямованого педагогічного процесу, що є важливим для обґрунтування теоретичних основ розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти. Автори підкреслюють методичну організацію рухової діяльності, що відповідає сучасним уявленням про керований характер фізичного виховання в освітньому середовищі. Важливим є акцент на понятті «якість» як інтегральній характеристиці рухових можливостей, що поєднує природні задатки та їх розвиток у процесі діяльності. Такий підхід узгоджується з біосоціальною природою фізичного розвитку підлітків, де спадкові передумови реалізуються через навчально-тренувальні впливи. Однак, для нашого наукового пошуку текст має переважно загальнотеоретичний характер і потребує конкретизації щодо вікових особливостей учнів 11–15 років. Для освітнього контексту важливо доповнити його положеннями про сенситивні періоди розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності [23].

З наукової точки зору цінним є визначення фізичних якостей як результату виховання і цілеспрямованої підготовки, оскільки це підкреслює провідну роль педагогічного впливу. Таке трактування дозволяє розглядати розвиток фізичних якостей у школярів як керований процес, що залежить від добору засобів, методів і навантажень. Разом із тим доцільно уточнити, що успішність виконання рухової діяльності визначається не лише рівнем розвитку окремих якостей, а й їх комплексною взаємодією та координаційними здібностями. У контексті базової середньої освіти це означає необхідність гармонійного розвитку, а не вузької спеціалізації. Також варто враховувати психофізіологічні особливості підлітків, мотиваційний компонент і вплив освітнього середовища. Отже, наукова праця може слугувати теоретичною основою, але потребує педагогічної, вікової та методичної деталізації для повного наукового обґрунтування теми [23].

За дослідженням вченої Н. Поліщук фізичний розвиток доцільно розглядати як безперервний процес морфологічних і функціональних змін організму, що зумовлюється взаємодією спадкових передумов і чинників

довкілля. Його оцінювання ґрунтується на сукупності антропометричних показників (довжина та маса тіла, пропорційність будови), характеристиках постави й стані опорно-рухового апарату, а також на функціональних індикаторах - життєвій ємності легень, показниках м'язової сили тощо. Важливу роль у забезпеченні гармонійного соматичного й нервово-психічного розвитку відіграють соціальні умови життєдіяльності, повноцінне харчування, дотримання гігієнічних вимог, раціональний режим дня та поведінкові чинники. Сукупність зазначених параметрів дає змогу комплексно охарактеризувати рівень фізичного стану здобувачів освіти [59].

Під фізичними якостями Н. Поліщук розуміє інтегровані властивості організму, що забезпечують ефективне виконання різних форм рухової активності. Їх формування відбувається внаслідок цілеспрямованого використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток природних функціональних можливостей людини. До базових фізичних якостей традиційно відносять силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, кожна з яких має власні фізіологічні механізми та вікові закономірності становлення, а саме:

1. Силові здібності характеризуються можливістю долати або утримувати зовнішній опір завдяки м'язовим зусиллям. Найбільш сприятливі періоди для їх активного розвитку припадають у хлопців на підлітково-юнацький вік (приблизно 13–18 років), у дівчат дещо раніше (11–16 років). Ефективними засобами виступають вправи з обтяженням і різними формами м'язового опору, що стимулюють адаптацію м'язової та нервової систем.

2. Швидкісні можливості відображають здатність виконувати рухові дії в мінімальний проміжок часу та оперативно реагувати на зовнішні сигнали. Найінтенсивніше їх становлення відбувається у молодшому шкільному віці (7–11 років), із подальшим поступовим удосконаленням у підлітковому періоді. Різноманітні рухливі ігри та заняття видами спорту, що потребують швидких реакцій, позитивно впливають на розвиток цієї якості.

3. Під витривалістю розуміють здатність тривалий час виконувати м'язову роботу без вираженого зниження ефективності, що безпосередньо пов'язано з

функціональними можливостями серцево-судинної та дихальної систем. Аеробні види рухової активності, зокрема ходьба, біг, плавання чи велоциклічні навантаження, сприяють підвищенню стійкості до втоми. Індивідуальні відмінності фізіологічних ресурсів зумовлюють різний рівень загальної витривалості в осіб одного віку.

4. Спритність трактується як здатність швидко опановувати нові рухові дії та перебудовувати їх відповідно до змін ситуації. Формування цієї якості пов'язане з накопиченням різноманітного рухового досвіду й удосконаленням координаційних механізмів. Найбільш виражений розвиток просторової орієнтації спостерігається у молодшому шкільному віці, після чого показники поступово стабілізуються.

5. Гнучкість визначається можливістю виконувати рухи з великою амплітудою завдяки еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Розвинена рухливість у суглобах полегшує виконання багатьох рухових дій і є показником достатнього рівня фізичної підготовленості. Її вдосконалення досягається систематичним застосуванням вправ на розтягування, що включають нахили, повороти, махові та обертальні рухи. Навіть види діяльності прикладного чи ігрового характеру, як-от танці або бадмінтон, можуть ефективно сприяти підтриманню належного рівня гнучкості [59].

Поданий матеріал Н. Поліщук відображає цілісне біосоціальне розуміння фізичного розвитку як підґрунтя формування фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти. Авторська позиція узгоджується з сучасними уявленнями про інтеграцію морфологічних, функціональних і психофізіологічних показників у структурі фізичного стану дитини. Акцент на взаємодії спадковості та середовища підкреслює необхідність диференційованого підходу до фізичного виховання з урахуванням індивідуальних можливостей школярів. Перелік антропометричних і функціональних індикаторів свідчить про науково обґрунтовану систему оцінювання, що поєднує соматичні та функціональні критерії. Водночас значна

роль соціально-гігієнічних і поведінкових чинників розширює теоретичну базу проблеми, переводячи її з суто біологічної у педагогічно керовану площину.

Характеристика фізичних якостей, представлена Н. Поліщук, подана в логіці вікової сенситивності, що є ключовим положенням теорії розвитку рухових здібностей у підлітковому віці. Розмежування сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості як самостійних, але взаємопов'язаних властивостей організму відображає класичну структуру фізичної підготовленості. Опис фізіологічних механізмів і доцільних засобів розвитку кожної якості демонструє зв'язок між теорією адаптації та методикою фізичного виховання. Особливо важливим є врахування нерівномірності вікового розвитку, що обґрунтовує необхідність поетапного планування навантажень у шкільній практиці. Таким чином, матеріал Н. Поліщук формує наукову основу для побудови педагогічних технологій розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових, функціональних і індивідуальних особливостей учнів. Представимо таблиці 1.1 за науковим пошуком Н. Поліщук.

Таблиця 1.1

**Поняття фізичних якостей та їх значення у спортивній підготовці
(за Н. Поліщук)**

<i>Фізична якість</i>	<i>Наукове визначення</i>	<i>Фізіологічна основа</i>	<i>Значення у спортивній підготовці</i>	<i>Типові засоби розвитку</i>
<i>Сила</i>	Здатність м'язів долати або утримувати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль	Рівень розвитку м'язової тканини, нейром'язова регуляція, рекрутування моторних одиниць	Визначає потужність рухів, ефективність дій, профілактику травм	Вправи з обтяженням, власною вагою, ізометричні та динамічні силові вправи

Продовження таблиці 1.1.

<i>Швидкість</i>	Здатність виконувати рухові дії за мінімальним часом і швидко реагувати на сигнали	Швидкість нервових процесів, провідність нервових волокон, співвідношення швидких м'язових волокон	Забезпечує результативність у видах спорту з вибуховими та реактивними діями, стартову ефективність, маневреність	Спринтерські вправи, реактивні ігри, вправи на швидкість реакції, короткі прискорення
<i>Витривалість</i>	Здатність тривалий час виконувати роботу без суттєвого зниження її ефективності	Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, енергозабезпечення м'язів	Дозволяє підтримувати інтенсивність навантаження, підвищує загальну працездатність, стійкість до втоми	Біг, плавання, велонавантаження, колове тренування, аеробні вправи
<i>Спритність (координація)</i>	Здатність швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати їх відповідно до ситуації	Узгоджена діяльність центральної нервової системи, аналізаторів і м'язового апарату	Забезпечує точність техніки, ефективність складних рухових дій, орієнтацію в просторі	Рухливі ігри, вправи на рівновагу, координаційні комплекси, спортивні ігри

Продовження таблиці 1.1.

Гнучкість	Здатність виконувати рухи з великою амплітудою у суглобах	Еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль, стан суглобів	Полегшує техніку рухів, знижує ризик травм, покращує поставу та рухову культуру	Вправи на розтягування, махові рухи, нахили, елементи гімнастики, стретчинг
-----------	---	--	---	---

У боротьбі, що поєднує інтенсивні силові дії з високими вимогами до координації та швидко-силових характеристик, розвиток фізичних якостей має вирішальне значення:

- 1) сила визначає здатність спортсмена долати опір суперника;
- 2) швидкість – ефективність атаквальних і захисних дій;
- 3) витривалість – здатність підтримувати високу інтенсивність протягом усього поєдинку;
- 4) гнучкість – технічну варіативність і зниження травматизму;
- 5) спритність – адаптацію до змін тактичної ситуації [34].

Для юних борців значення кожної фізичної якості має свою специфіку. Особливістю розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти є необхідність урахування вікових морфофункціональних змін, що відбуваються у 11–15 років, а також поступове формування спеціалізованої фізичної підготовленості, яка є фундаментом майбутніх спортивних досягнень. Системне та науково обґрунтоване удосконалення фізичних якостей – ключовий чинник успішності спортивної підготовки юних борців.

У період базової середньої освіти (11–15 років) спостерігається найбільш сприятливий час для формування швидко-силових і координаційних здібностей, а також для закладання базового рівня аеробної та анаеробної

витривалості. На цьому етапі тренувальний процес у спортивній секції боротьби повинен бути спрямований на вдосконалення техніко-тактичної майстерності й на гармонійний розвиток усіх фізичних якостей, що безпосередньо впливають на результативність виступів і спортивне довголіття [6].

О. Онопрієнко структуровано характеристику рухових якостей та методики їх розвитку у школярів, науково обґрунтовані висновки:

1) фізичні якості є базовими характеристиками рухової діяльності (визначають здатність учнів ефективно виконувати різноманітні рухові дії та впливають на успішність їх спортивної підготовки, зокрема у боротьбі);

2) розвиток фізичних якостей є індивідуалізованим процесом (організм кожної дитини по-різному реагує на фізичне навантаження; ефективність тренувального впливу залежить від вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів);

3) комплексний підхід до розвитку рухових якостей (поєднує фізичні, психічні та координаційні компоненти, забезпечує більш ефективне формування швидкісних, силових, витривалих і координаційних здібностей; заняття спортом одночасно сприяють навчанні руховим вмінням та розвитку фізичних якостей);

4) планування навчально-тренувального процесу має бути системним та цілеспрямованим (передбачати розвиток усіх фізичних якостей учнів протягом навчального року, враховувати послідовність навчання рухових дій і випереджальний розвиток тих якостей, що полегшують освоєння складніших вправ у майбутньому);

5) компенсаційні механізми фізичних і психофізіологічних властивостей (дозволяють одній якісній характеристиці частково компенсувати недостатній розвиток іншої; підкреслює необхідність глибокого аналізу фізичних здібностей кожного учня та оцінки їх рухової обдарованості не лише кількісно, а й якісно);

6) практичне значення для спортивної підготовки у боротьбі (ефективна робота з фізичними якостями учнів забезпечує формування високого рівня рухових умінь, координації та силових і витривалих показників, що безпосередньо впливають на успіх у спортивних заняттях) [53, с. 10].

Отже, аналіз теоретичних підходів до визначення сутності та ролі фізичних якостей у спортивній підготовці надає підстави стверджувати, що вони створюють фундаментальний компонент фізичного потенціалу спортсмена та безпосередньо визначають ефективність його змагальної діяльності. Для юних борців, які перебувають у періоді базової середньої освіти, розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності набуває особливого значення через специфіку морфофункціональних змін, характерних для 11–15-річного віку. Боротьба, як вид спорту, вимагає всебічного прояву всіх фізичних якостей, і тому навчально-тренувальний процес має бути спрямований на їх гармонійне вдосконалення з урахуванням вікових, індивідуальних та функціональних особливостей спортсменів. Систематичність, наукова обґрунтованість та поступовий розвиток фізичних якостей є необхідною умовою формування спеціалізованої фізичної підготовленості, яка слугуватиме основою для майбутніх спортивних досягнень та забезпечить високий рівень працездатності та спортивне довголіття юних борців.

1.2. Вікові та фізіологічні особливості здобувачів базової середньої освіти

Здобувачі базової середньої освіти перебувають на етапі інтенсивних вікових змін, що охоплюють морфологічний, функціональний і психоемоційний розвиток організму. Цей період відповідає підлітковому віку, який характеризується нерівномірністю росту, гормональною перебудовою та підвищеною чутливістю до впливів зовнішнього середовища. Фізіологічні процеси у цей час тісно пов'язані з формуванням основних систем організму серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової. Водночас спостерігається зростання функціональних можливостей, але й підвищується ризик перевтоми через нестабільність регуляторних механізмів. Урахування цих особливостей є необхідною умовою ефективної організації освітнього процесу.

Вікові особливості учнів базової середньої школи проявляються також у розвитку когнітивної сфери, мотивації до навчання та соціальної поведінки. Активне формування вищої нервової діяльності зумовлює підвищену емоційність, варіативність уваги та потребу в зміні видів діяльності. У цей період відбувається становлення самосвідомості, що впливає на самооцінку та взаємини в колективі. Фізіологічні зміни можуть позначатися на працездатності, витривалості й адаптації до навчальних навантажень. Отже, науково обґрунтований підхід до врахування вікових та фізіологічних характеристик учнів є ключовим чинником збереження здоров'я і підвищення якості освіти.

Н. Давибіда та В. Яковлев віковий період розглядають як певний етап життя людини, на якому вона досягає визначеного рівня розвитку та набуває відносно стійких якісних характеристик. Однією з перших спроб систематизувати розвиток особистості за віком була періодизація, запропонована Платоном, який описував життєвий шлях людини від народження до завершення життя. У його підході значну увагу приділено змісту виховання й характеру діяльності особистості на різних етапах онтогенезу. У сучасній освітній практиці поширено емпіричний поділ вікових груп, що сформувався у зв'язку з розвитком системи шкільної та дошкільної освіти. Педагогічна наука виокремлює молодший шкільний вік (6–7 – 11–12 років), середній або підлітковий (12–15 років) і старший або юнацький (15–18 років) [29, с. 6].

Вчені зазначають, що слід ураховувати, що межі вікових етапів не є абсолютно фіксованими, оскільки природні можливості дітей та умови виховання суттєво відрізняються. Для кожної вікової категорії характерні специфічні анатоμο-фізіологічні, психічні й соціальні риси, які визначаються як вікові особливості. Водночас кожна дитина має унікальний комплекс індивідуальних якостей, зумовлений властивостями нервової системи, типом темпераменту, інтересами й здібностями. Відмінності проявляються також у своєрідності мислення, уяви, пам'яті, емоційної сфери, вольових процесів, життєвого досвіду, рівні активності та темпі діяльності. Таким чином, навіть у межах однієї вікової групи існує різноманіття індивідуальних характеристик, що

формуються під впливом природних задатків і соціально-педагогічних умов розвитку [29, с. 6].

Організація фізичного виховання учнів характеризується особливостями, що зумовлені їхніми анатомо-фізіологічними та психологічними рисами, а також зміною способу життя у зв'язку з навчанням у школі. Потрапляючи до освітнього середовища, діти стикаються з новими вимогами, до яких необхідно адаптуватися як фізично, так і психоемоційно. Із початком систематичного навчання істотно зростає частка розумової діяльності, що призводить до зниження рухової активності та обмеження перебування на свіжому повітрі. За таких умов раціонально побудоване фізичне виховання стає не лише складовою гармонійного розвитку особистості, а й ефективним засобом підтримання високої розумової працездатності. Водночас кожен етап шкільного віку є визначальним періодом, упродовж якого відбувається інтенсивне формування морфологічних і функціональних систем організму. Саме в ці роки закладаються передумови майбутньої працездатності, репродуктивного потенціалу та стану здоров'я дорослого населення, що безпосередньо пов'язано з добробутом суспільства. Науковці упродовж тривалого часу приділяли увагу дослідженню анатомо-фізіологічних характеристик дітей різних вікових груп. Разом із тим динамічні зміни довкілля, особливості харчування, процеси акселерації та урбанізації постійно впливають на ріст і розвиток дитячого організму. Під впливом цих чинників спостерігаються зрушення у темпах і закономірностях фізичного розвитку школярів [29, с. 6].

Період базової середньої освіти (приблизно 11–15 років) є критичним для формування фізичних якостей борців: в цей час відбуваються інтенсивне соматичне зростання, морфофункціональні зміни й дозрівання нервової системи, що безпосередньо впливають на здатність до опанування техніко-тактичних навичок у боротьбі. Важливо враховувати нерівномірність темпів розвитку: у цьому віці спостерігаються відмінності між статевим, біологічним і хронологічним віком, що можуть відставати або випереджати стандартні темпи розвитку.

В численних наукових дослідженнях В. Волков зазначає, що фізіологічною особливістю передпубертатного періоду (11–13 років) є:

- повільніший приріст м'язової сили, що пов'язано з початком гормональної перебудови організму; після 14 років відзначається значне зростання м'язової маси завдяки підвищенню секреції андрогенів, що спричиняє міофібрилярну гіпертрофію – одна з основ розвитку сили;

- опорно-руховий апарат у цьому віці характеризується високою еластичністю зв'язок та сухожиль, а кісткова тканина ще не завершила мінералізацію, що обумовлює підвищену схильність до травм, що викликає необхідність у дотриманні диференційованого силового навантаження, з огляду на біологічний вік і анатомо-фізіологічні особливості підлітків;

- серцево-дихальна система розвивається значно активніше: максимальне споживання кисню (МСК) у дітей зростає з віком – наприклад, від близько 1 385 мл/хв у 8 років до близько 3 150 мл/хв у 17 років; дихальна система також демонструє високі темпи розвитку: життєва ємність легень (ЖЄЛ) у 14-15-річних підлітків значно зростає – у хлопців до 3 100–3 290 мл, у дівчаток відповідно до 2 680–2 900 мл;

- нейрогуморальному плані у віці 12–14 років відбувається особливий «сенситивний період» розвитку швидко-силових якостей: значно покращуються швидкість реакції, вибухова сила, стрибкові здібності, що має велике значення для спортсменів у боротьбі [16].

Крім того, методологічна база вітчизняної науки підкреслює, що врахування біологічного віку підлітків, відмінного від паспортного, є ключовим при плануванні навантажень, щоб запобігати хронічному перевантаженню та спортивним травмам. Дослідження українських фахівців у сфері боротьби, зокрема робота Данька та співавторів, акцентує, що перехідний період – критичний етап розвитку значно ускладнений гормональною перебудовою, психоемоційною і соматофункціональною трансформацією, що вимагає суворого врахування вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей у процесі фізичної підготовки юних борців.

Формування навчально-тренувальних груп учнів базової середньої освіти традиційно здійснюється з урахуванням їхнього календарного віку. Під календарним (паспортним) віком розуміють часовий проміжок від народження дитини до певного моменту її життя. Водночас однолітки за паспортним віком можуть суттєво відрізнятись за темпами соматичного росту, функціонального становлення органів і систем, тобто мати неоднаковий рівень біологічної зрілості. Біологічний вік відображає ступінь морфофункціонального розвитку організму та рівень його фізіологічної зрілості. У підлітків із уповільненими темпами фізичного розвитку біологічний вік нерідко відстає від календарного на 1–2 роки (ретарданти), тоді як у ровесників із прискореними темпами росту й розвитку він може перевищувати паспортні показники на 1–2 роки (акселеранти) [41].

Для визначення біологічного віку можуть бути використані морфологічні і біохімічні показники діагностична цінність яких змінюється у залежності від дитинства. З морфологічних показників частіше використовують скелетну зрілість, зубну зрілість, зрілість форм тіла, розвиток первинних і вторинних статевих ознак. До біохімічних відносяться показники гормонального і ферментативного профілю.

Необхідно також враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості спортсменів. Так високі показники у рухових тестах можуть мати спортсмени одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, що випереджають ровесників за показниками фізичного розвитку (акселеранти).

Оцінювання біологічного віку здійснюється на основі комплексу морфологічних і біохімічних індикаторів, діагностична інформативність яких змінюється на різних етапах онтогенезу. Серед морфологічних критеріїв найчастіше застосовують показники скелетної та зубної зрілості, особливості тілобудови, а також рівень розвитку первинних і вторинних статевих ознак. Біохімічні критерії охоплюють характеристики гормонального статусу та ферментативної активності, що відображають функціональний стан організму.

Урахування біологічного віку є необхідною умовою і під час оцінювання рухової обдарованості юних спортсменів. Високі результати у рухових тестах у підлітків одного календарного віку можуть бути зумовлені як природною схильністю до рухової діяльності, так і випереджальними темпами фізичного розвитку, характерними для акселерантів.

В дослідженні Н. Давибіда та В. Яковлев чітко визначено ключові важливі аспекти вікових і фізіологічних особливостей здобувачів базової середньої освіти:

1. Незавершеність формування опорно-рухового апарату. У дітей молодшого шкільного та підліткового віку процес окостеніння скелета ще не завершений, тому кісткова система є відносно м'якою та вразливою до деформацій. Хребет відзначається великою гнучкістю, а м'язово-зв'язковий апарат ще недостатньо зміцнений, що ускладнює тривале утримання правильної постави. Саме тому неправильне сидіння за партою, однобічні навантаження або слабкий м'язовий тонус часто призводять до сколіозів та інших порушень постави. У підлітків кістки міцнішають, але окостеніння хребта, грудної клітки й таза все ще не завершене, що потребує обережності у фізичних навантаженнях. Отже, фізичне виховання має бути спрямоване на формування правильної постави, гармонійний розвиток м'язів і профілактику викривлень хребта.

2. Нерівномірний розвиток серцево-судинної та дихальної систем. У молодших школярів серцевий м'яз ще функціонально слабкий, а нервова регуляція серцевої діяльності нестійка, що спричиняє різкі коливання пульсу та швидку втомлюваність. Водночас серце добре адаптується до помірних фізичних навантажень, тому рухова активність є важливим чинником його зміцнення. У підлітковому віці спостерігається диспропорція між швидким ростом серця і відносно вузькими судинами, що може викликати порушення ритму, запаморочення та швидку втому. Легені підлітків ще недостатньо розвинені, тому дихання часто є поверхневим і частим, а організм відчуває підвищену потребу в кисні. Через це фізичні навантаження мають бути дозованими, із урахуванням вікових можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

3. Висока рухова потреба та особливості нервової регуляції. Дітям молодшого шкільного віку властива природна потреба в русі, пов'язана з інтенсивним розвитком м'язової системи. Вони витрачають багато енергії, швидко втомлюються при одноманітній діяльності, але добре реагують на зміну видів рухової активності. У цьому віці процеси збудження переважають над гальмуванням, тому діти емоційні, рухливі та потребують чіткої організації діяльності. У підлітків нервова система перебуває в стані перебудови через гормональні зміни, що зумовлює підвищену чутливість, емоційну нестійкість і коливання працездатності. Отже, організація навчання і фізичного виховання повинна враховувати потребу в русі, чергування навантаження й відпочинку та психофізіологічну нестійкість цього віку [29, с. 8].

Результати численних досліджень свідчать, що довготривалої стабільності високих спортивних досягнень у дорослому віці частіше досягають атлети із помірними або сповільненими темпами соматичного розвитку. Натомість юні спортсмени з прискореним фізичним дозріванням зазвичай демонструють стрімке зростання результатів на початкових етапах багаторічної підготовки, випереджають однолітків у юнацьких і молодіжних змаганнях, однак у дорослому спорті їхні показники нерідко стабілізуються на середньому рівні. Науковці наголошують, що ефективність багаторічної системи підготовки забезпечується за умови узгодженості зовнішніх впливів засобів, методів і форм тренувальної та змагальної діяльності з внутрішніми закономірностями індивідуального вікового й статевого розвитку спортсмена. Практичний досвід підтверджує, що фізичні якості піддаються вдосконаленню протягом усього періоду спортивної діяльності, однак максимальний тренувальний ефект досягається за цілеспрямованого впливу в сенситивні періоди їх природного інтенсивного розвитку. Аналіз наукових джерел виявляє певні розбіжності у визначенні меж і тривалості таких сенситивних фаз, що потребує подальшого уточнення й узагальнення [24].

На нашу думку, при підготовці борців слід враховувати ключові закономірності формування спортивної майстерності, зокрема:

– послідовність сенситивних періодів розвитку основних рухових якостей зазвичай відбувається у такому порядку: гнучкість, координація, швидкість, витривалість і сила;

– на початкових етапах розвитку рухових навичок (у спортсменів-початківців) вдосконалення однієї фізичної якості сприяє розвитку інших, тоді як у спортсменів високої кваліфікації підсилений розвиток однієї якості може уповільнювати прогрес у формуванні інших;

– у кожного спортсмена сенситивні періоди розвитку фізичних якостей мають індивідуальний характер, тому їх визначення потребує систематичного комплексного тестування не менше чотирьох разів на рік. На основі отриманих результатів та спостережуваної динаміки можна окреслити межі сенситивних періодів і визначити провідні фізичні якості, що стануть базою для формування індивідуального стилю підготовки спортсмена.

Аналіз вікових та фізіологічних особливостей здобувачів базової середньої освіти свідчить, що період 11–15 років є визначальним етапом у становленні фізичних якостей і спортивного потенціалу юних борців. Інтенсивні соматичні, морфофункціональні та нейрогуморальні зміни, що відбуваються в цей час, зумовлюють нерівномірність розвитку окремих систем організму та потребують науково обґрунтованого, диференційованого підходу до планування тренувальних навантажень. Встановлено, що розбіжності між паспортним і біологічним віком істотно впливають на рівень фізичної підготовленості, прояв рухових здібностей і темпи спортивного зростання, тому орієнтація виключно на календарний вік є методично недостатньою.

Доведено, що передпубертатний і пубертатний періоди характеризуються наявністю сенситивних фаз розвитку окремих фізичних якостей, зокрема швидко-силових і координаційних, використання яких дозволяє підвищити ефективність багаторічної підготовки юних спортсменів. Водночас висока еластичність зв'язково-сухожильного апарату та незавершена мінералізація кісткової тканини зумовлюють підвищений ризик травматизму, що обґрунтовує необхідність суворого контролю обсягу й інтенсивності силових навантажень.

Урахування індивідуальних темпів біологічного дозрівання, результатів систематичного тестування та динаміки показників фізичного розвитку є ключовою умовою запобігання перевантаженню й передчасній спеціалізації.

Таким чином, ефективна фізична підготовка юних борців у період базової середньої освіти має ґрунтуватися на поєднанні вікових закономірностей розвитку, індивідуального підходу та цілеспрямованого використання сенситивних періодів. Саме узгодження зовнішніх тренувальних впливів із внутрішніми біологічними механізмами розвитку створює передумови для сталого спортивного прогресу та формування високого рівня спортивної майстерності в майбутньому.

1.3. Особливості використання засобів боротьби у фізичному вихованні здобувачів базової середньої освіти

У сучасних умовах розвитку фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти постає потреба у застосуванні ефективних та науково обґрунтованих засобів, що забезпечують комплексний фізичний розвиток учнів з урахуванням їхнього віку, морфофункціональних характеристик та психофізіологічних особливостей. У цьому контексті боротьба як вид спорту з високим рівнем координаційної складності займає особливе місце, оскільки включає різноманітні рухові дії, спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, а також сприяє формуванню морально-вольових та психологічних якостей особистості.

Використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів 11–15 років набуває особливої актуальності з огляду на наявність у цьому віковому періоді сенситивних фаз розвитку базових фізичних якостей і високої пластичності нервової системи. Різноманітність спеціально-підготовчих і підвідних вправ боротьби створює сприятливі умови для цілеспрямованого впливу на руховий апарат, удосконалення міжм'язової координації, просторово-часової орієнтації та швидкості сенсомоторних реакцій. Водночас специфіка контактної взаємодії

в боротьбі вимагає чіткого педагогічного контролю, дозування навантажень і суворого дотримання принципів безпеки, особливо в умовах шкільного фізичного виховання.

Наукові дослідження фахівців свідчать, що раціональне впровадження елементів боротьби у навчально-виховний процес сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти й формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Разом із тим ефективність застосування засобів боротьби значною мірою залежить від відповідності змісту занять віковим можливостям учнів, рівню їх підготовленості та індивідуальним особливостям розвитку, що зумовлює потребу у науково обґрунтованому визначенні місця, ролі й педагогічних умов використання засобів боротьби у системі фізичного виховання здобувачів базової середньої освіти, що й обумовлює актуальність даного параграфа [12].

У структурі системи фізичного виховання боротьба посідає одне з провідних місць, що підтверджується високими результатами спортсменів на змаганнях різного рівня. Цей вид спорту сприяє всебічному та гармонійному розвитку підростаючого покоління, формуючи як фізичні, так і морально-вольові якості. Розгалужена мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій створює умови для систематичної підготовки спортивних резервів і дає можливість починати заняття боротьбою з раннього віку. Спортивна боротьба визначається як змагання двох спортсменів із застосуванням різноманітних технічних прийомів захватів, кидків, переворотів, підніжок, підсікань та інших у якому кожен учасник прагне покласти супротивника на лопатки й здобути перемогу [44, с. 4].

Погоджуємося з такими дослідниками, як Г. Данько, Т. Данько, А. Єретик, С. Крупеня, С. Живолович стосовно того, що навчання вільної боротьби має виховний характер. Воно нерозривно пов'язано з формуванням особистісних показників підлітка, його світоглядом, моральним вихованням, розвитком основних фізичних аспектів. Під час проведення тренувального заняття слід концентруватися на одному–двох ключових завданнях і максимально задіяти для

їх виконання всі доступні засоби. Для підлітків, що займаються вільною боротьбою, найбільш ефективними методами підвищення рівня фізичного розвитку є повторний та інтервальний тренувальні підходи. Додаткове включення спеціально розробленого комплексу вправ, спрямованого на вдосконалення основних фізичних якостей, за даними наукових досліджень, забезпечує більш помітний приріст показників фізичного розвитку. У спортивній педагогіці застосовуються різноманітні методичні прийоми, які дозволяють оптимізувати процес формування фізичних і рухових умінь спортсменів:

- обов'язкове використання попереднього рухового досвіду учнів;
- чітка актуалізація образних виразів, які застосовуються для усного опису руху [25, с. 68].

Для нашого дослідження особливе значення мають висновки таких науковців, як Г. Данько, О. Лаврентьєв, Т. Данько, С. Крупеня та С. Живолович. Підлітковий період у розвитку дитини вони визначають як один із найскладніших і водночас ключових етапів онтогенезу, що характеризується «перехідним», «переломним», «важким» або навіть «критичним» характером. Ці терміни підкреслюють складність і значущість процесів, які відбуваються у цей віковий період, зокрема перехід від дитинства до дорослого життя, що супроводжується суттєвими фізичними, психічними та соціальними змінами. Науковці зазначають, що особливості розвитку підлітків значною мірою визначаються біологічними чинниками, насамперед темпами статевого дозрівання, яке зазвичай починається у віці 12–13 років. Фізичне виховання та спортивне тренування розглядаються як спеціалізовані засоби цілеспрямованого впливу на розвиток фізичних і психічних якостей людини через опанування культури рухової діяльності. Зміст занять, визначені цілі, завдання, педагогічні засоби та методи, а також технології навчально-тренувального процесу мають підбиратися з урахуванням вікових особливостей і рівня підготовки учнів [25, с. 59].

У ході свого дослідження вчені А. Дяченко, А. Ковальчук, В. Яковлів та А. Антонюк застосували педагогічну технологію, спрямовану на підвищення рівня

загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців віком 13–14 років. Впровадження цієї технології здійснювалося дослідниками у чотири послідовні етапи. Для експериментальної групи були відібрані спеціальні засоби та методи тренування, орієнтовані на розвиток силових якостей. Основну увагу приділяли використанню засобів атлетизму, які сприяли гармонійному розвитку м'язової системи, підвищенню рівня сили та формуванню м'язового корсету у ділянці попереку. Крім того, у тренувальний процес включалися ігрові вправи з акцентом на розвиток силових здібностей. Апробація цієї технології показала її ефективність у підвищенні спеціальної фізичної підготовленості борців через вдосконалення силових якостей. Результати експерименту засвідчили перевагу спортсменів експериментальної групи над контрольною, що підтверджувалося тестами, які оцінюють прояв силових можливостей [30].

Заняття виступає ключовим структурним компонентом навчально-тренувального процесу. Як самостійна одиниця підготовки, воно передбачає використання різноманітних засобів, спрямованих на розв'язання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів. Заняття класифікуються за кількома ознаками: за типом організації на урочні та позаурочні; за спрямованістю на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та комплексні; за змістом навчального матеріалу на теоретичні та практичні. Основну роль у тренувальному процесі відіграють практичні заняття, які проводяться тренером відповідно до затвердженого розкладу. Структура практичного заняття зазвичай включає підготовчу, основну та заключну частини, що забезпечує системність і послідовність тренувального впливу [31].

У підготовчій частині заняття реалізуються організаційні заходи та здійснюється безпосередня підготовка спортсмена до виконання вправ основної частини. Своєчасний і чіткий початок тренування сприяє дисциплінованості спортсмена та концентрації уваги на майбутніх завданнях. Проведення розминки, що включає спеціально підібраний комплекс вправ, забезпечує оптимальну готовність організму до навантажень основної частини заняття. Основна частина тренування призначена для виконання головних завдань

заняття та розвитку необхідних фізичних, техніко-тактичних і психологічних якостей спортсмена. Заключна частина спрямована на повернення організму до стану, наближеного до вихідного, та створює умови для більш ефективного протікання відновлювальних процесів після фізичного навантаження [52].

В залежності від поставлених завдань у спортивній підготовці виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні та модельні. Навчальні заняття призначені для оволодіння спортсменами новим матеріалом, що здебільшого пов'язаний із опануванням технічних та тактичних прийомів боротьби. Особливістю цього типу є обмежений обсяг знань, умінь і навичок, що засвоюються, а також активне застосування контролю з боку тренера і самоконтролю спортсменів за засвоєнням навчального матеріалу. Зазвичай навчальні заняття проводяться на початкових етапах багаторічної підготовки. Тренувальні заняття спрямовані на вдосконалення різних видів підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної. На цих заняттях переважно повторюються вправи, які вже були добре засвоєні, що особливо ефективно при вирішенні завдань фізичної підготовки. Навчально-тренувальні заняття поєднують ознаки навчальних і тренувальних і виконують проміжну функцію. Під час таких занять одночасно відбувається засвоєння нового матеріалу, закріплення наявних умінь та посилена робота над підвищенням загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів [31].

Контрольні заняття призначені для оцінки ефективності навчально-тренувального процесу та досягнутого рівня підготовки спортсменів. Залежно від змісту такі заняття можуть бути спрямовані на перевірку фізичної, технічної, тактичної або інших видів підготовленості. Відновлювальні заняття відзначаються обмеженим обсягом навантажень, різноманітністю вправ і підвищеною емоційною насиченістю, а також широким використанням ігрових методів. Головною метою таких занять є стимулювання відновлювальних процесів після інтенсивних тренувальних навантажень і створення сприятливих умов для адаптації організму спортсмена [22].

Модельні (змагальні) заняття виступають ключовою формою комплексної підготовки спортсмена до основних змагань. Програма таких занять розробляється з урахуванням вимог і структури майбутніх змагань. Вони проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань, коли спортсмени вже досягли високого рівня техніко-тактичної та функціональної підготовленості [12].

Розрізняють такі основні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну та вільну. Під час індивідуальної форми спортсмени отримують конкретне завдання і виконують його самостійно, що забезпечує максимальну концентрацію на власному розвитку. Групова форма створює сприятливі умови для формування змагального мікроклімату під час виконання вправ. При фронтальній організації всі учасники одночасно виконують однакові вправи, що дозволяє підтримувати єдність ритму і темпу тренування. Вільна форма занять застосовується для спортсменів високого рівня, які мають значний досвід, належні знання та вміння для самостійної організації тренувального процесу. У якості позаурочних форм доцільно проводити оздоровчі, відновлювальні та виховні заходи. Окрім занять, передбачених розкладом, учні щодня, за винятком неділі, повинні виконувати ранкову зарядку та самостійно реалізовувати індивідуальні завдання тренера для вдосконалення техніко-тактичної, фізичної, теоретичної та інших видів підготовленості [44].

Теоретичне обґрунтування методики розвитку фізичних якостей учнів базової середньої освіти, що займаються у спортивній секції з боротьби, включає низку ключових підходів і принципів, які забезпечують комплексний розвиток школярів. Для досягнення високих спортивних результатів необхідно системно працювати над розвитком технічних, тактичних і фізичних якостей. Виділимо основні теоретичні аспекти методики розвитку фізичних якостей учнів базової середньої школи, що займаються боротьбою, у рамках позаурочної діяльності з фізичного виховання:

1. Вікові особливості підлітків. Розвиток фізичних якостей у підлітків повинен базуватися на урахуванні їх вікових та індивідуальних особливостей,

оскільки цей період характеризується активними біологічними змінами; надмірні фізичні навантаження можуть призвести до негативних наслідків для організму.

2. Вибір ефективних методів тренування. Найбільш доцільними для розвитку витривалості, сили та координації у підлітків є повторний і інтервальний методи, які дозволяють оптимально дозувати навантаження та формувати здатність тривалий час підтримувати активність.

3. Принцип поступовості та систематичності. Фізичні навантаження необхідно збільшувати поступово, відповідно до рівня підготовленості учнів; регулярне виконання вправ забезпечує стабільне підвищення фізичних показників і запобігає перевтомі.

4. Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для борців важливо одночасно розвивати загальні і спеціальні фізичні якості, необхідні для виконання технічних прийомів; комплексний підхід сприяє гармонійному розвитку м'язової системи та формує функціональну готовність до змагань.

5. Психологічний аспект тренувань. Заняття боротьбою формують не лише фізичні якості, а й морально-вольові характеристики: дисципліну, цілеспрямованість та здатність долати труднощі; високий рівень внутрішньої мотивації сприяє збереженню інтересу до тренувань і досягненню високих результатів.

Таким чином, розвиток фізичних якостей учнів базової середньої освіти, які займаються спортивною боротьбою у позаурочний час, є складним і багатограним процесом, що потребує комплексного та системного підходу. Методика тренувань має ґрунтуватися на врахуванні вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також на застосуванні науково обґрунтованих принципів організації підготовки. Аналіз наукових джерел і практичних досліджень дозволив виділити п'ять ключових теоретичних аспектів, які формують основу методики розвитку фізичних якостей у школярів, що займаються боротьбою.

Формування фізичних якостей у учнів базової середньої освіти, що займаються боротьбою, становить ключовий етап позаурочної роботи з

фізичного виховання. Теоретичні основи методики навчання повинні включати різноманітні підходи та методи, які забезпечують ефективний розвиток учнів і створюють основу для досягнення високих результатів у спортивній секції з боротьби.

Проведений аналіз науково-методичних джерел дозволяє зробити висновок, що засоби спортивної боротьби є ефективним та педагогічно доцільним компонентом системи фізичного виховання здобувачів базової середньої освіти. Боротьба як складнокоординаційний і контактний вид спортивної діяльності забезпечує комплексний вплив на організм підлітків, сприяючи розвитку сили, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, а також формуванню морально-вольових і психоемоційних якостей.

Встановлено, що підлітковий вік (11–15 років) характеризується наявністю сенситивних періодів розвитку основних фізичних якостей і високою пластичністю нервової системи, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого використання засобів боротьби у процесі фізичного виховання. Раціонально підібрані спеціально-підготовчі та підвідні вправи боротьби позитивно впливають на вдосконалення міжм'язової координації, просторово-часової орієнтації та швидкості сенсомоторних реакцій учнів.

Аналіз наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених свідчить, що ефективність використання засобів боротьби значною мірою залежить від дотримання принципів вікової адекватності, поступовості та систематичності навантажень, а також урахування індивідуального рівня фізичної та психофункціональної підготовленості здобувачів освіти. Особливого значення в умовах шкільного фізичного виховання набувають питання педагогічного контролю, дозування навантажень і суворого дотримання вимог безпеки під час виконання контактних вправ.

Доведено, що застосування повторного та інтервального методів тренування є найбільш доцільним для розвитку фізичних якостей підлітків у процесі занять боротьбою, оскільки вони дозволяють ефективно регулювати

інтенсивність і обсяг навантаження та сприяють формуванню стійких адаптаційних змін в організмі. Поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи й підвищує функціональну готовність учнів до виконання техніко-тактичних дій.

Важливим результатом впровадження засобів боротьби у фізичне виховання здобувачів базової середньої освіти є формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Заняття боротьбою сприяють вихованню дисциплінованості, наполегливості, самоконтролю, відповідальності та здатності долати труднощі, що має суттєве значення для всебічного розвитку особистості підлітка.

Отже, використання засобів спортивної боротьби у системі фізичного виховання здобувачів базової середньої освіти є науково обґрунтованим і педагогічно виправданим за умови дотримання відповідних методичних підходів і організаційно-педагогічних умов. Комплексний характер впливу боротьби дозволяє розглядати її як ефективний засіб не лише розвитку фізичних якостей, а й формування гармонійно розвиненої, фізично підготовленої та соціально активної особистості.

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу науково-методичної літератури та узагальнення сучасних теоретичних підходів до проблеми розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти встановлено, що фізичні якості є фундаментальною складовою фізичного потенціалу особистості та визначальним чинником ефективності спортивної діяльності. Сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність виступають інтегральними проявами морфофункціональних можливостей організму й перебувають у тісному взаємозв'язку, що зумовлює необхідність їх комплексного розвитку в процесі фізичного виховання та спортивної підготовки.

Доведено, що період базової середньої освіти (11–15 років) є критичним етапом формування фізичних якостей, оскільки характеризується інтенсивними соматичними, морфофункціональними та нейрогуморальними змінами. Нерівномірність біологічного дозрівання, наявність сенситивних періодів розвитку окремих рухових якостей, а також відмінності між паспортним і біологічним віком зумовлюють необхідність диференційованого та індивідуалізованого підходу до планування фізичних навантажень. Орієнтація виключно на календарний вік не забезпечує оптимальних умов для розвитку фізичних якостей і може призводити до перевантаження або передчасної спеціалізації юних спортсменів.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що спортивна боротьба є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів базової середньої освіти, оскільки забезпечує комплексний вплив на організм підлітків. Використання засобів боротьби сприяє розвитку швидко-силових, координаційних і витривалих здібностей, удосконаленню міжм'язової координації, формуванню просторово-часової орієнтації, а також вихованню морально-вольових і психоемоційних якостей. Разом із тим специфіка контактної взаємодії в боротьбі вимагає суворого дотримання принципів вікової адекватності, поступовості, систематичності та безпеки тренувального процесу.

На основі узагальнення теоретичних положень визначено три ключові особливості розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти засобами боротьби:

1. Вікова та біологічна зумовленість розвитку фізичних якостей (розвиток фізичних якостей у підлітковому віці тісно пов'язаний із темпами біологічного дозрівання, станом опорно-рухового апарату, функціональними можливостями серцево-дихальної та нервової систем; ефективність використання засобів боротьби залежить від урахування індивідуальних сенситивних періодів розвитку рухових якостей і відповідності навантажень реальним функціональним можливостям учнів);

2. Комплексний характер впливу засобів боротьби (боротьба як складнокоординаційний вид спорту забезпечує одночасний розвиток кількох фізичних якостей, що сприяє гармонійному фізичному розвитку здобувачів освіти; поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосування повторного й інтервального методів тренування створює умови для формування стійких адаптаційних змін і підвищення загального рівня фізичної підготовленості);

3. Педагогічна керованість і безпечність тренувального процесу (ефективність розвитку фізичних якостей засобами боротьби визначається рівнем педагогічного контролю, раціональним дозуванням навантажень, дотриманням методичних принципів та організаційних умов занять; особливого значення набуває поєднання навчально-тренувальних, тренувальних і відновлювальних форм занять, що забезпечує оптимальний баланс між навантаженням і відновленням у підлітковому віці).

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що розвиток фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти засобами боротьби є науково обґрунтованим, педагогічно доцільним і перспективним напрямом фізичного виховання. Комплексне врахування вікових закономірностей розвитку, індивідуальних особливостей учнів і специфіки засобів боротьби створює передумови для ефективного формування фізичної підготовленості, підвищення рухової працездатності та закладання основ майбутньої спортивної майстерності.

Розділ II.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечили наукову обґрунтованість, об'єктивність і достовірність отриманих результатів.

Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію науково-методичної літератури з проблеми розвитку фізичних якостей у юних спортсменів, зокрема в єдиноборствах. Було опрацьовано праці науковців у галузі теорії та методики фізичного виховання, спортивної підготовки, вікової фізіології та педагогіки спорту. Застосування теоретичних методів дало змогу уточнити сутність понять «фізичні якості», «силова підготовка», «швидкісно-силові якості», «спеціальна витривалість», визначити вікові особливості їх розвитку у здобувачів базової середньої освіти, а також обґрунтувати доцільність використання засобів і методів боротьби у процесі фізичної підготовки.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та педагогічне тестування. Педагогічне спостереження здійснювалося в процесі навчально-тренувальних занять у спортивній секції з боротьби з метою вивчення особливостей рухової діяльності учнів, рівня прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, а також дотримання техніки виконання вправ і прийомів. Спостереження проводилося систематично за визначеними показниками.

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження та проводився з метою перевірки ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби. У ході експерименту застосовувався комплекс спеціально підібраних вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки,

елементів змагальної діяльності, вправ у парах, силових і швидкісно-силових навантажень, що відповідали віковим, фізичним та індивідуальним особливостям учнів.

Педагогічне тестування використовувалося для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей на початковому та підсумковому етапах дослідження. Для оцінювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації застосовувалися стандартизовані контрольні вправи, рекомендовані програмами з фізичного виховання та спортивної підготовки з боротьби.

Методи математичної статистики застосовувалися з метою кількісної обробки результатів дослідження, визначення середніх величин, динаміки показників та перевірки достовірності отриманих змін у рівні розвитку фізичних якостей учнів.

Для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей, що є базовими для ефективної змагальної діяльності та техніко-тактичної підготовки в боротьбі у здобувачів базової середньої освіти, було обрано найбільш значущі фізичні якості з урахуванням специфіки:

- сила: рівень розвитку силових здібностей оцінювався за допомогою тесту «Підтягування на перекладині» (для хлопців), що дозволяє визначити силу м'язів верхнього плечового пояса, необхідну для виконання захватів, утримань і кидкових дій у боротьбі;

- швидкісно-силові якості: швидкісно-силові можливості нижніх кінцівок визначалися за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця», який відображає здатність до вибухових зусиль, характерних для атакуючих і контратакуючих дій;

- швидкість: рівень швидкісних здібностей оцінювався за допомогою тесту «Біг на 30 м з високого старту», що характеризує здатність до швидкого переміщення, початкового прискорення та реагування під час поєдинку;

- витривалість: загальну фізичну витривалість оцінювали за допомогою тесту «Біг на 1000 м», який дозволяє визначити функціональні

можливості серцево-судинної та дихальної систем, важливі для підтримання працездатності протягом усього поєдинку;

- координаційні здібності та спритність: для оцінювання здатності до швидкої перебудови рухових дій застосовувався тест «Човниковий біг 4×9 м», що відображає рівень керування рухами, зміну напрямку та швидкість реакції;

- гнучкість: рівень розвитку гнучкості визначався за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі», що є важливим для безпечного та ефективного виконання технічних елементів боротьби, зниження ризику травматизму.

Отримані експериментальні дані оброблялися методами варіаційної статистики з визначенням середніх арифметичних величин, стандартного відхилення та перевірки достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп.

Розвиток фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби, здійснювався на основі поєднання загальнофізичних і спеціально-підготовчих вправ:

- спеціальні силові вправи в парах – утримання суперника, штовхання, перетягування, вправи на розвиток м'язів корпусу та плечового пояса;

- швидко-силові вправи – багаторазові стрибки, вистрибування з напівприсіду, імітація кидкових рухів з обтяженням власною вагою;

- вправи на спеціальну витривалість – повторні серії боротьби в парах з дозованими інтервалами відпочинку, кругові тренування;

- координаційні вправи – вправи на рівновагу, перекати, акробатичні елементи, швидка зміна положення тіла;

- рухливі ігри та естафети з елементами боротьби, що сприяли підвищенню мотивації учнів та комплексному розвитку фізичних якостей.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом навчального року на базі шкільної спортивної секції з боротьби закладу загальної середньої освіти. У педагогічному експерименті брали участь учні базової середньої освіти віком 11–14 років, які систематично відвідували секційні заняття з боротьби та мали допуск до занять за станом здоров'я.

На підготовчому етапі дослідження було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано робочу гіпотезу, а також підібрано та обґрунтовано адекватні методи дослідження. Проведено попереднє тестування з метою визначення вихідного рівня розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, швидко-силових якостей, витривалості, координації та гнучкості) у здобувачів базової середньої освіти.

Для реалізації педагогічного експерименту було сформовано контрольну та експериментальну групи, приблизно однакові за віком, рівнем фізичного розвитку та рівнем фізичної підготовленості. Навчально-тренувальні заняття в обох групах проводилися в однакових організаційно-педагогічних умовах, з однаковою кількістю занять на тиждень та загальним обсягом тренувального навантаження, що дало змогу об'єктивно порівняти результати дослідження.

На констатуючому етапі педагогічного експерименту основною метою було виявлення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної змагальної та навчально-тренувальної діяльності у боротьбі. На цьому етапі не здійснювалося цілеспрямоване педагогічне втручання у процес підготовки, а проводилася лише фіксація наявного рівня фізичної підготовленості учнів за допомогою стандартизованих контрольних тестів.

Отримані в ході констатуючого етапу результати дозволили отримати об'єктивну та комплексну інформацію про стан розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби. Дані констатуючого експерименту стали підґрунтям для планування формувального етапу педагогічного експерименту, під час якого передбачалося

впровадження розробленої методики розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Розділ III.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З БОРОТЬБИ

3.1 Діагностика рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти

Діагностика рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби, є важливим етапом наукового дослідження та необхідною умовою обґрунтування ефективності запропонованої методики підготовки. Вона дає змогу отримати об'єктивну інформацію про вихідний стан фізичної підготовленості учнів, визначити сильні та слабкі сторони їхнього фізичного розвитку, а також окреслити напрями подальшого педагогічного впливу. Особливе значення діагностика набуває в умовах єдиноборств, де рівень розвитку фізичних якостей безпосередньо впливає на успішність навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Процес діагностики ґрунтувався на використанні стандартизованих педагогічних тестів, що відповідають віковим можливостям здобувачів базової середньої освіти та специфіці боротьби. Обрані тестові вправи дозволяли комплексно оцінити рівень розвитку сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, координаційних здібностей і гнучкості. Саме ці фізичні якості є базовими для формування техніко-тактичної майстерності юних борців та забезпечують ефективне виконання прийомів у поєдинку.

Діагностичне обстеження проводилося на констатуючому етапі педагогічного експерименту в однакових організаційно-методичних умовах для всіх учасників дослідження. Перед початком тестування учнів було ознайомлено з технікою виконання контрольних вправ, а також забезпечено належний рівень розминки з метою запобігання травматизму. Усі вимірювання

здійснювалися відповідно до загальноприйнятих методичних рекомендацій, що забезпечило достовірність та відтворюваність отриманих результатів.

Рівень розвитку силових здібностей визначався за результатами виконання вправ, спрямованих на оцінювання сили м'язів верхнього плечового пояса, що має вирішальне значення для виконання захватів, утримань і силових дій у боротьбі. Швидкісні та швидко-силові якості оцінювалися за допомогою бігових і стрибкових тестів, які відображають здатність учнів до швидкого реагування та виконання вибухових зусиль. Витривалість характеризувалася показниками тривалої циклічної роботи, що дозволяло оцінити функціональні можливості організму та здатність підтримувати високу працездатність упродовж поєдинку.

Координаційні здібності діагностувалися за результатами вправ, пов'язаних зі швидкою зміною напрямку руху та перебудовою рухових дій, що є необхідним у змінних умовах боротьби. Рівень гнучкості визначався за допомогою стандартних тестів, які відображають рухливість у суглобах і еластичність м'язово-зв'язкового апарату. Аналіз показників гнучкості мав важливе значення з огляду на профілактику травматизму та забезпечення технічної правильності виконання прийомів.

Отримані в ході діагностики результати дозволили здійснити кількісну та якісну оцінку рівня розвитку фізичних якостей учнів. Узагальнення експериментальних даних дало змогу виявити наявні диспропорції у фізичній підготовленості здобувачів базової середньої освіти. Результати діагностики стали основою для порівняльного аналізу показників контрольної та експериментальної груп. Таким чином, діагностика рівня розвитку фізичних якостей забезпечила наукове підґрунтя для подальшої розробки та впровадження методики їх цілеспрямованого розвитку у процесі занять боротьбою.

Діагностика координаційних здібностей і спритності показала, що учні мають недостатньо сформовану здатність до швидкої перебудови рухових дій, що особливо проявляється під час виконання вправ зі зміною напрямку руху та

темпу. Отримані дані свідчать про необхідність включення до тренувального процесу спеціальних координаційних вправ.

Рівень розвитку гнучкості у здобувачів базової середньої освіти характеризувався переважно середніми показниками. Разом із тим у частини учнів виявлено обмежену рухливість у суглобах, що може підвищувати ризик травматизму під час виконання технічних елементів боротьби. Це підтверджує доцільність систематичного використання вправ на розвиток гнучкості.

Узагальнення результатів діагностики дозволило зробити висновок про неоднорідність рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби. Виявлені недоліки фізичної підготовленості стали підставою для розробки та впровадження експериментальної методики, спрямованої на комплексний розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Контрольні тести для діагностики рівня розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби представлено в табл. 3.1

Таблиця 3.1

**Контрольні тести для діагностики
рівня розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які
займаються у спортивній секції з боротьби**

<i>Фізична якість</i>	<i>Контрольний тест</i>	<i>Одиниця виміру</i>
1. <i>Сила</i>	Підтягування на перекладині	кількість разів
2. <i>Швидкісно-силові якості</i>	Стрибок у довжину з місця	см
3. <i>Швидкість</i>	Біг на 30 м з високого старту	с
4. <i>Витривалість</i>	Біг на 1000 м	хв, с

Продовження таблиці 3.1.

5. Координація та спритність	Човниковий біг 4×9 м	с
6. Гнучкість	Нахил тулуба вперед сидючи	см

У представленій таблиці наведено комплекс контрольних тестів, призначених для оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей учнів, які систематично займаються боротьбою. Для кожної фізичної якості визначено специфічний тест та відповідну одиницю виміру, що забезпечує об'єктивність і точність отриманих результатів. Сила оцінюється за допомогою підтягувань на перекладині, що дозволяє визначити функціональні можливості м'язів верхньої частини тіла. Результат вимірюється кількістю успішних повторень. Швидкісно-силові якості досліджуються за допомогою стрибка в довжину з місця, що характеризує здатність одночасно проявляти силу та швидкість. Результат вимірюється в сантиметрах. Швидкість контролюється через спринтерський забіг на 30 м з високого старту, де час подолання дистанції вимірюється в секундах. Витривалість оцінюється за допомогою бігу на 1000 м, що дозволяє визначити аеробні можливості організму. Результат реєструється у хвилинах і секундах. Координація та спритність досліджується через човниковий біг 4×9 м, що відображає здатність учнів швидко змінювати напрямок руху та підтримувати точність виконання завдання. Час виконання вимірюється в секундах. Гнучкість визначається за допомогою нахилу тулуба вперед сидючи, що характеризує рухливість хребта та м'язів задньої поверхні ніг. Результат вимірюється в сантиметрах.

Застосування наведених тестів дозволяє комплексно оцінити фізичний розвиток здобувачів освіти, виявити слабкі та сильні сторони, а також обґрунтовано планувати подальші тренувальні навантаження у спортивній секції з боротьби. Крім того, систематичне використання таких тестів надає змогу

відстежувати динаміку розвитку фізичних якостей учнів протягом навчального року та оцінювати ефективність обраних методик тренувань, що забезпечує індивідуалізацію підходів до кожного здобувача освіти та сприяє оптимізації процесу спортивної підготовки. Показники розвитку сили та швидкісно-силових якостей учнів на констатуючому етапі експерименту представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Показники розвитку сили та швидкісно-силових якостей учнів на констатуючому етапі експерименту ($M \pm m$)

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група (n=15)</i>	<i>Експериментальна група (n=15)</i>
Підтягування, разів	6,8 ± 0,6	7,1 ± 0,5
Стрибок у довжину з місця, см	174,5 ± 3,8	176,2 ± 3,5

Отримані результати свідчать про переважно середній рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей у здобувачів базової середньої освіти. Статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп на констатуючому етапі не виявлено ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірки.

У наведеній таблиці представлені результати оцінювання рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей у здобувачів базової середньої освіти, які брали участь у педагогічному експерименті. Дослідження проводилось на констатуючому етапі експерименту із застосуванням контрольної (n=10) та експериментальної (n=10) груп. Сила учнів оцінювалась за допомогою підтягувань на перекладині. Середній показник у контрольній групі становив $6,8 \pm 0,6$ рази, тоді як у експериментальній групі $7,1 \pm 0,5$ рази. Швидкісно-силові якості визначалися через стрибок у довжину з місця. Середнє значення контрольної групи становило $174,5 \pm 3,8$ см, експериментальної $176,2 \pm 3,5$ см.

Отримані дані свідчать про переважно середній рівень розвитку силових та швидко-силових якостей у досліджуваних учнів. Проведений статистичний аналіз показав, що статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами на констатуючому етапі експерименту не виявлено ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність вибірки та дозволяє вважати групи порівнянними для подальшого впровадження експериментальної програми тренувань. Показники розвитку швидкості, витривалості, координації та гнучкості учнів на констатуючому етапі експерименту представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Показники розвитку швидкості, витривалості, координації та гнучкості учнів на констатуючому етапі експерименту

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група (n=10)</i>	<i>Експериментальна група (n=10)</i>
Біг 30 м, с	5,3 ± 0,1	5,2 ± 0,1
Біг 1000 м, хв	4,42 ± 0,09	4,39 ± 0,08
Човниковий біг 4×9 м, с	10,8 ± 0,2	10,7 ± 0,2
Нахил тулуба вперед, см	6,4 ± 0,7	6,7 ± 0,6

Результати свідчать про середній рівень розвитку швидкості, витривалості та координаційних здібностей. Показники гнучкості у частини учнів знаходяться на межі низького та середнього рівнів, що потребує корекції тренувального процесу.

Діагностичні дані свідчать про те, що здобувачі базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби, мають переважно середній рівень розвитку основних фізичних якостей, що відповідає віковим особливостям 11–15 років. Показники сили та швидко-силових якостей (таблиця 3.3) демонструють достатній рівень для виконання базових технічних елементів боротьби, проте окремі учні мають потребу у додатковому зміцненні м'язів верхнього плечового пояса та розвитку вибухової сили. Рівень

швидкості, витривалості та координаційних здібностей (таблиця 3.3) є середнім, що забезпечує базову ефективність рухових дій у поєдинку, але потребує цілеспрямованої корекції для підвищення реактивності та швидкості переміщень. Показники гнучкості у частини учнів знаходяться на межі низького та середнього рівнів, що може обмежувати амплітуду рухів під час виконання технічних прийомів і підвищувати ризик травматизму.

На етапі констатуючого експерименту всі учні тренувалися за чинною програмою спортивної секції. Для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, найбільш значущих для боротьби, було використано 4 педагогічні тести, а також проведено антропометричне обстеження за 6 ключовими показниками.

Аналіз антропометричних даних свідчить про гармонійний фізичний розвиток більшості учнів та відповідність основних показників віковим нормам. Водночас помірні значення обхватних розмірів м'язів дозволяють зробити висновок про доцільність цілеспрямованого розвитку силових і швидко-силових якостей із поступовим підвищенням тренувальних навантажень.

Показники розвитку фізичних якостей учнів, які займаються боротьбою (констатуючий експеримент) показали, що:

- силові якості верхнього плечового поясу (підтягування) у більшості учнів перебувають на середньому рівні, що є типовим для спортсменів даного віку з відносно невеликим тренувальним стажем;
- показники швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) відповідають віковим нормативам, однак мають резерви для покращення з урахуванням специфіки боротьби;
- результати човникового бігу свідчать про середній рівень координаційних здібностей та швидкості переміщення, що є критично важливим для ведення поєдинку;
- статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ не виявлено, що підтверджує однорідність вибірки (груп).

За результатами дослідження встановлено, що:

1. Рівень розвитку фізичних якостей учнів, які займаються у спортивній секції з боротьби, загалом відповідає середньому рівню, характерному для даної вікової групи.

2. Найбільш сформованими є загальна сила та швидкісно-силові здібності, тоді як спеціальна силова витривалість і координація потребують подальшого цілеспрямованого розвитку.

3. Антропометричні показники свідчать про відсутність суттєвих відхилень у фізичному розвитку та створюють сприятливі передумови для вдосконалення тренувального процесу.

4. Відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами підтверджує однорідність вибірки та коректність подальшого формування експерименту.

Отримані результати є науковим підґрунтям для теоретичного обґрунтування методики розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби, а також для розробки методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу, профілактику перевантажень і забезпечення гармонійного фізичного розвитку юних спортсменів.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що для ефективного формування техніко-тактичних навичок боротьби необхідно поєднувати загальнофізичну підготовку із спеціальною роботою на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та гнучкості. Загалом, результати діагностики дозволяють об'єктивно оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості учнів і стали науковим підґрунтям для розробки та впровадження експериментальної методики розвитку фізичних якостей у системі шкільних секцій боротьби. Використання систематичного контролю та стандартизованих тестів забезпечує достовірність результатів і дає змогу в подальшому оцінювати ефективність корекційних та тренувальних впливів.

3.2 Основні засади розвитку фізичних якостей у процесі занять боротьбою здобувачів базової середньої освіти

Численні дослідження доводять ефективні підходи і засади розвитку фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти, які займаються боротьбою. Зокрема, Н. Базилевич, С. Божко, М. Волківський вивчали вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків. Результати проведеного педагогічного експерименту вченими свідчать про те, що в процесі секційних занять з юними борцями використання загальнопідготовчих вправ у поєднанні зі спеціально-підготовчими та імітаційними вправами сприяло позитивним змінам у розвитку основних фізичних якостей. Тренування з вільної боротьби мають виражений позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості підлітків, що найбільшою мірою проявляється у зростанні показників швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей [50, с. 45].

Враховуючи низку наукових досліджень нами була розроблена методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти з урахуванням сучасних науково-педагогічних підходів до фізичної підготовки юних спортсменів, вікових та індивідуальних особливостей учнів 11–15 років, а також специфіки боротьби як виду спорту. Основою методики було поєднання загальнофізичних, спеціально-підготовчих та ігрових вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкісно-силових якостей, швидкості, витривалості, координації та гнучкості.

Головними методичними засадами розробленої методики є:

1) системність і послідовність: заняття будуються за принципом поступового нарощування обсягу та інтенсивності навантаження, що дозволяє оптимально адаптувати організм учнів до спеціальних фізичних вправ;

2) комплексність: одночасний розвиток усіх фізичних якостей через поєднання загальнофізичних і спеціальних вправ, що забезпечує гармонійний розвиток рухових здібностей;

3) врахування вікових особливостей: вибір засобів та навантажень відповідав рівню фізичної, психомоторної та психологічної зрілості учнів;

4) індивідуалізація: навантаження диференціювалися з урахуванням рівня фізичної підготовленості, сили, витривалості та технічної майстерності кожного учня;

5) ігровий та емоційний компонент: застосування рухливих ігор та естафет підвищувало мотивацію до занять та сприяло розвитку координації і спритності;

6) регулярність контролю: систематичне тестування дозволяло оцінювати динаміку розвитку фізичних якостей і коригувати методику;

Структура методики передбачає три взаємопов'язані етапи формувальної роботи:

1. Підготовчий етап (2–3 тижні).

Мета: адаптація учнів до тренувального процесу, формування правильної техніки базових рухів і вправ.

Засоби: загальнофізичні вправи, легкі силові вправи у парах, елементи розминки з координаційними вправами.

Контроль: оцінювання техніки виконання вправ та адаптації організму до навантаження.

2. Основний (формувальний) етап (8–10 тижнів).

Мета: цілеспрямований розвиток фізичних якостей із урахуванням індивідуальних особливостей.

Засоби:

- силові вправи: підтягування, віджимання, вправи на м'язи корпусу та плечового пояса, спеціальні силові вправи в парах (штовхання, утримання);

- видкісно-силові вправи: стрибки, вистрибування з напівприсіду, імітація кидкових рухів із власною вагою;

- вправи на витривалість: серії боротьби у парах із дозованими інтервалами відпочинку, кругові тренування;

- координаційні вправи: переكاتи, вправи на рівновагу, швидка зміна положення тіла, акробатичні елементи;

- ігрові елементи та естафети: сприяють мотивації та розвитку швидкості реакції, спритності та координації.

- контроль: періодичне тестування фізичних якостей.

3. Заключний етап (1–2 тижні).

Мета: закріплення досягнутих результатів, контроль рівня розвитку фізичних якостей.

Засоби: вправи на підтримку фізичних якостей у поєднанні з технічними елементами боротьби.

Контроль: підсумкове тестування всіх фізичних якостей для оцінювання ефективності методики та порівняння з вихідними даними.

Методика передбачає поетапне нарощування інтенсивності навантаження, чергування силових, швидкісно-силових, витривалих та координаційних вправ, а також використання емоційно-мотиваційних факторів, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. Регулярний контроль та корекція навантажень дозволяють досягти оптимальної адаптації організму та підвищення результативності занять боротьбою.

Таким чином, розроблена методика є науково обґрунтованою, системною та гнучкою, що дає змогу забезпечити ефективний розвиток фізичних якостей учнів базової середньої освіти та створює передумови для подальшого успішного засвоєння техніко-тактичних прийомів боротьби. Розроблена методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються боротьбою, ґрунтується на сучасних науково-педагогічних підходах і враховує вікові та індивідуальні особливості учнів 11–15 років, що забезпечує безпечне і ефективне формування рухових навичок.

Методика передбачає системність, комплексність та послідовність навантажень, що дозволяє оптимально розвивати силу, швидкісно-силові якості, витривалість, координацію, гнучкість та швидкість реакції у юних спортсменів. Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час підбору засобів і навантажень забезпечує диференційований підхід, що сприяє адаптації організму до спеціальних фізичних вправ і запобігає перевантаженню.

Використання ігрових та емоційно-мотиваційних компонентів підвищує активність та зацікавленість учнів у тренувальному процесі, одночасно сприяючи розвитку координації, спритності та швидкості реакції. Методика передбачає поетапний характер тренувань: підготовчий, основний і заключний етапи, що дозволяє поступово нарощувати інтенсивність навантажень та закріплювати досягнуті результати фізичного розвитку. Регулярний контроль та тестування фізичних якостей учнів забезпечує об'єктивну оцінку прогресу та можливість коригування тренувального процесу для досягнення оптимальної результативності занять. Науково обґрунтована та системна методика створює передумови для комплексного розвитку фізичних якостей учнів, що є базою для подальшого успішного засвоєння техніко-тактичних прийомів боротьби та формування високої спортивної майстерності.

Отже, нами розкрито основні засади розвитку фізичних якостей у процесі занять боротьбою здобувачів базової середньої освіти. В процесі наукового пошуку встановлено, що:

1. Аналіз науково-методичних джерел і специфіки тренувальної діяльності в боротьбі засвідчує, що розвиток фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти має здійснюватися на основі комплексного поєднання загальнофізичної, спеціально-підготовчої та ігрової підготовки. Такий підхід забезпечує всебічний вплив на провідні для боротьби якості (силу, швидкісно-силові здібності, витривалість, координацію, швидкість та гнучкість), і відповідає закономірностям фізичного розвитку підлітків 11–15 років.

2. Визначальними методичними засадами ефективного розвитку фізичних якостей юних борців є системність і послідовність навантажень, їх індивідуалізація та обов'язкове врахування вікових морфофункціональних і психофізіологічних особливостей учнів. Реалізація цих положень забезпечує адекватну адаптацію організму до тренувальних впливів, профілактику перевантажень і створює оптимальні умови для стійкого зростання рівня фізичної підготовленості. Важливою складовою виступає регулярний

педагогічний контроль, що дає змогу об'єктивно оцінювати динаміку показників і своєчасно коригувати зміст занять.

3. Структурування методики за поетапним принципом (підготовчий, основний, заключний етапи) у поєднанні з використанням емоційно-мотиваційних та ігрових компонентів підвищує ефективність формувального процесу, забезпечує позитивну динаміку розвитку фізичних якостей і створює функціональну основу для подальшого успішного засвоєння техніко-тактичних дій у боротьбі. Запропоновані засади можуть бути використані як науково обґрунтована основа організації занять у спортивних секціях закладів освіти.

Програму розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби для здобувачів базової середньої освіти буде представлено в наступному підрозділі.

3.3. Програма розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби для здобувачів базової середньої освіти

Представимо програму розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби для здобувачів базової середньої освіти. Метою програми є – підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 11–15 років через цілеспрямоване формування силових, швидкісно-силових, координаційних та витривалих якостей для успішної спортивної діяльності у боротьбі.

Завдання програми:

- 1) формування загальної фізичної підготовленості через комплексні силові та швидкісні вправи;
- 2) розвиток спеціальної силової витривалості та гнучкості, необхідної для виконання прийомів боротьби;
- 3) удосконалення координаційних здібностей, спритності та реакції під час змагальних і тренувальних вправ;
- 4) розвиток загальної та спеціальної витривалості через інтенсивні ігрові та функціональні вправи;

5) виховання у здобувачів самодисципліни, витривалості та психологічної стійкості.

Програма розрахована на навчальний рік (9 місяців) і включає три основні етапи, представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Етапи розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби для здобувачів базової середньої освіти

<i>Етап</i>	<i>Тривалість</i>	<i>Основна мета</i>	<i>Основні фізичні якості</i>
<i>Підготовчий</i>	1–3 місяці	Формування базової фізичної підготовки, адаптація організму до тренувальних навантажень	Сила, гнучкість, координація, загальна витривалість
<i>Основний</i>	4–7 місяці	Інтенсивний розвиток спеціальних фізичних якостей та техніко-тактичних навичок	Спеціальна силова витривалість, швидко-силові якості, спритність, реакція
<i>Підсумковий</i>	8–9 місяці	Закріплення досягнутих результатів та підготовка до змагань	Всі фізичні якості в комплексі, витривалість, швидкість, координація

Зміст тренувальних занять включає:

1. Розминка (10–15 хв):

- загальні вправи на розігрів м'язів і суглобів (біг, стрибки, обертання рук і тулуба);

- динамічна розтяжка для поліпшення гнучкості;

- спеціальні вправи на координацію та баланс (переступання через лавки, стрибки на одній нозі, зміни напрямку руху);

2. Основна частина (40–50 хв):

1) силові вправи:

- вправи з власною вагою (присідання, віджимання, підтягування, планка);

- робота з медичним м'ячем (кидки, обертання, передачі);

2) швидко-силові вправи:

- стартові спринти, стрибки з місця, стрибки через скакалку;

- робота з партнером: тягнення, захвати, відштовхування;

3) витривалість:

- інтервальний біг, естафети, вправи на витривалість рук і ніг;

- спеціальні вправи на витривалість борців (технічні поєдинки по 30–60 секунд);

4) координація та спритність:

- лазіння через перешкоди, зміна напрямку руху, ігрові вправи на реакцію;

- виконання комбінацій прийомів у різних варіантах (тренування мозку та тіла);

3. Заключна частина (10–15 хв):

- статична розтяжка для відновлення м'язів;

- дихальні вправи та релаксація для зниження стресу і відновлення;

- короткий аналіз занять, мотиваційна бесіда.

Представимо в табл. 3.5 тижневий розподіл тренувань.

Таблиця 3.5

Тижневий розподіл тренувань

<i>День тижня</i>	<i>Основний акцент</i>	<i>Приклад вправ</i>
<i>Понеділок</i>	Сила, витривалість	Присідання, віджимання, медичний м'яч, інтервальний біг
<i>Вівторок</i>	Координація, швидкість	Лазіння через перешкоди, спринти, вправи на реакцію
<i>Середа</i>	Силова витривалість	Технічні поєдинки, кидки партнера, робота з м'ячем
<i>Четвер</i>	Гнучкість, відновлення	Динамічна і статична розтяжка, дихальні вправи, легкий біг
<i>П'ятниця</i>	Комплексне тренування	Комбінації прийомів, спринти, вправи на спритність
<i>Субота</i>	Змагальна підготовка	Поєдинки, естафети, моделювання змагань
<i>Неділя</i>	Відпочинок	Регенерація, легка прогулянка

Контроль та оцінювання результатів:

1. Щомісячне тестування фізичних якостей:

- біг на 30 м та 1000 м (швидкість і витривалість);
- присідання і віджимання за 1 хв (сила);
- підтягування та планка (сила і витривалість корпусу);
- координаційні тести (естафети, вправи на спритність).

2. Ведення індивідуальних карток розвитку кожного учня.

3. Оцінка техніко-тактичної підготовки через контрольні поєдинки та аналіз помилок.

Очікувані результати:

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- покращення силових і швидкісних показників;
- розвиток координаційних і спритних здібностей;
- формування витривалості та психологічної стійкості;
- підготовка учнів до участі в спортивних змаганнях з боротьби.

Розглянемо таблицю 3.6 розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби (11–15 років). Таблиця 3.6 відображає показники розвитку основних фізичних якостей учнів 11–15 років, які займаються у спортивній секції з боротьби, та дає змогу оцінити динаміку їх фізичної підготовленості. Подані дані дозволяють проаналізувати вікові особливості формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей у процесі систематичних тренувальних занять.

Таблиця 3.6

**Таблиця розвитку фізичних якостей
у спортивній секції з боротьби (11–15 років)**

<i>Місяць</i>	<i>Основний акцент</i>	<i>Основні вправи</i>	<i>Обсяг/Частота</i>
Вересень	Підготовка до тренувань, загальна витривалість, координація	Легкий біг 800–1000 м, стрибки на скакалці, вправи на координацію (естафети, переступання через перешкоди), базова розтяжка	3–4 рази на тиждень, 45–50 хв
Жовтень	Сила, гнучкість, базова техніка прийомів	Присідання, віджимання, підтягування, планка, динамічна розтяжка, навчання простих	4 рази на тиждень, 50–55 хв

Продовження таблиці 3.6.

		прийомів (перекиди, захвати)	
Листопад	Швидкісно-силові якості	Стрибки в довжину та висоту, стартові спринти 20–30 м, вправи з медичним м'ячем (кидки, обертання), комбінації прийомів у парі	4 рази на тиждень, 50–55 хв
Грудень	Спеціальна силова витривалість	Технічні поєдинки 30–60 с, підтягування з паузами, кидки партнера, планка з варіаціями	4 рази на тиждень, 50–60 хв
Січень	Витривалість, швидкість реакції	Інтервальний біг (30–60–90 с), вправи на спритність і реакцію, естафети, робота з партнером	4 рази на тиждень, 50–60 хв
Лютий	Координація та техніка	Комбінації прийомів на швидкість, вправи на баланс і рівновагу, технічні поєдинки з контролем часу	4 рази на тиждень, 50–60 хв
Березень	Інтенсивна силова підготовка	Вправи з обтяженням (медичний м'яч, гумові стрічки), присідання,	4–5 разів на тиждень, 55–60 хв

Продовження таблиці 3.6.

		віджимання, силові ігри, боротьба в парі	
Квітень	Спеціальна витривалість	Технічні поєдинки 60–90 с, інтервальні вправи, естафети з елементами боротьби, вправи на спритність	4–5 разів на тиждень, 55–60 хв
Травень	Підсумковий етап, змагання	Моделювання змагань, контрольні поєдинки, комплексні вправи на швидкість, силу та координацію	4–5 разів на тиждень, 55–60 хв
Червень	Відновлення, адаптація	Легка пробіжка, динамічна розтяжка, ігрові вправи, технічні повторення без високих навантажень	3 рази на тиждень, 40–50 хв

Розглянемо детальні вправи по напрямках.

1. Сила:

- присідання з вагою власного тіла, віджимання, підтягування;
- планка (класична, бічна, з підняттям ноги);
- вправи з медичним м'ячем: кидки через голову, обертання тулуба,

передачі партнеру.

2. Витривалість:

- біг на середні та короткі дистанції (800–1000 м);
- інтервальний біг: 30–60–90 с з паузами;
- технічні поєдинки по 30–90 с у парі.

3. Швидкість і спритність:

- спринти 20–30 м з різними стартами;
- лавки, конуси, перешкоди для зміни напрямку;
- естафети та ігрові вправи з реакцією на сигнал тренера.

4. Координація і баланс:

- лазіння через перешкоди;
 - стрибки на одній нозі, комбіновані вправи з руками і ногами;
- виконання прийомів у парі без контактного тиску для відпрацювання рухів.

5. Гнучкість і розтяжка:

- динамічна розтяжка на початку тренування;
- статична розтяжка в кінці тренування (пах, спина, плечі, руки);
- ротаційні вправи для плечового поясу і хребта.

Контроль та оцінка: щомісяця заміри фізичних показників (біг, присідання, віджимання, підтягування); щоквартально контрольні поєдинки, оцінка техніки та швидкості реакції; індивідуальні картки ведення прогресу кожного учня, аналіз слабких місць, корекція навантажень.

В таблиці 3.7 представимо план тренувань підготовчого етапу (вересень).

Таблиця 3.7

Вересень (адаптація та загальна фізична підготовка)

<i>Тренування</i>	<i>Розминка (10 хв)</i>	<i>Основна частина (30–35 хв)</i>	<i>Заключна частина (5–10 хв)</i>
Заняття 1	Легкий біг 800 м, кругові вправи на руки та ноги	Присідання 2×12, віджимання 2×10, підтягування на турніку 2×5, стрибки через скакалку 2×20	Динамічна розтяжка, дихальні вправи

Продовження таблиці 3.7.

Заняття 2	Біг 400 м + вправи на координацію (естафета)	Вправи на баланс: стояння на одній нозі, нахили тулуба, перекиди з партнерами без контакту	Статична розтяжка, релаксація
Заняття 3	Стрибки на місці, обертання рук і тулуба	Вправи з медичним м'ячем: кидки через голову 2×8, обертання тулуба 2×10	Дихальні вправи, коротка мотиваційна бесіда
Заняття 4	Легка пробіжка + динамічна розтяжка	Переступання через перешкоди, вправи на реакцію (на команду тренера)	Статична розтяжка, підсумок заняття

В таблиці 3.8 представимо план тренувань підготовчого етапу (жовтень).

Таблиця 3.8

Жовтень (розвиток сили та базової техніки)

Тренування	Розминка	Основна частина	Заключна частина
Заняття 1	Біг 600 м + кругові вправи	Присідання 3×12, віджимання 3×10, планка 2×30 с, навчання базового перекиду	Розтяжка, дихальні вправи

Заняття 2	Біг 400 м + вправи на спритність	Підтягування 2×6, кидки партнера без контакту, обертання тулуба	Статична розтяжка, короткий аналіз техніки
Заняття 3	Легкі стрибки, координаційні вправи	Комбінації прийомів у парі, вправи на витривалість рук і ніг	Дихальні вправи, релаксація
Заняття 4	Легка пробіжка + динамічна розтяжка	Вправи з медичним м'ячем: кидки, передачі партнеру, стрибки на лавках	Розтяжка, підсумок заняття

В таблиці 3.9 представимо план тренувань підготовчого етапу (листопад).

Таблиця 3.9

Листопад (швидкісно-силові якості та спеціальна витривалість)

<i>Тренування</i>	<i>Розминка</i>	<i>Основна частина</i>	<i>Заключна частина</i>
Заняття 1	Спринти 20–30 м, кругові вправи	Стрибки в довжину і висоту 2×10, кидки медичним м'ячем 2×10, базові прийоми боротьби	Статична розтяжка, дихальні вправи

Заняття 2	Біг 400–600 м + координаційні вправи	Технічні поєдинки 2×30 с, вправи на реакцію (зміна напрямку)	Розтяжка, мотиваційна бесіда
Заняття 3	Легкі стрибки, обертання тулуба	Комбінації прийомів у парі, присідання 2×15, віджимання 2×12	Дихальні вправи, релаксація
Заняття 4	Легка пробіжка + координаційні вправи	Інтервальні естафети, кидки партнера, вправи на швидкість реакції	Статична розтяжка, підсумок тижня

На цьому етапі учні адаптуються до тренувального навантаження, формуються базова сила, гнучкість та координація, а також відпрацьовуються перші технічні прийоми боротьби.

Підготовчий етап тренувань забезпечить ефективну адаптацію учнів до систематичних фізичних навантажень, що підтверджується стабільним виконанням базових фізичних вправ та відсутністю травматичних випадків. Формування загальної фізичної підготовленості протягом перших трьох місяців сприяє рівномірному розвитку сили, гнучкості, координаційних навичок та загальної витривалості учнів. Вправи з власною вагою, медичним м'ячем та базові технічні прийоми боротьби дозволяють учням поступово освоїти основні рухові вправи, необхідні для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей.

Регулярне включення координаційних і спритнісних вправ сприяє формуванню у здобувачів навичок швидкої реакції та просторового орієнтування, що є критично важливим для ефективної спортивної діяльності у боротьбі. Систематичне проведення динамічної та статичної розтяжки, а також

дихальних вправ, забезпечує оптимальну підготовку м'язових груп до силових і швидко-силових навантажень та сприяло зниженню ризику перенавантажень. Контрольні заміри фізичних показників (біг, присідання, віджимання, підтягування) показують позитивну динаміку у розвитку сили та витривалості, що свідчить про доцільність вибраного комплексу вправ і методики тренувань. Підготовчий етап створює надійну основу для переходу до інтенсивного розвитку спеціальних фізичних якостей на основному етапі, забезпечивши учням початкову впевненість у власних фізичних можливостях і сформувавши дисципліноване ставлення до навчально-тренувального процесу.

Висновки до розділу 3

Розроблена методика розвитку фізичних якостей у спортивній секції з боротьби є системною та комплексною, оскільки поєднує вправи для розвитку сили, швидко-силових здібностей, координації, гнучкості та витривалості з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів 11–15 років. Структуризація тренувального процесу на три етапи (підготовчий, основний та підсумковий) забезпечує поступове підвищення тренувального навантаження, адаптацію організму до інтенсивних фізичних вправ і оптимальне формування спеціальних фізичних якостей, необхідних для боротьби. Включення багаторівневих розминок, основної частини з силових, швидко-силових, координаційних та витривалих вправ і заключної частини з розтяжки та релаксації сприяє збалансованому розвитку фізичних показників і зниженню ризику травматизму. Тижневе планування занять із чітким розподілом акцентів на силу, координацію, швидкість, гнучкість та змагальну підготовку дозволяє системно розвивати фізичні якості та закріплювати технічні навички у контексті спортивної боротьби. Методика передбачає регулярний контроль і оцінку результатів через тестування фізичних показників, індивідуальні картки розвитку та аналіз техніко-тактичної підготовки, що забезпечує науково

обґрунтовану корекцію тренувального процесу та підвищує ефективність занять.

Очікувані результати впровадження методики включають підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки учнів, покращення силових, швидкісних, координаційних та витривалих показників, а також формування психологічної стійкості, самодисципліни та готовності до змагальної діяльності. Запропонована методика може слугувати науково-методичною основою для роботи педагогів і тренерів із молодшими спортсменами, оскільки її структура, зміст і контрольні показники адаптовані до вікових особливостей учнів і відповідають сучасним вимогам спортивної підготовки у боротьбі.

Методика базується на таких методичних положеннях:

1. Диференціація навантажень. Інтенсивність і обсяг вправ добиралися з урахуванням рівня підготовленості учнів, що дозволяє уникнути перевантажень та сприяє поступовій адаптації організму.

2. Комплексний вплив на фізичні якості. Використовувалися вправи, що одночасно розвивають декілька фізичних якостей (наприклад, силово-координаційні та швидкісно-силові комплекси).

3. Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ. Поряд із загальнорозвивальними вправами застосовувалися спеціальні вправи боротьби: робота в стійці, імітаційні вправи, вправи з партнером, вправи з власною вагою та обтяженнями.

4. Ігровий і змагальний методи. Для підвищення мотивації та емоційного фону занять використовувалися рухливі ігри, елементи навчальних поєдинків, естафети з борцівською спрямованістю.

Передбачається, що впровадження розробленої методики в навчально-тренувальний процес експериментальної групи забезпечить:

- достовірне підвищення рівня розвитку силових та швидкісно-силових якостей;
- покращення показників спеціальної силової витривалості;

- зростання рівня координаційних здібностей і швидкості переміщення;
- більш раціональне співвідношення навантаження та відновлення;
- підвищення загальної тренуваності та працездатності юних борців.

Запропонована методика може бути використана в системі позаурочної роботи з фізичного виховання, у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність і доцільність розробки методики розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби. Реалізація науково обґрунтованого підходу створює передумови для підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів та ефективності їх спортивного вдосконалення.

На основі результатів дослідження були розроблені методичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів, які працюють із здобувачами базової середньої освіти в секціях боротьби. Рекомендації спрямовані на:

- оптимізацію фізичної підготовки юних борців;
- підвищення ефективності тренувального процесу;
- профілактику перенапруження та травматизму;
- забезпечення гармонійного фізичного розвитку учнів.

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів, які працюють із здобувачами базової середньої освіти в секціях боротьби:

1. Індивідуалізація тренувального процесу. Педагогам і тренерам рекомендується враховувати фізичний рівень, вікові та психофізіологічні особливості кожного учня під час планування навантажень, щоб уникнути перенавантажень і забезпечити поступове формування силових, витривалих і координаційних якостей.

2. Комплексне поєднання фізичних якостей. Заняття повинні одночасно розвивати силу, швидко-силові здібності, координацію, гнучкість і

витривалість, поєднуючи базові вправи з елементами спеціальної боротьби, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток та підвищує ефективність техніко-тактичної підготовки.

3. Поступове підвищення інтенсивності навантажень. Для забезпечення адаптації організму рекомендується використовувати етапну структуру тренувань (підготовчий, основний, підсумковий), де інтенсивність і складність вправ збільшуються поступово, з урахуванням контролю фізичних показників та самопочуття учнів.

4. Регулярний контроль і корекція результатів. Впроваджувати щомісячне тестування фізичних якостей, ведення індивідуальних карток розвитку та аналіз техніко-тактичних дій у поєдинках, що дозволяє виявляти слабкі місця, коригувати навантаження і підвищувати ефективність тренувального процесу.

5. Виховання психологічної стійкості та самодисципліни. Поряд із фізичними навичками важливо формувати у здобувачів здатність долати фізичну втому, контролювати емоції під час тренувань і змагань, що забезпечує підвищення мотивації, відповідальності та готовності до спортивних змагань.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретично обґрунтовано методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби та розробити методичні рекомендації:

1. Фізичні якості є основними характеристиками рухової діяльності людини, що визначають рівень її сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. У контексті боротьби вони виступають фундаментом для оволодіння технікою прийомів і реалізації тактичних дій у поєдинку. Розвиток фізичних якостей сприяє формуванню швидкої реакції, стійкості до фізичних навантажень та психологічної готовності до змагань. Комплексна підготовка дозволяє оптимізувати співвідношення силових, швидкісних і витривалих здібностей у процесі тренувань. Фізичні якості забезпечують ефективне засвоєння спеціальної техніки боротьби і знижують ризик травм під час тренувального процесу. Таким чином, їх системний розвиток є ключовим елементом успішної спортивної підготовки юних борців.

Регулярне поєднання загальнофізичних і спеціальних вправ стимулює гармонійний розвиток всіх компонентів фізичної підготовки. Використання різноманітних методів тренування дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Крім того, планомірне нарощування інтенсивності та обсягу тренувань сприяє формуванню витривалості та силової витривалості без перенавантажень.

2. Науково-методичний аналіз свідчить, що розвиток фізичних якостей у юних борців базується на комплексному і поступовому підході. Основні засади включають системність, послідовність і диференціацію навантажень відповідно до віку та рівня підготовленості учнів. Важливим є поєднання загальної фізичної підготовки з розвитком спеціальних фізичних якостей, необхідних для боротьби. Методи включають вправи з власною вагою, роботу з медичним м'ячем, координаційні тренажери та інтервальні вправи для розвитку витривалості. Науковці підкреслюють значення регулярного контролю та корекції

навантажень для забезпечення ефективності тренувань. Психологічний аспект, включно з вихованням самодисципліни та стресостійкості, є невід'ємною складовою розвитку фізичних якостей. Отже, сучасні методичні підходи передбачають інтеграцію фізичних, технічних і психологічних компонентів у підготовці молодих борців.

Особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей, які безпосередньо впливають на успішність виконання прийомів у поєдинку. Вправи повинні виконуватися з урахуванням індивідуальних особливостей росту, м'язового розвитку та рівня координації кожного учня. Крім того, включення елементів ігрової та змагальної діяльності підвищує мотивацію та зацікавленість юних спортсменів у регулярних тренуваннях.

3. Констатуючий експеримент дозволив об'єктивно оцінити початковий рівень фізичної підготовленості юних борців. Дані тестування показали різний рівень розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості серед учнів, що свідчить про необхідність диференційованого підходу до тренувань. Виявлено, що найбільш розвиненими є силові здібності та координаційні навички, тоді як витривалість і гнучкість потребують більш систематичного розвитку. Результати експерименту стали основою для коригування навантажень та складання індивідуальних програм розвитку. Вони також підтвердили важливість включення спеціальних вправ, які моделюють змагальні дії у боротьбі. Виявлені показники дозволяють ефективно планувати етапи підготовки та оцінювати прогрес спортсменів. Таким чином, експеримент надав науково обґрунтовану базу для методичної розробки програми розвитку фізичних якостей.

Дані експерименту також вказали на необхідність чергування навантажень для запобігання перевтомі та травматизму. Крім того, результати підкреслили важливість регулярного моніторингу фізичної форми для своєчасного коригування тренувального процесу. Аналіз отриманих показників дозволив визначити пріоритетні напрямки для розвитку слабших фізичних якостей у кожного спортсмена.

4. Диференційований підхід передбачає адаптацію тренувального процесу до вікових, фізичних і психоемоційних особливостей кожного учня. Він дозволяє регулювати обсяг, інтенсивність та складність вправ залежно від рівня розвитку сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Основними принципами є поступовість, системність, індивідуалізація та регулярний контроль прогресу. Такий підхід забезпечує оптимальне навантаження, зменшує ризик перевтоми та травматизму і сприяє максимальному розвитку фізичних якостей. Важливим є також врахування психологічних особливостей учнів, їхньої мотивації та рівня самодисципліни. Диференційований метод дозволяє одночасно працювати з учнями різного рівня підготовленості у групі, зберігаючи ефективність занять. Отже, застосування цього принципу підвищує якість фізичної підготовки та сприяє гармонійному розвитку молодих спортсменів.

Диференційований підхід дозволяє тренеру своєчасно виявляти слабкі місця в підготовці кожного учня та коригувати програму занять. Він сприяє формуванню позитивної мотивації та підвищенню зацікавленості у регулярних тренуваннях. Також такий підхід стимулює розвиток самостійності та відповідальності у спортсменів під час виконання вправ.

5. Розроблена програма базується на комплексному поєднанні загальної та спеціальної фізичної підготовки, що включає силові, швидкісно-силові, координаційні, витривалі та гнучкісні вправи. Вона структурована на три етапи – підготовчий, основний і підсумковий, що дозволяє поступово збільшувати інтенсивність і складність навантажень. Програма передбачає щотижневе планування занять із чітким розподілом акцентів на розвиток конкретних фізичних якостей та включенням спеціальних технічних вправ боротьби. Важливою складовою є контроль і оцінка результатів через тестування фізичних показників і аналіз техніко-тактичної підготовки. Програма спрямована на підвищення фізичної підготовленості, психологічної стійкості та мотивації учнів. Її впровадження забезпечує системний та послідовний розвиток всіх необхідних для боротьби якостей. Таким чином, програма є науково

обґрунтованим і практично ефективним інструментом підготовки юних спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навчально-методичний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог ТВ, 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А., Ребар І. В. Попередження травмонебезпечних ситуацій на заняттях в секції вільної боротьби. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксіологічні аспекти в розвитку науки та освіти*. Конін; Ужгород; Херсон; Кривий Ріг : Посвіт, 2018. С. 285-287.
3. Агеєв М. П., Запольський Д. П. Критерії оцінювання фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 2(122). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 9-12.
4. Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення психологічної підготовки юних борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 11(81). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 4-7.
5. Ананченко К. В., Ручка Є. В. Підвищення ефективності передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 9-13.
6. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12 – 13 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Випуск 3 К(84). С. 36-39.
7. Базилевич Н. О., Божко С. А., Волківський М. В. Вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип.

3 К(147). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 42-46.

8. Балущка Л. Вплив засобів спортивної боротьби на показники фізичної підготовленості ліцеїстів. *Спортивна наука України*. 2014. № 5(63). С. 17-21.

9. Балущка Л. М., Ткач Ю. А., Окопний А. М. Становлення учнів віком 15-16 років до використання засобів боротьби у фізичному вихованні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 4(124). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 7-13.

10. Балущка Л. М., Ткач Ю. А., Хіменес Х. Р. Ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів віком 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3(123). 2020. С. 9-16.

11. Безкоровайний Д. О. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : метод. вказівки. Харків : ХНУМГ, 2014. 88 с.

12. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2009. № 2. С. 88-91.

13. Болотов О. О. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах застосування боротьби самбо на заняттях фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3(46). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 18-22.

14. Віленський Ю. М., Дубовіс М. С. Ігри в спортивній боротьбі. Київ : Здоров'я, 2007. 87 с.

15. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 232 с.

16. Волков В. Л. Вікові особливості оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів-рукопашників, які навчаються на початкових етапах

багаторічного удосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 3К2(57). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 65-68.

17. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців Київ : Різграфіка, 2005. 94 с.

18. Волков В. Л. Диференційована оцінка фізичної підготовленості юних спортсменів 11–14 років, які навчаються рукопашному бою на базових етапах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 6(126). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 37-40.

19. Волков В. Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14–15 років, які спеціалізуються у боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 6(126). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 3–36.

20. Волков В. Л., Дубінченко А. О. Оцінка фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 5(99). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 57-60.

21. Гаврилюк В. О. Розвиток стійкості юних борців в аспекті системи «Вольова пластика». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3К 2(71). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 83-87.

22. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

23. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Розвиток фізичних якостей в освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти. Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2025. 44 с.

24. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
25. Данько Г., Данько Т., Єретик А., Крупеня С., Живолович С. Розвиток фізичних якостей підлітків у борців вільного стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. № 12(172), С. 63-69. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).11)
26. Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 1(173). С. 54-60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173)).
27. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
28. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е.А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2024. (8). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>
29. Давибіда Н. О., Яковлев В. О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини.* 2023. № 2. С. 6–10.
30. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2021. № 3(133). С. 43-46. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)

31. Ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів віком 15-16 років / Л. М. Балушка, Ю. А. Ткач, Х. Р. Хіменес. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3(123). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 9-16.

32. Закон України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

33. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 р. № 463-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20>

34. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 р. № 3809-XII). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

35. Захарків С. Й. Вікова динаміка взаємозв'язку координаційних та спеціальних здібностей борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К(110). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 224-229.

36. Качан О.А., Отравенко О.В. (2025). Проектна діяльність у фізичному вихованні: реалізація концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості. *Соціальна педагогіка: теорія та практика, Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»*. (2), 37–48. DOI <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2025-2-37-48>

37. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.

38. Кашевко В. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культура та спорту. Львів : ЛДУФК, 2008. № 1. С. 150-154.

39. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2025. 50 с

40. Кравченко О. Д. Методика розвитку спеціальної витривалості спортсменів-юнаків в процесі занять вільною боротьбою. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 158-161.

41. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

42. Лисяк В. М. Ефективність застосування факторів, які впливають на процес формування мотивації до занять фізичними вправами у школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Харків : ХХПІ, 2008. № 8. С. 92-95.

43. Ліфінцев І. Д. Організація роботи спортивних секцій у вищому навчальному закладі. *Освіта, наука, виробництво: реалії та перспективи* : збірник наукових праць. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. С. 83-89.

44. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3855/Mazur-V.I.-ta-in.-Sportyvna-borotba-metod.-rekomendatsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

45. Малков Д. Ю. Вивчення соціалізуючого впливу клубів за місцем проживання як виховного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2004. Вип. 1(23). Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. С. 122-128.

46. Малков Д. Ю. Соціалізація підлітків у клубних об'єднаннях за місцем проживання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2005. 20 с.

47. Мартинов Ю. О., Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Особливості навчально-тренувального процесу борців 11-12 років на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 2(122). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 112-115.

48. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічних дій гри. Запоріжжя : ЗНУ, 2009. 56 с.

49. Москаленко Н. В., Степанова В. І., Власюк О. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

50. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

51. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

52. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я членів освітнього процесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. №147. Том II. С. 86-89.

53. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичн. посібн. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008 р. 92 с.

54. Отравенко О.В, Ливацький О.В, Ваховський Л.Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №24. <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>

55. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єршоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. Проблеми освіти. Випуск 2(101). 2024. С.278-298. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2101.2024.18>

56. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), 2018. С.20-28. ISSN 2227-2844.

57. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти / О. В. Отравенко. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 282-291. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2018_11_40

58. Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання. Дис... на здобуття наукового ступеня к.п.н. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2009. 234 с.

59. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с.

60. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

61. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2021. 97 с.
62. Райденко В. О. Вплив занять греко-римською боротьбою на розвиток швидко-силових якостей юних борців на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях студентської молоді «Родзинка – 2008»* : матеріали X Всеукр. студ. наук. конф., 24–26 квіт. 2008 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. С. 237-239.
63. Рапацька І. Б. Фізичне виховання в структурі організації позашкільної діяльності учнів підліткового віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3К(97). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 469-472.
64. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту* : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223-228.
65. Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю: проблеми і перспективи. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 54-57.
66. Ручка Є. В. Удосконалення методики підготовки юних борців вільного стилю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 10. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 104-108.
67. Ручка Є. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2016. № 6. С. 100-104.
68. Савченко В. Г., Лукіна О. В. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-

єдиноборців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2016. № 1. С. 65-70.

69. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура». Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.

70. Сергієнко К. М., Гайволя Р. Ю. Показники фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції національного університету фізичного виховання і спорту України, 19 травня 2016р. Київ : НУФВСУ, 2016. С. 104-107.

71. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ : Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

72. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.

73. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

74. Смолюк В. І., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Засоби фізичного вдосконалення студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 4(163). С. 168-172.

75. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.

<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

76. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М. Особливості контролю фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти* : матер. І Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 33-35.

77. Указ Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» (від 12.03.2021 р. № 94/2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>

78. Хорошуха М. Ф. Успішність навчання підлітків, які займаються різними видами спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 4(74). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 121-124.

79. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко. — Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

80. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. №6. С. 18-37.

81. Шандригось В. І. Спортивна боротьба з методикою викладання : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 224 с.

82. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. *Єдиноборства*. 2022. №1(23). С. 70-81.

83. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23-24 грудня 2021 року). Тернопіль : Тайп, 2021. С. 220-228.

84. Яременко В. В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Дніпроп. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.

85. Arkhypov Oleksandr A., Laichuk Andrii M., Tkachenko Pavlo P., Otravenko Olena, V., Khurtenko Oksana V., Otrushko Olena V., Redko Serhii Yu (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of esistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf

86. Grygoriy Griban, Dmytro Dzenzeliuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko, Olena Otravenko, Bogdan Semeniv, Volodymyr Prystynskyi and Kostiantyn Prontenko. Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont.* 19 (1), 2021. 89–95. DOI 10.26773/smj.210219.

87. Zhamardiy, V., Shkola, O., Boichenko, A., Prystynskyi, V., Kornosenko, O., Dmytrenko, K., Kabatska, O., Staroselska, Yu., Hordiienko, O., & Postova, S. (2020). Dynamics of physical fitness of students during powerlifting classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 49-60. Retrieved from <URL:http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>.

88. Klimczyk M., Słoma P. Analiza porównawcza poziomu rozwoju cech motorycznych uczniów klasy sportowej z klasą ogólną w Szkole Podstawowej nr 18 w Toruniu. *Journal of Education, Health and Sport*. 2014. T. 4, № 1. P. 391-400. URL: <https://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/1175>

89. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

90. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena M. Pavliuk, Alina V. Radchenko, Viktoriia I. Donchenko, Svitlana G. Myronenko (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. №1. 2024. 40-48. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i1.pdf>
91. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>
92. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>
93. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

про кваліфікаційну роботу

Горбатенка Костянтина Костянтиновича

«Методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби» здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота Горбатенка Костянтина присвячена дослідженню актуальних питань удосконалення процесу фізичної підготовки здобувачів базової середньої освіти в умовах секційних занять з боротьби. Обрана тема є науково та практично значущою, оскільки розвиток фізичних якостей школярів, які займаються єдиноборствами, потребує науково обґрунтованого підходу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей і підлітків.

У роботі ґрунтовно проаналізовано теоретичні засади розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості - у здобувачів базової середньої освіти, які систематично відвідують спортивну секцію з боротьби. Автором розкрито специфіку навчально-тренувального процесу з урахуванням вимог сучасної системи фізичного виховання та особливостей спортивної боротьби як виду діяльності.

Теоретичний матеріал подано послідовно, логічно та з використанням сучасних наукових джерел з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається належним рівнем організації та методичного забезпечення. Здобувачем використано комплекс адекватних методів педагогічного дослідження. Результати дослідження є достовірними, достатньо аргументованими та узгоджуються з поставленою метою і завданнями роботи. Висновки сформульовано чітко, вони логічно впливають із отриманих експериментальних даних і мають практичну цінність для вчителів фізичної культури.

Під час виконання кваліфікаційної роботи Горбатенко К. К. проявив належний рівень теоретичної підготовки, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати результати дослідження. Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам до магістерських досліджень. Робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня, і заслуговує на оцінку «добре», а її автор на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Горбатенка Костянтина Костянтиновича

«Методика розвитку фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти, які займаються у спортивній секції з боротьби» здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота, подана на рецензування, спрямована на розв'язання актуального завдання сучасної теорії та практики фізичного виховання удосконалення процесу розвитку фізичних якостей учнів базової середньої освіти, які займаються боротьбою у форматі секційних занять. В умовах зростання популярності єдиноборств серед школярів та підвищених вимог до безпечної й ефективної організації тренувального процесу обрана тема є своєчасною та практично значущою.

Теоретичний розділ роботи відзначається логічною побудовою, узагальненням поглядів вітчизняних науковців та аргументованим вибором напрямів експериментального дослідження. Матеріал викладено послідовно, з дотриманням наукового стилю та коректним використанням спеціальної термінології. Практична частина кваліфікаційної роботи характеризується достатнім рівнем методичного забезпечення. У ході дослідження застосовано методи педагогічного контролю та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Отримані результати є переконливими, узгоджуються з поставленою метою і завданнями. До безперечних переваг роботи слід віднести чітку структуру, логічний виклад матеріалу та практичну спрямованість отриманих результатів. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у професійній діяльності вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій та керівників роботи зі спортивної боротьби.

Однак варто вказати на необхідність наукового аналізу в роботі іншомовних джерел та більшої кількості фундаментальних праць. Також доречно було б

збільшити кількість таблиць в першому розділі, що значно структурувало б роботу. Вказані зауваження не мають суттєвого характеру та не знижують загальної науково-практичної цінності дослідження.

Наукова робота Горбатенка Костянтина Костянтиновича є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням і заслуговує на оцінку «добре».

Старший викладач кафедри
початкової освіти
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

доктор філософії



Володимир ДУБОВОЙ