

Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 27-28 жовтня 2022. – 114-117 с.

4. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І О. Б. Ящик // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

Римик Р.В.¹,
<https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,
Маланюк Л.Б.²,
<https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,
Синиця А.В.³,
<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Римик А.В.⁴

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРИВНИЙ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

^{1,2,3} Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

⁴ ДПТНЗ «Івано-Франківське вище професійне училище сервісного обслуговування техніки»

Анотація. У статті подано аналіз результатів інтегральної оцінки швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів 10-12 річного віку.

Виявлено, що оцінку «відмінно» із розвитку швидкісно-силових здібностей мали 37,2%, «погано» - 37,1%, оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років які займаються дзюдо.

Annotation. The article presents an analysis of the results of an integral assessment of the speed-power abilities of young judokas aged 10-12.

It was found that 37.2% had an «excellent» rating for the

development of speed and strength abilities, «poor» - 37.1%, 9.3% of children received a «good» rating and «satisfactory» 16.4% of examined children aged 10 - 12 years of practicing judo.

Актуальність теми дослідження. Вітчизняні борці дзюдоїсти є одними з найсильніших у світі, кілька поколінь наших прославлених атлетів залишили яскравий слід у розвитку цього виду спорту. Але аналіз науково-методичної літератури та педагогічні спостереження показали, що існують недоліки в розвитку вітчизняної школи спортивної боротьби. Має місце помітний відсів юних борців на етапах початкової підготовки та початкової спортивної спеціалізації [1, 5].

В дитячому і юнацькому віці закладається фундамент високих і стабільних спортивних досягнень. Іде постійний пошук нових, більш ефективних форм і методів роботи з юними спортсменами різних вікових груп [3, 6].

Швидкісно-силова підготовка має досить суттєве значення для змагальної діяльності борців. Специфічні швидкісно-силові якості є найважливішим фактором, що забезпечує успішне освоєння тактико-технічних дій та становлять основу змагальної діяльності борця. Однією з головних проблем вдосконалення швидкісно-силових якостей борців є науково-обгрунтоване планування швидкісно-силової підготовки на різних етапах навчально-тренувального процесу і в різних вікових групах [2].

Мета дослідження: здійснити інтегральну оцінку швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів 10-12 річного віку.

Результати досліджень. Педагогічні дослідження ми проводили на базі спортивного клубу «КАНО». До досліджень було залучено дітей 10-12 років. Всього обстежених дітей було у кількості 18 осіб. Дослідження проводили у спортивному залі, спортивному майданчику та у спортивному диспансері.

Визначаючи рівень фізичної підготовленості дітей 10-12 років до занять в секції боротьбою дзюдо нами проводилось тестування за методикою Н.Н. Сорокіна, Ю.

Г. Каджаспірова (1970). Вона проводиться на основі тестів, що визначають рівні розвитку швидкісно-силових здібностей [7].

З метою визначення швидкісних і силових здібностей дітей 10-12 років нами проводилось тестування, що включає в себе контрольні вправи: біг на 30 м з високого старту (с); стрибок у довжину з місця (см); час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці (с); згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ногами на лаву висотою 60 см (рази); підтягування на поперечині до рівня підборіддя (рази).

Середньостатистичні дані оцінки швидкісних і силових здібностей школярів при первинному відборі до занять в секції боротьбою дзюдо подані в таблиці 1.

Для оцінювання швидкості нами використовувався час, показаний школярами при подоланні дистанції 30 м з високого старту. Дані таблиці 3.1 свідчать, що середній показник швидкості у дітей 10-12 років становить $5,61 \pm 0,22$ с. За методикою Н. Н. Сорокіна та Ю.Г. Каджаспірова – це відповідає оцінці «задовільно» [6, 7].

Таблиця 1

Контрольні вправи й нормативи оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей борців 10-12 років (n=18)

№ з. п.	Контрольні вправи	$X \pm \sigma$
1	Біг 30 м з високого старту (с)	$5,61 \pm 0,22$
2	Стрибок у довжину з місця (см)	$154,23 \pm 16,24$
3	Час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці (с)	$2,12 \pm 1,24$
4	Згинання-розгинання рук у упорі лежачи на підлозі з опорою ніг на лаву висотою 60 см (рази)	$12,25 \pm 2,52$
5	Підтягування на поперечині до рівня підборіддя, (рази)	$5,58 \pm 2,95$

У відсотковому відношенні 38,5 % обстежених дітей 10-12 років з даної вправи отримали оцінку «відмінно». Така ж кількість (38%) досліджуваних отримали оцінку «погано». «Добре» при виконанні даної вправи отримало 9,3 % дітей та «задовільно» – 14,2% учнів.

Тест «Стрибок у довжину з місця» характеризує швидкісно-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. При виконанні цього тесту вирішальне значення має «вибухова сила», що є здатністю виявляти максимальні зусилля за найкоротший проміжок часу. Отримані дані свідчать, що середньостатистичний показник із стрибка у довжину з місця у дітей 10-12 років становить $154,23 \pm 16,24$ см, що відповідає оцінці «задовільно».

Так, аналізуючи отримані учнями оцінки, варто підкреслити, що третина із обстежуваних учнів (33,8 %) виконуючи дану вправу отримали оцінку «відмінно». Оцінку «незадовільно» отримало 38,6 % дітей. На оцінку «задовільно» виконали норматив 19,6 % дітей, а на оцінку «добре» – 8,0 %.

Силова витривалість – це здатність протистояти втомі у м'язовій роботі з вираженими моментами силових напружень. Силова витривалість м'язів живота визначалася кількістю часу утримання положення кута в 90° із вису на гімнастичній стінці. Середні показники тесту у школярів становили $2,12 \pm 1,24$ с, що відповідає оцінці «задовільно».

Оцінивши норматив із силовій витривалості виявилось, що найбільша кількість дітей 10-12 років, а саме 30,4 % отримали оцінку «погано». Оцінку «задовільно» та «добре» отримала однакова кількість учнів по 30,6 %. Частка обстежуваних, які отримали оцінку «відмінно» становить 8,4 %.

Сила – одна із найважливіших якостей, що визначає саме можливість і результативність рухової діяльності [6]. Стан силовій підготовки дітей 10-12 років, а саме рук, визначався за результатами виконання вправ – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ніг на лаву висотою 60 см, де середній показник у дітей становить $12,25 \pm 2,52$ рази. Із підтягування на поперечині

до рівня підборіддя, діти показали середній результат – $5,58 \pm 2,95$ разів, що відповідає оцінці – «відмінно».

Аналізуючи відсоткове відношення отриманих дітьми 10-12 років оцінок при здачі нормативів на визначення сили в руках, варто сказати, що в даній групі тестів, вони є найвищими. Так, при виконанні вправи «згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ногами на лаву висотою 60 см» отримали оцінку «відмінно» 95,6 % обстежуваних дітей, а оцінку «погано» – тільки 4,4 %.

При виконанні другого нормативу на визначення сили в руках, оцінки є також досить високими. Так, частка дітей 10-12 років, що отримали оцінки «добре» та «відмінно» становить 92,5 %. І тільки 7,5 % отримали оцінку задовільно. Діти, які погано здали дану контрольну вправу не виявлено.

За результатами блоку тестів із визначення швидкісних та силових здібностей учнів, ми комплексно оцінили дані якості, що наведені на таблиці 2.

Інтегральна оцінка розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей 10-12 років, які нами тестувались показав, що однакова кількість обстежених дітей мали оцінку «відмінно» (37,2%) і відповідно «погано» (37,1%). Оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років.

Згідно результатів контрольних тестів на визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей 10-12 років ми спостерігаємо, що результати контрольних вправ різняться між собою. Аналізуючи результати нормативів на визначення сили в руках, ми бачимо досить високий показник. В обох контрольних вправах середній показник за методикою Н.Н. Сорокіна та Ю.Г. Каджаспірова відповідає оцінці «відмінно». Проте, результат на визначення силової витривалості м'язів живота значно нижчий, і відповідає оцінці – задовільно. Така ж оцінка у вправі на швидкість та вибухову силу.

Таблиця 2

Інтегральна оцінка розвитку швидкісно-силових здібностей (n=18)

Фізичні здібності	Оцінки / %			
	«відмінно»	«добре»	«задовільно»	«погано»
Швидкісні і силові здібності	37,2	9,3	16,4	37,1

Так як в будь-якому виді боротьби такі фізичні якості як сила та швидкість є одними з домінуючих, то отримані нами результати в даному блоці тестів являються надзвичайно високими і відіграють важливу роль при первинному відборі школярів до спортивної секції боротьбою дзюдо.

Висновки: В процесі дослідження нами було визначено швидкісні і силові здібності дітей 10-12 років за методикою Н.Н. Сорокіна, Ю.Г. Каджаспірова (1970). Тестування проводилось з бігу на 30 м, стрибок у довжину з місця, час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині до рівня підборіддя. Показники інтегральної оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей 10-12 років оцінку «відмінно» мали 37,2%, «погано» - 37,1%, оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років.

Список літератури:

1. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів. автореф. дис. ...докт. пед. наук. Київ, 2000. 41с.

2. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи.* Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 95 – 98.

3. Коробейнікова Л.Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання. автореф. дис. канд.. біологічних наук. Київ, 2002. 20 с.

4. Первачук Р., Марія Сибіль, Федір Загура. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-

тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Спортивна наука України. 2012. № 3. С. 45–52.

5. Пістун А. І. Спортивна боротьба. – Львів: «Триада плюс», 2008. 864 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 360 с.

7. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.

**Синиця А.В.¹ <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Васильків М.М.²
Якимович І.П.³**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РІВНЯ ВИКОННЯ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ФУТЗАЛІСТІВ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД

^{1,2,3} Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У статті за допомогою педагогічного експерименту, з використанням контрольних вправ та тестів здійснено оцінку впливу вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футзалістів на рівень виконання ними тактичних завдань.

Як результат, виявлено, що добре продуманий комплекс тренувань, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних футзалістів, з пріоритетним використанням ігрових вправ, вправ із м'ячем та залученням ігрових ситуацій, безпосередньо впливає на покращення засвоєння та виконання гравцями тактичних завдань на майданчику.

Ключові слова: футзал, швидкісно-силова підготовка, юнаки, тактичні дії

Annotation. In the article, with the help of a pedagogical experiment, with the use of control exercises and tests, the