

3. Бойченко Н. В., Огангов К. А. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. №2, С. 8–14.
4. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №2(130). С. 86-89.
5. Саламаха О. Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. №10, С. 102-105.
6. Boychenko N., Jagiello W. Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. *Pedagogy of Health*, 2023. 2(1), 4-10.
7. Lucena E. V. R., Paes P. P., Correia G. A. F., Souza B. G. C. D., Sousa M. P. D. S., Lira H. A. A. D. S. Relative age effect on competitive performance in judo athletes. *Journal of Physical Education*, 2020. №31, P. 21-29.

Семенів Б. С. <https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРТЬБІ НА ПОЯСАХ**
*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З. Гжицького*

Abstract. *The article reveals the issue of improving the level of physical fitness of athletes in Ukrainian belt wrestling. The main task of a sportsman's physical training is the development of physical qualities and the formation of skills in performing competitive actions that allow the effective use of the athlete's capabilities in the process of sports activity. Physical training in any sport is aimed at training and improving the technical and tactical actions of the athlete, bringing them to perfection. **The purpose of the study:** to determine the influence of sports games tools on the level of physical fitness of athletes in Ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for major competitions. **Research methods:** analysis and synthesis of literary sources, methods of observation and comparison, pedagogical research methods (testing of physical qualities: coordination, speed and strength, power abilities, flexibility), medical and biological research methods, methods of mathematical statistics. **Conclusions:** According to the results of the study, the positive changes in the sportsmen of the experimental group in the indicators of physical fitness were determined. The level of special physical fitness of sportsmen of the experimental group for the period of the pedagogical experiment increased by 21,8 %, the control group increased by 4,7 %.*

Key words: *Ukrainian belt wrestling, athletes, research, experiment, sports games, physical fitness.*

Зростання популярності поясних видів боротьби в Україні та в світі примушує фахівців переглянути свої погляди на методику проведення навчально-тренувального процесу з боротьби, та шукати нові шляхи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності на змаганнях різного рівня. Українська боротьба на поясах на сьогодні не просто вид спорту, а являє собою велику історико-культурну цінність для української нації, що сприяє відродженню і популяризації національних традицій українського народу [2; 6; 7].

Система підготовки провідних спортсменів України в українській боротьбі на поясах до Всеукраїнських та міжнародних змагань, будується з власного досвіду тренерсько-викладацького складу з різних видів єдиноборств. Якість підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки залежить від формування змісту навчально-тренувального процесу.

Для підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів в українській боротьбі на поясах, необхідно вивчати та удосконалювати техніко-тактичні дії боротьби із урахуванням позитивного впливу інших видів спорту. Постійно удосконалювати методики з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності у навчально-тренувальному процесі української боротьби на поясах із застосуванням засобів та методів інших видів спорту, зокрема спортивних ігор, які передбачені навчальною програмою з української боротьби на поясах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1; 3; 8].

В українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів у зв'язку з відсутністю науково-методичного забезпечення, тому що, вид спорту в Україні офіційно визнаний у лютому 2013 року, а значна частина науково-методичного забезпечення стосується олімпійських видів єдиноборств.

Мета дослідження: встановити експериментальним шляхом вплив спортивних ігор на рівень фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.

Завдання:

1. Визначити засоби спортивних ігор, які будуть застосовуватись у навчально-тренувальному процесі в українській боротьбі на поясах.
2. Визначити вплив засобів спортивних ігор на рівень фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах.
3. Встановити вплив засобів спортивних ігор на фізіологічні показники організму спортсменів в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів із проблеми дослідження;
- емпіричні: педагогічне спостереження на заняттях з української боротьби на поясах; педагогічне тестування для визначення рівня фізичної та технічної підготовленості; педагогічний експеримент для оцінювання морфо-функціонального розвитку, рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах;
- методи математичної обробки результатів дослідження.

Організація дослідження. Участь у дослідженні взяли здобувачі вищої освіти – збірна команда Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького з української боротьби на поясах - 20 спортсменів, які були поділені на дві групи, експериментальну та контрольну по 10 чоловік в кожній. Дослідження проводилось у період другого семестру 2023-2024 навчального року. Відповідно до плану-графіку навчального навантаження навчальної програми з української боротьби на поясах, де в розділі практичної підготовки «заняття іншими видами спорту» рекомендовано спортивні ігри, було запропоновано спортивну гру баскетбол за спрощеними правилами на борцівському килимі з елементами єдиноборств.

Виклад основного матеріалу. На початку дослідження у спортсменів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості – виконання кидків партнера на час, спеціальні вправи борця (переворот з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку на час - 10 разів, забігання навколо голови на час - 5 забігань в ліву сторону, 5 в праву).

Спортсменам експериментальної групи збільшено заключну частину заняття на 40 %, відповідно зменшено на 20 % підготовчу частину, а саме її бігову частину, також зменшено основну частину заняття на 20 %. В заключній частині тренування спортсменам експериментальної групи після відновлення фізіологічних показників організму (ЧСС, ЧД) до вихідного рівня, було запропоновано спортивну гру – баскетбол за спрощеними правилами з елементами боротьби два періоди по 10 хвилин. У спортсменів контрольної групи (10 чол.) навчально-тренувальні заняття відбувались відповідно до навчальної програми з української боротьби на поясах.

Найбільші зміни рівня спеціальної фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту спостерігалися у спортсменів експериментальної групи за показником – кидки партнера, швидкість кидків зросла 18,2 % відносно контрольної групи 5,5%.

За показниками які характеризують спеціальні вправи борця відбулися наступні зміни; перевороти з упору головою в килим на борцівський міст та в зворотному напрямку 10 разів зросла 12,4 % експериментальної групи відносно контрольної групи 5,7 %.

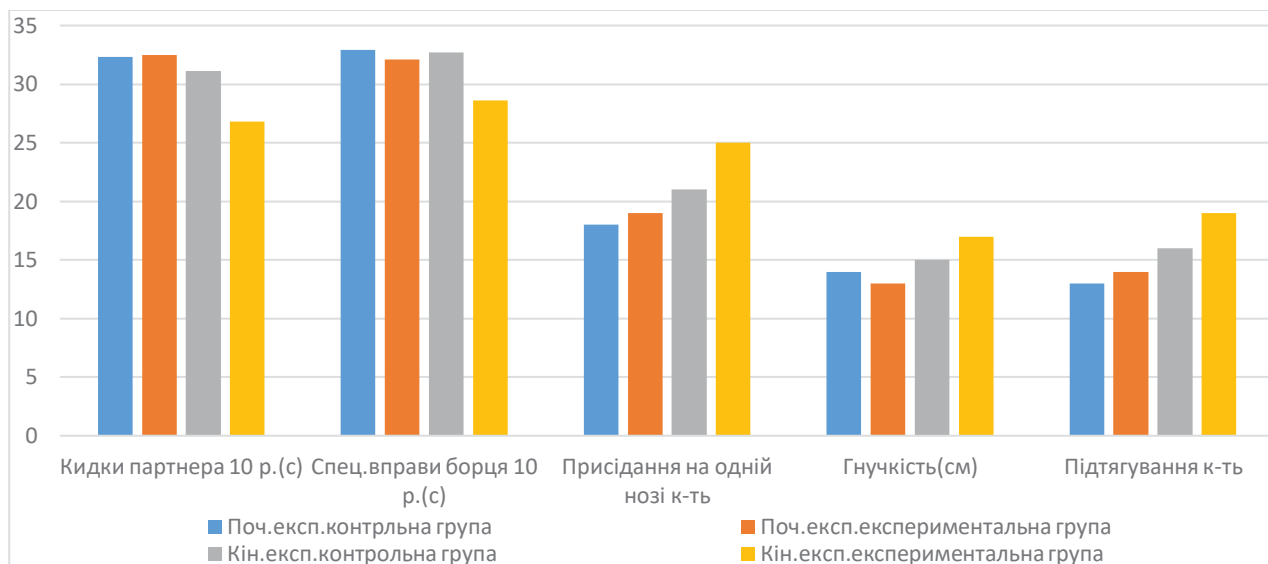


Рис.1 Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах за період педагогічного експерименту

За показниками рівня загальної фізичної підготовленості, найбільші зміни спостерігалися у присіданні на одній нозі, кількість повторень у спортсменів експериментальної групи зросла на 25,3 %, в контрольної групи 9,5 %, рівень сили м'язів плечового поясу зріс у спортсменів експериментальної групи на 19,5%, контрольної групи на 11,5, рівень розвитку гнучкості у спортсменів експериментальної групи зріс на 21,4 %, контрольної групи на 6,5%.

Зміна активності емоційного стану спортсменів експериментальної групи після завершення педагогічного експерименту за даними тесту САН (самопочуття, активність, настрої) покращилась на 51,2%, у спортсменів контрольної групи на 12,7%.

Висновки. За результатами наукового дослідження було встановлено позитивні зміни у спортсменів експериментальної групи у показниках фізичної підготовленості.

1. Рівень спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи за період педагогічного експерименту зріс на 21,8 %, контрольної групи зріс на 4,7 %.

2. За показниками рівня загальної фізичної підготовленості, найбільші зміни спостерігалися у присіданні на одній нозі, кількість повторень у спортсменів експериментальної групи зросла на 25,3 %, в контрольної групи 9,5 %.

Після завершення педагогічного експерименту із застосуванням засобів спортивних ігор зокрема баскетболу за спрощеними правилами гри, відбулося значне покращення емоційного стану спортсменів експериментальної групи – їх емоційний стан покращився на 51, 2 %, емоційний стан спортсменів контрольної групи покращився на 12,7 %.

Список використаних джерел

1. Волошин О. О. Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» в процесі фізичного виховання: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02 -теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). О.О. Волошин – К., 2019. – 233 с.

2. Ляхно Д.М., Рябчун Л.Я. Розвиток української боротьби на поясах в Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 6. С.81-84.

3. Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
4. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
5. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
6. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.
7. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
8. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58 с.

Слоцький Б.М. <https://orcid.org/0009-0009-8974-2652>
Мусяєнко О.В. <https://orcid.org/0000-0002-0153-8262>

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З
АРМРЕСТЛІНГУ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**
*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З. Гжицького*

***Annotation.** Interest in Armwrestling is accompanied by a growing need for more complex and reliable training methods. The ones that can develop the physical qualities of athletes to maximum efficiency. However, the growing popularity of armwrestling has also revealed a number of problems. In particular, there is a lack of scientifically based approaches to the training of novice athletes. We investigated the effect of two training methods on strength development: 5/3/1 and Starting Strength. In general, both methods proved to be effective for the development of strength in adolescent beginners in armwrestling during the year. However, the programme of group B, which was based on Starting Strength, combining classical exercises with functional approaches, proved to be more effective. This approach is recommended for teenage beginners who want to maximise their strength potential.*

***Keywords:** Armwrestling, training methods 5/3/1 and Starting Strength/*

Армрестлінг як спортивна дисципліна упродовж останніх десятиліть стрімко розвивається та набуває популярності у всьому світі, зокрема в Україні. Спорт, що раніше вважався переважно аматорським, сьогодні є повноцінним видом спорту. Зараз є сформовані чіткі правила і є поділ на вагові та вікові категорії [1].

Входження армрестлінгу до міжнародних змагань, його включення у програми спортивних федерацій як от наприклад WAF[2]. Інтерес до Армрестлінгу супроводжується зростаючою потребою у більш складних і надійних тренувальних методиках. Таких які здатні розвивати фізичні якості спортсменів до максимальної ефективності. Проте, зростання