

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування кафедри)

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)  
другий (магістерський) рівень  
(ступінь вищої освіти)

на тему: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ  
ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАЙЛАНДСЬКИМ БОКСОМ МУЕЙ ТАЙ НА ЕТАПІ  
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконала: студентка 2-го курсу  
магістратури, групи УФКСз-111м  
напряму підготовки (спеціальності)  
017 «Фізична культура і спорт»  
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
«Фізичне виховання»

Мірошніченко Н.С  
(прізвище та ініціали)

Керівник Захаріна Є.А.  
(прізвище та ініціали)

Рецензент Ванюк О.І  
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Управління фізичною культурою  
та спортом  
проф. Мазін В.М.  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2022 року




**З А В Д А Н Н Я**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНЦІ**

Мірошніченко Наталії Сергіївні  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Фізична підготовленість спортсменів, які займаються тайландським боксом муей тай на етапі початкової підготовки керівник проєкту (роботи) Захаріна Є.А., д.пед.н., професор \_\_\_\_\_,  
( прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)  
затверджені наказом закладу вищої освіти від «23» вересня 2022 року № 305
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01.12.2022
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) Мета дослідження: обґрунтування змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються тайландським боксом Муей Тай на етапі початкової підготовки. Об'єкт дослідження – фізична підготовка спортсменів 6-8 років, які займаються тайландським боксом Муей Тай. Предмет дослідження – структура та зміст фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити). 1. Проаналізувати питання побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у тайландському боксі. 2. Дослідити рівень фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років. 3. Розробити програму фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Робота містить 9 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
Другий	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
Третій	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання «31» жовтня 2022 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		
2	Організація дослідження, його проведення		
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		
4	Робота над текстом, формулювання висновків		
5	Робота над докладом, створення презентації		

Студент



**Мірошніченко Н.С.**

( підпис )

( прізвище та ініціали )

Керівник проєкту (роботи)

( підпис )

**Захаріна Є.А.**

( прізвище та ініціали )

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 68 сторінок, 7 таблиць, 1 рисунок, список літератури з 50 найменувань.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка спортсменів 6-8 років, які займаються тайландським боксом Муей Тай.

Предмет дослідження – структура та зміст фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – обґрунтування змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються тайландським боксом Муей Тай на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

- проаналізувати питання побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у тайландському боксі;
- дослідити рівень фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років;
- розробити програму фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розглянуто зміст фізичної підготовки у тайландському боксі на етапі початкової підготовки. Надана характеристика фізичної підготовки у сучасних єдиноборствах. Визначено особливості розвитку рухових якостей юних спортсменів 6-8 років. Проаналізовано зміст фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у єдиноборствах.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: аналіз науково-методичної літератури; метод педагогічного спостереження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

У третьому розділі представлено аналіз та узагальнення результатів дослідження. Визначено вплив програми фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості спортсменів для груп початкової підготовки. Обґрунтовано та розроблено програму фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-8 років.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Практична значення отриманих результатів полягає в розробці програми фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки. Результати роботи можуть бути використані у навчально-виховному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл з єдиноборств на етапі початкової підготовки.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТАЙЛАНДСЬКИЙ БОКС МУЕЙ ТАЙ, ВІК 6-8 РОКІВ, ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

## ЗМІСТ

Вступ .....	7
Розділ 1. Зміст фізичної підготовки у тайландському боксі муей тай на етапі початкової підготовки .....	10
1.1. Характеристика фізичної підготовки у сучасних єдиноборствах .....	10
1.2. Зміст фізичної підготовки на етапі початкової підготовки .....	21
1.3. Особливості розвитку рухових якостей юних спортсменів 6-8 років ...	28
1.4. Фізична підготовка юних спортсменів у єдиноборствах .....	34
Розділ 2. Методи і організація досліджень .....	41
2.1. Задачі дослідження .....	41
2.2. Методи досліджень .....	41
2.2. Організація дослідження .....	43
Розділ 3. Вплив програми фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості дітей для груп початкової підготовки .....	44
3.1. Обґрунтування програми фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-8 років .....	44
3.2. Зміст програми фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років .....	48
3.3. Вплив експериментальної програми фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості юних тайбоксерів 6-8 років .....	53
Висновки .....	59
Перелік використаних джерел .....	61
Додатки .....	66

## ВСТУП

Актуальність теми. Широкої популярності таїландський бокс Муей Тай почав здобувати в останній чверті минулого сторіччя. Це пов'язано з використанням таїландського боксу як ефективною складовою змішаного стилю (ММА). Українські бійці займають провідні позиції на найбільших спортивних форумах планети, в програмі яких представлений Муей Тай. В Україні цей вид визнаний на офіційному рівні, є неолімпійською дисципліною. Таїландський бокс входить до програми Всесвітніх ігор і World Combat Games.

Протягом останнього часу зросла зацікавленість до різних видів єдиноборств в Україні, з поміж яких вагоме місце посідає таїландський бокс Муей Тай. У зазначеному виді спорту так само, як і в інших складно-координаційних видах спорту, досягнення високих результатів вимагає якісної фізичної підготовки, що є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення. Фізична підготовка є невід'ємною складовою частиною процесу спортивного удосконалення спортсменів, що забезпечує базу для технічно-складної змагальної діяльності.

Важливу роль у підготовці спортсменів, які займаються таїландським боксом Муей Тай, відіграє етап початкової підготовки, на якому здійснюється розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку, формування рухового потенціалу для більш ефективного оволодіння технікою виду спорту, що і обумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – обґрунтування змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються таїландським боксом Муей Тай на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

- проаналізувати питання побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у тайландському боксі;
- дослідити рівень фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років;
- розробити програму фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка спортсменів 6-8 років, які займаються тайландським боксом Муей Тай.

Предмет дослідження – структура та зміст фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження:

- аналіз наукової-методичної літератури та Інтернет-ресурсів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробленні та впровадженні в тренувальний процес юних спортсменів, які займаються тайландським боксом Муей Тай, програми фізичної підготовки з використанням різних засобів залежно від мети, завдань та спрямованості етапу початкової підготовки. Результати роботи можуть бути використані у навчально-виховному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл з єдиноборств на етапі початкової підготовки. Матеріали дипломної роботи можуть бути використані при викладанні дисципліни «Єдиноборства» для студентів спеціальностей «Фізичне виховання» та «Фізична культура і спорт».

Наукова новизна одержаних результатів полягає в доповненні комплексу теоретичних засад щодо побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у тайландському боксі. Досліджено аспекти розвитку фізичної підготовленості спортсменів, які займаються тайландським боксом Муей Тай.



Основні результати дослідження доповідалися на XXXI Міжнародній науковій конференції студентів і молодих вчених «Наука і вища освіта» (Запоріжжя, 2022 р.).

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 68 сторінках комп'ютерної верстки, ілюстрована 9 таблицями та 1 рисунком. Список використаних джерел включає 55 найменувань.

## РОЗДІЛ 1.

# ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ МУЕЙ ТАЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 1.1. Характеристика фізичної підготовки у сучасних єдиноборствах

Фізична підготовка, особливо на етапі початкової підготовки для дітей 6-8 років у єдиноборствах, у доступній нам літературі розглянута не достатньо. Зважаючи на те, що базовим видом єдиноборств є все стильовий бій, як вид єдиноборств, який включає ударну техніку руками, що характерно для боксу; ногами – для карате; у нашому дослідженні розглянуто основи фізичної підготовки юних спортсменів на базі єдиноборств.

Для виконання техніко-тактичних дій потрібна реалізація функціонального потенціалу, тому успішне виховання спортсменів у єдиноборстві неможливе без належної фізичної підготовки [21].

Фізична підготовка – один із найважливіших складників спортивного тренування, що спрямований на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей. Вона умовно поділяється на загальну та спеціальну. Деякі фахівці виділяють ще й допоміжну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес, спрямований на гармонійний розвиток рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту. Тобто ЗФП – це раціонально організований процес, спрямований на різнобічний і пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості: технічної, тактичної, психічної. ЗФП відіграє головну роль у підвищенні рівня функціональних можливостей організму, комплексного розвитку фізичної працездатності стосовно широкого кола різних видів діяльності і

систематичному поповненні фонду рухових вмінь та навичок. Важливу роль у ЗФП відіграють вправи тотального впливу, при виконанні яких працюють всі органи і системи.

Спортивні єдиноборства відноситься до тих видів спорту, в яких рівень фізичної підготовленості спортсменів разом з їх техніко-тактичною майстерністю є одним із основних і вагомих чинників, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення [13].

Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки покликана сприяти різнобічному і пропорційному розвитку рухових якостей спортсмена. До того ж досягнення високих показників рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно слугувати функціональною основою для оптимального розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена і ефективною основою вдосконалення технічної, тактичної і психологічної складових підготовленості. Водночас тренерам слід враховувати, що сам по собі функціональний потенціал, набутий спортсменом в ході загальної фізичної підготовки, не може забезпечити високих спортивних результатів без реалізації спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток певних рухових якостей з обов'язковим урахуванням специфічних особливостей змагальної діяльності у тому чи іншому конкретному виді спорту [30].

Згідно з точкою зору фахівців [15], необхідно, щоб при розвитку рухових якостей навчання здійснювалося в певній послідовності, тому доцільним є сформулювати принципову структуру цього процесу і виділити ряд загальних правил його побудови в ході спортивного тренування.

Навчально-тренувальний процес протягом року планується за всіма розділами підготовки для груп на основі діючих програм, навчальних планів і річних графіків розподілу навчальних годин. При цьому враховуються три основних періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. Навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття в обсязі програми з вказівкою часу, необхідного для кожного розділу підготовки. Так, у змішаних

єдиноборствах (ММА) обсяг ЗФП у річному циклі тренувань складає 66 год. на першому році тренувань та 80 год. на другому році. У греко- римській боротьбі обсяг ЗФП у річному циклі тренувань складає 90 год. на першому році тренувань та 112 год. на другому році. У боротьбі «Самбо» обсяг ЗФП у річному циклі тренувань складає 50% на першому році тренувань та 48% на другому році. У федерації «Рукопашного бою» обсяг ЗФП у річному циклі тренувань складає 140 год. на першому році тренувань та 190 год. на другому році відповідно [27]. У федерації «Панкратіону» обсяг ЗФП у річному циклі тренувань складає 90 год. на першому році тренувань та 96 год. на другому році відповідно.

Так, до засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) борців відносяться, переважно, підготовчі вправи. Метод підготовки при ЗФП – регулювання навантажень. Від характеру навантаження залежить її вплив на організм спортсмена, а також стимульований розвиток тієї чи іншої фізичної якості. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки (СФП) є найбільш поширені для цих видів спорту вправи – «сутички із суперником» [52]. Для досягнення перемоги в поєдинку спортсменові необхідно володіти високим рівнем розвитку швидко-силових якостей і великою витривалістю під час виконання роботи в широкому діапазоні інтенсивності з досить істотними її перепадами. Крім того, борець повинен вміти раціонально чергувати граничні напруження своїх м'язів і їх розслаблення, діючи при цьому в трьох різних режимах роботи: долаючому, утримуючому, поступливому. Не можна забувати і про те, що м'язова діяльність борця під час сутички вимагає поперемінної роботи переважної більшості м'язових груп [27].

Різна за інтенсивністю поперемінна робота м'язів, характерна для спортивної боротьби призводить до швидкого виснаження багатих енергією фосфатних депо організму спортсмена та активізації гліколітичних процесів анаеробного забезпечення, наслідком чого стає надмірне накопичення молочної кислоти в крові, тобто високий рівень окислювальних процесів – ацидоз. Специфіка сутичок така, що заняття різними видами боротьби сприяє

гармонійному розвитку як аеробних, так і анаеробно-лактатних і анаеробно-лактатних процесів енергозабезпечення організму спортсмена [10].

Різноманітні за своїм характером рухи, що виконуються спортсменами під час поєдинку, багатогранно впливають на формування і розвиток їх координаційних здібностей, які, поряд із силою, швидкісними якостями і гнучкістю, необхідні для того, щоб з різних вихідних положень швидко і потужно проводити складні атаквальні технічні прийоми або ж миттєво протидіяти атакам суперника [52].

Так, модернізований зразковий навчальний план багаторічної підготовки юних борців запропонований фахівцями, об'єднує три етапи з такими основними характеристиками: етап попередньої підготовки, що включає два річні цикли з навантаженням на першому році (156 годин) і на другому році (208 годин), із явним переважанням засобів загальної фізичної підготовки; етап початкової підготовки, що об'єднує в собі три річні цикли для підлітків 10-12 років, причому на цьому етапі повинне зберігатися вагоме перевищення об'ємів ЗФП над об'ємами інших розділів підготовки; навчально-тренувальний етап, що включає чотири річні цикли для підлітків, хлопців і дівчат 13-17 років, відбувається поступове зміщення акцентів в обсягах засобів підготовки різної спрямованості і до кінця цього етапу провідного значення набуває техніко-тактична підготовка. Обсяг ЗФП на попередньому етапі підготовки дорівнює від 80 до 100 год. на рік, що складає близько половини всього навантаження (48,0-51,3%).

На початковому етапі навчально-тренувального процесу обсяг ЗФП продовжує інтенсивно зростати, складаючи від 140 до 185 годин на рік, що, проте, призводить до відносного його зниження, порівняно із загальним обсягом тренувального навантаження (із 44,9 до 39,5 %). На навчально-тренувальному етапі така тенденція зберігається: обсяг ЗФП продовжує поступово підвищуватися (з 195 годин до 230 годин на рік), але це підвищення істотно нижче, ніж зростання загального навантаження на етапі,

що в результаті призводить до помітного зниження відносного обсягу засобів ЗФП – із 35,5 до 22,1 % [14].

На етапі початкової підготовки обсяг СФП поступово збільшується, складаючи від 40 до 70 год. на рік, що відповідає 12,8-15,0 % загального тренувального часу. Розв'язуючи питання про можливість переходу того або іншого юного борця до наступного етапу підготовки, слід враховувати не лише його паспортний, а і біологічний вік. При формальній орієнтації лише на паспортний вік істотно зростає можливість помилкової оцінки рівня підготовленості та подальших перспектив юного борця, оскільки темпи дозрівання в різних дітей значно відрізняються [30].

На етапі початкової підготовки обсяги загально-розвивальних засобів можуть досягати 85-90%, а засобів спеціальної фізичної підготовки 10-15% загального обсягу фізичної підготовки. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає повільніше, хоча загальний обсяг може швидко збільшуватися. Особливо обережно слід підходити до величини та напруженості навантаження в період інтенсивного зростання й дозрівання організму дітей. Також, використовуються методики індивідуалізації та підготовки юних борців вільного стилю за допомогою моделювання результативних змагальних комбінацій [1].

Для розвитку здібності дзюдоїстів до ефективного виконання контр атакуючих дій в умовах змагань доцільно сформувати у них ефект узагальненого переносу здібності до виконання контратак, застосовуючи тренування в спеціально підібраних комплексах контр атакуючих дій. На першій стадії тренування доцільно застосовувати роздроблювальний метод. Слід особливо виділяти моторну частину контр атакуючої дії і спеціальне ідеомоторне тренування у впізнанні початкових сприятливих ситуацій, не допускаючи при цьому роздроблювання при комплексному тренуванні. Під час другої стадії тренування доцільно застосовувати цілісний метод з гвинтоподібним ускладненням, з варіаціями швидкостей виконання атаки і дистанцій, на яких вони виконуються.

Найбільш доцільна і ефективна така схема ускладнення роботи на другій стадії тренування: вдосконалення контр атакуючої дії, яка виконується у відповідь на атаку з середньої дистанції з послідовним чергуванням середньої та великої швидкостей виконання атаки; вдосконалення контр атакуючих дій, які виконуються у відповідь на атаку з середньої дистанції з послідовним чергуванням великої та середньої швидкостей виконання атаки; вдосконалення контр атакуючих дій, які виконуються на великій швидкості атаки суперника з послідовним чергуванням дальньої, середньої та ближньої дистанції. На всіх стадіях тренування доцільно будувати роботу із застосуванням ігрового методу, специфічних рухливих ігор, спеціальних швидкісно-силових вправ і методу тренування з умовним суперником поступово збільшуючи кількість дозволених способів атаки [209].

Порівняння варіантів перед змагальної підготовки у тхеквондо показало, що варіант з різкими коливаннями параметрів навантаження в занятті мікроциклу менш ефективний в порівнянні з хвилеподібним плануванням. Застосування цієї методики підготовки відповідає специфіці тхеквондо, забезпечує більшу кількість тренувальних занять з оптимальним рівнем працездатності й дозволяє удосконалювати рівень підготовленості спортсменів. Тривалість етапу безпосередньої перед змагальної підготовки повинна бути не менше двох-трьох тижнів з розподілом його на мікроцикли.

Виявлено складності такої побудови тренувального процесу, що стосуються управління тренувальними навантаженнями і питання психологічного характеру, зокрема мотивації і цільової установки на виконання тренувальних завдань. Індивідуальний характер реагування організму спортсмена на тренувальне навантаження і неоднозначність характеру відновних процесів вказує на необхідність застосування засобів поточного контролю для забезпеченості запланованого тренувального навантаження відповідно до стану спортсменів і її корекції. Характерною рисою тренування було виконання достатньо великих об'ємів рівномірного кросового бігу (до 60 км на тиждень). Використання комплексу

спеціалізованих тренажерів і методу колового тренування дозволяє цілком реально навчити юного спортсмена атакуючим і захисним діям, сприяє суттєвому удосконаленню спортивної підготовленості юних спортсменів [9].

Вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів проводилось шляхом використання розробленої методики, що полягала у використанні трьох алгоритмів побудови умовних двобоїв. Методика спрямована на формування серійної роботи (руками, ногами і колінами) кікбоксерів як в атаці, так і в контратаці, що суттєво збільшує відсоток ударів, які не були припинені захистом продовж всього поєдинку, і, що особливо важливо для величини коефіцієнта витривалості, в останньому третьому раунді, коли майже вичерпані як фізичні, так і психологічні ресурси спортсменів. Ці задачі вирішувались за допомогою таких фізичних вправ: кросова підготовка, плавання, робота з обтяженням, вправи на протидію, гра в футбол, баскетбол. Також виконувались різноманітні техніко-тактичні вправи у вигляді умовних двобоїв, спрямовані на розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості та сенсомоторної і перцептивної сфер.

З метою збільшення рівня спеціальної витривалості були застосовані розроблені алгоритми умовних двобоїв, які застосовувались на кожному вечірньому занятті в основній частині впродовж 6 раундів по 2 хвилини кожний. Алгоритм передбачав побудову умовних двобоїв у послідовному збільшенні кількості дозволених до використання ударних площин з кожним раундом, при чому в кожному раунді один з кікбоксерів одержує невелику перевагу в арсеналі дозволених до використання ударних дій; передбачав поєднання елементів боротьби у клінчі та ударів колінами.

Цей алгоритм був спрямований на вдосконалення ударних дій колінами з дистанції та в клінчі, входження в клінч після атакуючих дій руками і ногами з подальшим нанесенням удару коліном. Задача другого тижня (ударний мікроцикл) – збільшити рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів шляхом використання максимальних навантажень спеціального характеру в умовах вільних двобоїв і спарингів,



чергуючи такі навантаження з активним відпочинком. У цьому мікроциклі техніко-тактична підготовка вдосконалювалась з акцентом на розвиток спеціальної витривалості і швидко-силових компонентів, проводилась інтеграція індивідуальних навичок майстерності в атакуючих (контр атакуючих) і у захисних діях в умовних двобоях, з використанням яких відпрацьовувались комбінації ударів у атаці (контратаці), вдосконалювалось переключення від атакуючих дій до захисних, проводилась робота над ударними і захисними діями колінами у клінчі [26].

Багаторічна підготовка у боксі у широкому віковому діапазоні (від 10-11 до 17-18 років) розглядається як єдиний процес, що підпорядковується певним закономірностям. Цей процес реалізується відповідно до керованої системи спортивного тренування, яка має відносно стійку форму, притаманні їй особливості та власні шляхи вдосконалення. Управління такою системою дає змогу створити можливість ефективної реалізації об'єктивних закономірностей спортивного тренування й переходу цієї системи на вищий рівень. Як відзначають фахівці, сумарним виразом ступеня доцільності управління процесом тренування та показником її ефективності є оптимальний приріст параметрів різних аспектів підготовленості й спортивних результатів боксерів.

За такого підходу під час управління багаторічною підготовкою боксерів потрібно враховувати динаміку цих параметрів і спортивних результатів відповідно до оптимальних вікових меж, у межах яких вони досягаються. У період підготовки юних боксерів до відповідальних змагань значний ефект досягається у випадку, коли 54% від усього тренувального навантаження планується на загальну, 46% – на спеціальну фізичну підготовку, а на етапі безпосередньої підготовки до змагань – у співвідношенні 48% і 52%. На третьому етапі багаторічної підготовки боксерів – спеціалізованому базовому, головна мета полягає в пошуку індивідуальної манери ведення бою й досягається за допомогою різнобічної загальної та спеціальної підготовки, що враховує індивідуальні особливості

юного боксера. Етап триває у середньому 3-4 роки, проте перші роки істотно відрізняються від подальших не тільки режимами роботи, віком спортсменів, а й спрямованістю. Згідно зі спортивною класифікацією, на цьому етапі підготовку здійснюють хлопці 16-17 років, а їх змагальне навантаження становить 20-25 боїв на рік. Наступні два роки змагальне навантаження зростає ще більше й досягає максимуму – 30-35 боїв на рік.

Відмінною рисою етапу є те, що значний час у підготовці боксерів відводиться заняттям в умовах навчально-тренувальних зборів. При цьому, структура річного циклу повністю підпорядковується календарю змагань, а тому не відзначається стабільністю й не дає змоги повноцінно використовувати багато циклову періодизацію тренувального процесу з усіма негативними наслідками цього. Тому автори рекомендують здійснювати планування великих циклів тренування на основі їх тривалості в 3-6 місяців і виокремлюють підготовчий період (загально підготовчий і спеціально-підготовчий етап тривалістю 1-2 місяці кожний); змагальний етап (не більше трьох місяців); перехідний період (потрібен тільки після серії напружених змагань або після одного, але найбільш відповідального, в решті випадків – після кожного циклу застосовувати короткочасні зниження навантажень із їх подальшим збільшенням).

Отримані дані свідчать, що сумарний обсяг тренувальних навантажень на перед змагальному етапі повинен становити за умови 5-разових занять на тиждень: сумарний обсяг навантаження – 1000-1400 хв. з інтенсивністю 69-71% максимального; обсяг та інтенсивність ЗФП – відповідно 400-430 хв. і 60-62%; спеціально-підготовчі вправи – обсяг й інтенсивність відповідно 250-260 хв. та 65-67%; на приладах – 180-195 хв. й 81-83%; удосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером – 190-200 хв. та 78-80%; змагальна діяльність – 42-50 хв. і 83-85%. Отже, більшість дослідників вважає за доцільне здійснювати планування тренувального процесу в період змагальної діяльності, а решта – удосконалювати співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості, залежно від етапу багаторічної

підготовки юних боксерів. Під час підготовки висококваліфікованих спортсменів значна кількість дослідників рекомендує дотримуватися такої схеми планування напівциклів: загальний обсяг навантажень упродовж трьох етапів – 1035, 1259 та 862 хв., інтенсивність – 3,9 (ЧСС – 145 уд/хв), 4,2 (ЧСС – 152 уд/хв) та 4,3 % (ЧСС – 158 уд/хв); парціальний обсяг СФП – відповідно 48, 44 та 48 %; обсяг навантажень значної інтенсивності змінюється, залежно від значущості змагань [53].

Фахівці піднімають питання про пошук ключових напрямків підвищення ефективності змагальної діяльності боксерів високого класу з урахуванням особливостей розвитку боксу на сучасному етапі. Необхідно враховувати наявність різних варіантів структури змагальної діяльності (технічний, швидкісно-силовий, функціональний), вибір індивідуального стилю ведення поєдинку, найбільшою мірою відповідного особливостям спортсмена, що багато в чому залежить від функціональної підготовленості спортсменів, яка визначається рівнем аеробних і анаеробних можливостей .

При цьому одним із факторів, що безпосередньо впливають на підвищення ефективності змагальної діяльності боксера і на подальшу розробку підходів до оптимізації техніко-тактичної підготовки є підбір засобів ЗФП, що найбільш повно будуть відповідати особливостям спортсмена. У спорті успішне виконання технічних завдань, а також реалізація тактичних розробок як команди, так і кожного спортсмена, визначається рівнем аеробних та анаеробних можливостей. На сьогоднішня виросло значення функціональної підготовленості боксерів на сучасному етапі розвитку боксу в умовах відмінності регламентів проведення змагань. У найближчому майбутньому планується проводити поєдинки по 5 раундів по три хвилини, що без сумніву вплине на зміст підготовки і збільшить значущість функціональної підготовленості, загальної та спеціальної витривалості, для покращення змагальної діяльності [44].

Основними засобами були вправи швидкісно-силового характеру і вправи на розвиток психомоторних функцій, які виконувались з

використанням додаткового інвентарю (пунктбол, пінчбол). В ході дослідження використовувався підвісний педальний тренажер, який дозволяє вдосконалювати швидкісно-силові здібності боксерів за рахунок власних м'язових зусиль верхнього плечового поясу та спини. Вправи швидкісно-силового характеру на розвиток психомоторних функцій та вправи на тренажері були сформовані з 5 блоків по 6 вправ в кожному. Блоки вправ були впроваджені в навчально-тренувальний процес боксерів 12-13 років протягом річного макроциклу, який завершувався участю боксерів у головних змаганнях – чемпіонаті України.

Річний макроцикл складався з підготовчого, змагального та перехідного періодів, які передбачали планування втягуючого, базового, перед змагального, змагального та відновлювального мезоциклів. Використання блоків вправ здійснювалось з жовтня по травень місяць, 2 рази на тиждень (вівторок та четвер) [23].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що реалізація технічних дій боксерів під час змагальної діяльності потребує високого рівня прояву швидкісно-силових якостей. Попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки боксерів на різних етапах багаторічної підготовки, основною проблемою є пошук сучасних підходів до планування процесу швидкісно-силової підготовки спортсменів на перших етапах спортивного вдосконалення [5].

Залежно від переважної спрямованості різних аспектів підготовки все багаторічне тренування умовно розділяється на три етапи: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування. Відповідно до цих етапів виділяються такі компоненти структури багаторічної підготовки: вік тих, хто займається на кожному етапі, цільові установки, переважна спрямованість навчально-тренувального процесу, основні засоби й методи підготовки, показники тренувальних і змагальних навантажень.

Отже, середньостатистичні результати фізичної, технічної та психологічної підготовленості єдиноборців впродовж багаторічного спортивного вдосконалювання, визначають для кожного етапу певні межі – на які можна орієнтуватись при плануванні тренувального навантаження. Так, характеристики фізичної підготовленості єдиноборців найбільш мінливі, що можна пояснити хвилеподібністю її прояву та виведення максимальних значень спортсменів у потрібний змагальний період з наступним періодом відпочинку і за необхідності – реабілітації. Незважаючи на значну динамічність у порівнянні з іншими видами підготовленості єдиноборців, характеристики фізичної підготовленості мають певні межі.

Аналіз літературних джерел свідчить про наявність різних підходів щодо планування навчально-тренувального процесу в різних видах спорту, та у єдиноборствах зокрема, але дані про структуру та зміст фізичної підготовки, які би поєднували загальну фізичну підготовку, допоміжну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку та технічну сторони підготовки – не достатньо обґрунтовані у існуючій літературі.

## 1.2. Зміст фізичної підготовки на етапі початкової підготовки

Для забезпечення обґрунтування змісту фізичної підготовки юних спортсменів 6-8 років на етапі початкової підготовки у тайландському боксі та необхідності її планування, нами розглянуті теоретико- методичні засади.

Піднімаючи питання своєрідності завдань етапу початкової спортивної підготовки, необхідності правильної та ефективної організації занять спортом з дітьми у ранньому віці фахівці підкреслюють, що на цьому підготовчому, стосовно до великого спорту, етапі необхідно сформуувати міцну базу для перспективного зростання спортивних досягнень. Задачами цього етапу являються зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці

обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [4, 12].

Автори визначають, що підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використання ігрового методу; на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають використання одноманітного, монотонного матеріалу [2].

Доведено в численних дослідженнях, що в області технічного вдосконалення слід орієнтуватись на необхідність засвоєння різнобічних фізичних вправ. В процесі технічного вдосконалення в жодному разі не слід намагатись стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкої рухливої навички, що дозволяє досягнути визначених спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, яка передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід-основа для подальшого технічного вдосконалення. Це положення поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки, але особливо повинно враховуватись в період початкової підготовки. Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитись не частіше двох-трьох разів на тиждень, тривалістю 30-60 хвилин. Ці заняття повинні органічно поєднуватись із заняттями фізичною культурою в школі і носити переважно ігровий характер [8].

Фахівців вважають, що річний об'єм роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки має бути невеликий і зазвичай може коливатись в межах 100-150 годин. Річний об'єм роботи в значній мірі залежить від тривалості етапу початкової підготовки яка, в свою чергу, пов'язана із часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатись спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може складати 3 роки, з відносно невеликим об'ємом роботи, протягом кожного з них (наприклад, перший рік – 80 годин, другий – 100, третій – 120 год.). Якщо майбутній спортсмен

приступив до занять пізніше, наприклад, у 9-10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5-2 років, а об'єм роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може зразу досягнути 200-250 годин протягом року [46].

Більшість дослідників єдина в тому, що на початковому етапі тренування основна увага повинна приділятися зміцненню здоров'я і всебічній фізичній підготовці дітей. Крім того, на цьому етапі повинні розвиватись такі фізичні якості, як швидкість і спритність. Основними засобами їх виховання є нескладні комплекси фізичних вправ, які не вимагають від дітей великих м'язових зусиль і виконуються з великою амплітудою і максимальним розслабленням м'язів, що не беруть участі в роботі.

Поряд з цим на тренувальних заняттях слід широко використовувати природні рухи: біг, стрибки, спортивні і рухливі ігри, на які відводиться до 50% загального часу занять. В підтвердження цьому фахівці зробили висновок, що вікові межі, а також тривалість цього етапу тренування індивідуальні та різні. Так, якщо дитина почала займатися спортом в 5-5,5 років, то етап попередньої підготовки триває приблизно три роки. На кінець цього періоду, як правило, у дітей з'являється інтерес до того чи іншого виду спорту і починають проявлятися спортивні здібності [35].

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що на етапі початкового спортивного тренування різнобічна фізична підготовка повинна бути спеціально спрямованою. Тепер діти починають оволодівати технікою фізичних вправ, характерних для даного виду спорту. На тренувальних заняттях можуть застосовуватись спеціалізовані комплекси вправ, які розвивають фізичні здібності [40].

Основна задача початкового етапу підготовки юних спортсменів – формування рухової функції, яка проявляється через рухову діяльність і тісно пов'язана із запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим і різноманітним запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіють діти, тим

краще і швидше проявляються у них рухові здібності. В процесі занять діти повинні не тільки засвоїти самі різноманітні вправи, але і навчитися виконувати їх точно, легко и красиво. Основними компонентами рухової функції являються: різностороння фізична підготовка, руховий досвід і вміння керувати своїми рухами. Ці компоненти повинні бути обов'язковими в системі підготовки і правильно реалізовані шляхом вирішення завдань, що поставлені в період попередньої підготовки. Фізична підготовка в цьому періоді не поділяється на загальну і спеціальну. Мета її одна: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток всіх органів і систем зростаючого організму. Вона здійснюється шляхом регулярного виконання загально-розвивальних і прикладних вправ, а також рухливих ігор, прогулянок на лижах, походів. Вміння самостійно виконувати вправи та оцінювати їх якість вимагає серйозного відношення до занять [42].

Деякі дослідники вважають, що на даному етапі підготовки дуже важливо враховувати вікові особливості дітей. Процес скостеніння різних частин опорно-рухового апарату ще далекий до повного завершення. До 9 років тільки закінчується скостеніння фаланг пальців. Кістки містять велику кількість хрящової тканини. Хребту властивий високий рівень гнучкості, але його мускулатура ще недостатньо розвинута, тому він схильний до викривлення. М'язи в цьому віці еластичні, багаті на воду, але бідні на білкові неорганічні солі, у порівнянні з дорослими. В наслідок високого рівня еластичності вони не здатні до значних напружень, проте мають високий рівень розтягування [7].

Відомо, що діти 8-9 років поступаються 10-12-ти річним в утворенні рефлексорних зв'язків і гальмівних реакцій, а також у міцності утворених умовних рефлексів. У цьому віці значно швидше виникають умовно рефлексорні зв'язки на природні цілісні рухи, і чим більш конкретно ставиться завдання (рухова дія), тим більш доступна вона для дитини, і тим краще вона виконується. Здібність дітей орієнтуватися і оцінювати свої рухи у часі і просторі пов'язана з розвитком «м'язового відчуття». Вміння



відчувати і оцінювати рухи у часі, просторі і по ступеню м'язових зусиль пов'язане з віковою динамікою розвитку рухового аналізатора. Встановлено, що руховий аналізатор удосконалюється протягом кількох років і досягає вищого рівня тільки у 13-14 років. Проте, 8-ми річні діти вже здібні оцінювати просторові, часові і силові характеристики рухів у порівняно нескладних рухових діях, а при спеціальному навчанні ця здібність значно покращується [23].

У дослідженнях помічено, що розгинальні рухи діти оцінюють краще, ніж згинальні; значно точніше вони оцінюють великі просторові величини, проміжки часу і м'язові зусилля, ніж малі. Прості за координацією рухи, що складаються з одного або двох рухових елементів, що мають однотипний ритмічний малюнок, що не вимагають високої точності при оцінюванні часу і простору, а також великих м'язових зусиль при їх виконанні, діти цього віку опановують успішно. При цьому рухова навичка формується дуже нерівномірно. Часто після вдалих виконань слідує невдалі, тому потрібна тривала і наполеглива робота при засвоєнні рухової навички [43].

Дослідження в області розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки, представляють дані, що переконливо свідчать про необхідність створювати різносторонню фізичну підготовку використовуючи здатність дітей опановувати складні, у технічному відношенні, рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ у часі. Тому дуже важливо планувати навчально-тренувальний процес з розвитку сприйняття часу, щоб завчасне опанування одних форм вправ дозволяло розумівати структурно споріднені рухи і створювало технічну базу [36].

Тривалий час багато тренерів стверджували, що виконання з юного віку специфічних для обраного виду спорту фізичних вправ є обов'язковим підходом до розв'язання оптимальних тренувальних завдань. Аналіз досліджень підтверджує, що спрямованість на спеціально підготовчі вправи під час тренувань дітей викликає швидку адаптацію і зумовлює досягнення

високих спортивних результатів. Однак такий підхід до питання спортивної підготовки дітей на початковому етапі підготовки є досить вузьким. Єдина мета такої підготовки-швидке досягнення високих результатів у дитячому та юнацькому спорті шляхом специфічних тренувань, що може негативно позначитись на майбутньому юних спортсменів. Широко використовуючи засоби тренування, ми прагнемо відшкодувати їх недостатню спрямованість, що спрямовує невиправдане збільшення його обсягу [54].

У науковій літературі піднімається низка проблем, пов'язаних з ранньою спеціалізацією й інтенсивними тренуваннями. Вузькоспеціалізовані тренування можуть призвести до дисбалансу в розвитку окремих груп м'язів і відхилень у функціонуванні низки органів; можуть відбутися порушення в гармонійному розвитку людського організму: фізичному зростанні та біологічній рівновазі, які є необхідними умовами для підвищення фізичної підготовки; рання спеціалізація у тренуванні з часом може викликати виснаження організму, пере тренуваність і навіть травматизм; можуть негативно впливати на психічний стан унаслідок сильних стресів, які діти зазнають під час таких тренувань та участі у змаганнях; інтенсивні багатогодинні тренування здатні негативно впливати на соціальний розвиток дитини, а також на рівень її стосунків з іншими дітьми; одноманітна і нудна тренувальна програма може знищити весь інтерес до спортивних занять. Найчастіше діти припиняють заняття спортом, перш ніж досягають повного фізіологічного та психологічного розвитку [4].

У ряді досліджень розкриваються питання прогнозування потенційних можливостей: вважається, що планування і прогнозування – дві важливі функції управління, що органічно переплітаються одне з одним. Сучасний спорт – це тривалий багаторічний процес, в якому велику роль відіграють усі компоненти тренувальної та змагальної діяльності, включаючи спортивний відбір та спортивну орієнтацію, управління в підготовці спортсменів та прогнозування в спорті. У зв'язку з цим досить актуальною є розробка

програми прогнозування на базі певної сукупності інформативних параметрів спортсменів [24].

Є усі підстави вважати, що високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення, а також виведення спортсмена на пік спортивної форми в момент старту, шляхом раціонального варіювання засобами, методами та величинами навантажень. Дослідження останніх років свідчать про неможливість надмірного збільшення навантажень, що призводить до вичерпання резервів функціональних систем і постійних пошуків нових шляхів вдосконалення системи багаторічної підготовки.

Останнім часом фахівці приділяють увагу щодо оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів. В умовах сьогодення національна школа України спрямовує свої зусилля на подальше удосконалення освіти і виховання дітей та молоді. Оптимізація занять спортом сприяє збагаченню потреб особистості, розвитку її фізичних сил, стимулює творче ставлення до навчання і праці [19].

На думку багатьох фахівців тестування фізичної підготовленості, яке є елементом етапного контролю як у системі спортивної підготовки, так і у практиці фізичного виховання та зміст тестів повинен відповідати рівню фізичного здоров'я школярів, віковому розвитку й урахувати інтереси дітей до занять різними видами рухової активності. Аналіз результатів правильно підібраних рухових тестів дає можливість визначити, поряд з рівнем розвитку фізичних якостей і рівень функціонування основних систем організму дітей молодшого шкільного віку [43].

Отже, сучасний етап розвитку спорту характеризується зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародних федерацій. Загострення спортивної конкуренції національних збірних команд змушує звернути особливу увагу на подальше підвищення

ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменами.

### 1.3. Особливості розвитку рухових якостей юних спортсменів 6-8 років

Великого значення для гармонійного розвитку набуває вироблення у молодших школярів життєво важливих фізичних здібностей: спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості, а також уміння доволіно розслаблювати м'язи. Вітчизняні дослідники в галузі фізичного виховання і спорту констатують, що у віковому розвитку рухових здібностей спостерігається гетерохронність: наявність активного темпу розвитку, пасивного і стабілізації. Молодший шкільний вік є найсприятливішим для розвитку більшості рухових здібностей. Багато хто з них вважає, що в цьому віці найбільш інтенсивно розвиваються швидкість, гнучкість і координаційні здібності, а менш інтенсивно – сила і витривалість.

У теорії і практиці визначено, що однією з найважливіших рухових здібностей молодших школярів є швидкість. Ряд дослідників, основними передумовами високого прояву швидкості вважають: структуру м'язів, внутрішню м'язову і між м'язову координацію; рухливість нервових процесів, що виявляється досконало протікання процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації [46]; потужність і місткість креатин фосфатного джерела енергії і буферних систем організму; рівень розвитку швидкісно-силових здібностей і гнучкості. Вікова динаміка розвитку швидкісних здібностей досліджувалась багатьма авторами. Проте, слід зазначити, що в даних, що наводяться авторами, немає єдності поглядів. Сприятливим періодом для виховання швидкості наголошується віковий період від 8 до 12 років. Активний приріст у показниках швидкісних здібностей спостерігається у дівчаток з 8 до 9 і з 9 до 10 років, а у хлопчиків з 9 до 12 років. Встановлено, що підвищення

швидкості у молодших школярів зв'язано, головним чином, із здібністю до високого темпу рухів під час бігу.

Дослідженнями визначені оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів швидкісних здібностей: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості руху і частоти рухів. Швидкість рухової реакції, та реакція вибору є сенсорною реакцією. Інтенсивний прояв функцій, що забезпечують швидке реагування, відбувається в період від 7-8 до 11-12 років. Темп рухів найбільш значно збільшується з 7–8 до 11-12 років. У віці 7-10 років у хлопчиків темп рухів вище, ніж у дівчаток.

Гнучкість природно збільшується до 14-15 років. Особливо сприятливі можливості для виховання гнучкості спостерігаються у дітей молодшого шкільного віку. Це пояснюється тим, що вік 7-11 років відрізняється гнучкістю і пластичністю опорно-рухового апарату, високим ступенем еластичності тканин, відсутністю сильної мускулатури, великою кількістю в суглобах синовіальної рідини, а також інтенсивним рівнем рухливості в суглобах.

В різних суглобах гнучкість має різну динаміку розвитку. Рухливість суглобів хребта і у хлопчиків і дівчаток досить висока з 7 до 10 років, коли середній річний показники активної його рухливості досягає 5,7см. Збільшення рухливості хребетного стовпа у дітей молодшого шкільного віку відбувається нерівномірно. У хлопчиків значний приріст спостерігається у віці з 7 до 10 років, у дівчаток же у віці від 7 до 10 років приріст показників відносно невеликий (2-4 см), в порівнянні з дівчатками підлітками (3-4 см). Проте, у дівчаток рухливість хребетного стовпа помітно підвищується саме у віці 7-12 років, а у хлопчиків 7-14 років. Дослідженнями визначено декілька вікових періодів найвищих темпів природного зростання рухливості в суглобах хребта. Одним з таких періодів у дівчаток є вік від 7 до 8 і з 10 до 11 років, а у хлопчиків з 7 до 11 років. Збільшення амплітуди руху в колінних і тазостегнових суглобах, на їх думку, має дещо іншу динаміку. Найвищі

темпи зростання спостерігаються з 7 до 8 років. Авторами відзначено, що цілеспрямований розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років.

Фахівці в галузі фізичного виховання і спорту диференціювали координаційні здібності на окремі групи за особливостями їх прояву, критеріях оцінки і чинниках, які їх визначають. Виділяють: точність управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; здібність до збереження рівноваги; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів і координованість рухів (спритність). У дітей віком від 7 років відбуваються найбільш істотні зміни в розвитку координації рухів. За своєю структурою мозок 7-8-річної дитини вже наближається до структури мозку дорослої людини: об'єм коркових полів рухового аналізатора становить близько 80%, а підкоркових утворень – 95% об'єму дорослої людини. Від 7 років швидко розвивається руховий аналізатор, поліпшується диференційна здатність зорового аналізатора. У 8-9 років рухливість нервово-м'язової системи наближується до норми дорослої людини. Таким чином, дітям можна і потрібно давати якомога більше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати в них м'язове чуття – розрізнення темпу і амплітуди рухів, ступеня напруження і розслаблення м'язів, а також чуття часу і простору.

Координаційні здібності забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної інформації і мають виражені вікові особливості. Динаміка розвитку координаційних здібностей в онтогенезі відображена у ряді робіт. У віковому періоді від 7-8 років наголошуються найвищі темпи розвитку координаційних здібностей, при цьому приріст показників з 7 років складає 75 %. У дітей 7-8 років швидко удосконалюється здібність до різних видів точних рухів. В роботах вказується на збільшення просторової точності рухів (на прикладі метання малого м'яча в ціль) від 4 до 6 років, а від 7 років спостерігається помітне її зниження. В окремих суглобах точність просторових переміщень

прогресивно збільшується від 7 років. За їх даними здатність відтворювати амплітуду рухів до 40-50° максимально збільшується в 7-8 років.

Показники просторової точності рухів у дітей 6-8 років в статевому аспекті не відрізняються. Збереження стійкості тіла (рівновага) зв'язано з виконанням будь-якої рухової дії. Рівновага розвивається на основі вдосконалення рефлексорних механізмів в процесі дозрівання вестибулярного аналізатора. Сенситивним періодом розвитку даної здатності є вік від 7 років [15].

Сенситивним періодом розвитку спритності указується віковий період у дівчаток 7-8 років, у хлопчиків з 8 до 9 років. Дослідженнями визначено декілька сенситивних періодів розвитку спритності. Координованість рухів у дівчаток має високі темпи біологічного розвитку від 8 до 9 років, а у хлопчиків 8-9 років. При цьому, відзначають, що у дітей одного і того ж віку рівень розвитку спритності може бути абсолютно різним. Дослідження свідчать про те, що показники рівня розвитку спритності у хлопчиків молодших класів вищі, ніж у дівчаток і з віком вони підвищуються. Отже, думка багатьох авторів [17] співпадає в тому, що, в основному, всі види прояву координаційних здібностей найбільш активно розвиваються в молодшому шкільному віці.

Важливе значення в процесі фізичної підготовки учнів займає виховання силових здібностей. Важливу роль в розвитку сили відіграє формування кісткової і м'язової систем. Молодший шкільний вік, на думку ряду авторів, не сенситивний до виховання сили, оскільки кістково-м'язовий і суглобово-зв'язковий апарат дітей ще не готовий до максимальних навантажень [29]. Розвиток силових здібностей і сили окремих м'язів носить гетерохронний характер у вікових періодах і темпах зростання. М'язова сила в ході розвитку організму дитини збільшується поступово, але не прямолінійно. Періоди незначного збільшення чергують з вельми інтенсивним зростанням показників. Сенситивні періоди зростання м'язової сили у хлопчиків і дівчаток не співпадають. У хлопчиків спостерігається

плавне наростання сили від 8 років. В молодшому шкільному віці рівень максимальної сили у хлопчиків і дівчаток істотно не відрізняється, проте для дівчаток характерні більш швидкі темпи її зростання. Встановлено, що у віці від 7 років максимальна сила збільшується на 10%.

Для розвитку у молодших школярів сили застосовують, головним чином, динамічні вправи. Слід стежити, щоб навантаження не були граничними, оскільки максимальні напруження і граничні за об'ємом навантаження пов'язані з великими енерговитратами, а це може призвести до загальної затримки в рості. Вправи на розвиток сили не повинні викликати тривалого напруження. Посилене напруження викликає підвищення внутрішнього грудного тиску, що веде до здавлювання порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця. Внаслідок підвищення внутрішньо легеневого тиску відбувається удавлення легеневих капілярів, погіршується легеневий кровообіг, а це може призвести до анемії мозку й знепритомніння. Отже, для розвитку сили рекомендуються ігри, що вимагають короткочасних швидко-силових напружень і помірних навантажень. У період від 6-7 років найшвидше зростає відносна сила м'язів (у перерахунку на 1 кг. ваги тіла). Показники відносної сили в цьому віці ближчі до показників 20-30 річних людей. Звідси випливає висновок, що діти легко можуть виконувати різні вправи на лазіння по лаві, гімнастичній стінці, канату, з поступовим збільшенням кута нахилу, за допомогою рук і ніг.

У дослідженнях було встановлено, що молодшим школярам необхідно також давати вправи для розвитку силової витривалості. У молодшому шкільному віці швидко зростає витривалість до статичних зусиль, темпи її зростання вищі, ніж у середньому і старшому шкільному віці. Однак 7-8 річні діти часто не можуть підтримувати зусилля на постійному рівні. Навіть під час нетривалої праці (1-1,5 хв.) вони ненавмисне відволікаються. Це пояснюється легкою іррадіацією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язового напруження [5]. Витривалість під час статичної роботи визначається часом (у



секундах) утримання зусилля, воно становить 50% від максимального. У 8 років цей час для різних груп м'язів має різні величини. Відмінність у величинах приросту витривалості різних груп м'язів зумовлюється тим, що вони зазнають неоднакового навантаження. Найбільше за період від 8 років збільшується витривалість розгиначів тулуба (на 84,8%), литкових м'язів (на 76,5%) та згиначів кисті (на 75,5%). Витривалість згиначів передпліччя збільшується на 50,3%, розгиначів передпліччя - на 40,8%. Для виховання статичної витривалості молодших школярів використовуються різні вправи на досить тривале утримання певних поз: змішані висипи та упори, стояння на носках, вправи з рівноваги на одній нозі та ін. Вправи для розвитку витривалості динамічного характеру – багаторазові повторення згинання і розгинання рук у положенні змішаних висипів і упорів, присідання тощо. Фізичні навантаження для розвитку силової витривалості даються з урахуванням індивідуальних можливостей учнів, які в них не однакові [11].

Витривалість, як і інші фізичні якості, має нерівномірний характер природного розвитку. Діти молодшого шкільного віку не відзначаються високим рівнем розвитку витривалості. Енергійне наростання витривалості до динамічних м'язових навантажень спостерігається у школярів з 8 років. У дітей молодшого шкільного віку відмічені високі темпи приросту статичної витривалості. Інтенсивність її збільшення більша, ніж в середніх і старших класах, але, в той же час, діти не можуть підтримувати зусилля на постійному рівні [11].

Молодший шкільний вік у хлопчиків характеризується низькими темпами природного приросту швидкісної витривалості. У дівчаток, починаючи з 10 років, спостерігається її інтенсивне збільшення. Найпомітніші темпи приросту витривалості до швидкісно-силових зусиль спостерігалися у дівчаток з 9 років, у хлопчиків з 8 років. Цілеспрямований розвиток витривалості слід починати в школі з 1-го класу. Ефективно розвивати у молодших школярів загальну витривалість. Багатьма авторами показана можливість розвитку витривалості у школярів молодших класів, за

допомогою широкого включення в уроки комплексів фізичних вправ, спеціальних вправ і ігор, а також повільного бігу, що циклічно повторюються [29]. Виходячи з вищевикладеного, слід зазначити, що автори мають різні погляди на розвиток витривалості у молодших школярів. Одні вважають, що витривалість в цьому віці розвивається слабо, інші – достатньо інтенсивно. Педагогічні спостереження показують, що молодші школярі легко пристосовуються до тривалого бігу, тобто роботі на витривалість і, на наш погляд, розвитку її слід надавати достатню увагу на уроках фізичної культури, проте, враховуючи особливості організму, що бурхливо росте, не допускати великих за об'ємом фізичних навантажень.

Велика кількість дослідників займалася питаннями фізичної підготовленості учнів молодших класів. В своїх роботах вони вказують на її підвищення за рахунок включення в уроки фізичної культури молодших школярів різних фізичних вправ. Так, автори пропонують використовувати: дозовану ходьбу, засоби української народної фізичної культури, вправи спортивно-ігрового характеру, легкоатлетичні і циклічні вправи, комплекси рухливих ігор і ігрових вправ, вправи, спрямовані на виховання швидкісних і основних фізичних якостей, цілеспрямовані короткочасні вправи методом колового тренування.

Отже, при вивченні анатомо-фізіологічних особливостей дітей 6-8 років виявлено, що: у процесі зростання і розвитку дитини цього віку відбувається зміна будови і функції систем організму; характерною особливістю цього віку є формування основних рис особистості та вольових якостей характеру, які є важливою умовою цілеспрямованого фізичного вдосконалення дітей.

#### 1.4. Фізична підготовка юних спортсменів у єдиноборствах

В спортивних єдиноборствах важливе значення має етап початкової підготовки. Саме на цьому етапі необхідно закласти як технічну, так і рухову

базу для подальшого спортивного вдосконалення. На початковому етапі підготовки перевага віддається загальній фізичній підготовці

В структурі фізичної підготовки у єдиноборствах, на етапі початкової підготовки, спостерігаються загальні тенденції спрямовані на зміцнення здоров'я, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, а формами проведення є ігрові заняття. Визначена динаміка є поступово зростаючою, що може пояснюватись повільним, але надійним оволодінням юними спортсменами прийомами єдиноборств [21].

Методики розвитку рухових якостей засновані на використанні здібностей організму спортсмена до накопичувальної (кумулятивної) адаптації. У процесі такої адаптації, під впливом регулярно повторюваних вправ, відбувається пристосування до характеру впливу і його сили, а функціональні можливості організму при цьому підвищуються в визначеному напрямку. Організм адаптується і до форми руху, і до характеру рухових якостей, які проявляються під час виконання цього руху. Водночас рухові якості розвиваються за допомогою виконання певного руху, можуть поширюватися і на виконання спортсменом інших рухів, що відрізняються за своєю координаційною структурою за рахунок так званого перенесення якості. Як засіб фізичної підготовки використовуються різноманітні вправи, які впливають на розвиток рухових якостей спортсмена. У зв'язку з цим фізичні вправи потрібно розглядати як сукупність різних рухових дій, спрямованих на вирішення конкретних рухових завдань [22].

Аналіз навчальних програм ДЮСШ федерацій єдиноборств показав, що акцент робиться на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Так, у навчальній програмі для ДЮСШ з таеквондо рекомендують відводити на загальну фізичну підготовку 55 год., а на спеціальну фізичну підготовку 60 год., на першому та другому році тренувань.

У тайландському боксі впроцесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спортивних єдиноборств та різних видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту та ін.

Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять. Широко використовуються мовні та наочні методи навчання. З практичних методів найбільш часто застосовуються методи, спрямовані на вивчення та закріплення техніки тайландського боксу та ігрові методи. Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Згідно плану-графіка розподілу навчального навантаження для молодшої групи (8-9 років) у навчальній програмі для ДЮСШ з дзюдо на загальну фізичну підготовку відводиться 20 годин на першому та другому році тренувань; на спеціальну фізичну підготовку відводиться відповідно по 16 годин.

У навчальній програмі для ДЮСШ з вільної боротьби ці акценти трохи інші: на загальну фізичну підготовку відводиться 156 год. на першому році тренувань, та 208 год. на другому році тренувань; на спеціальну фізичну підготовку відводиться 16 год. на першому році тренувань, та 22 год. другому році тренувань: 50% – на загальну фізичну підготовку, 20% – на спеціальну фізичну підготовку.

Іншим чином планують розподіл за видами підготовки у навчальній програмі для ДЮСШ з кікбоксингу: на загальну фізичну підготовку відводиться 107 год. на першому році тренувань, та 142 год. на другому році тренувань; на спеціальну фізичну підготовку відводиться 81 год. на першому році тренувань, та 119 год. другому році тренувань. Відповідно загальна фізична підготовка складає 45% на першому та другому році, та по 20% відводиться на спеціальну фізичну підготовку.

Згідно плану-графіка розподілу навчального навантаження для групи початкової підготовки у навчальній програмі для ДЮСШ з тайського боксу (перший рік) з навантаженням 312 академічних годин на рік (3 рази на тиждень по 90 хвилин) загальна фізична підготовка займає 57 годин, та спеціальна фізична підготовка 46 год. На другому році тренувань показники розподілу годин з навантаженням 416 академічних годин на рік (4 рази на

тиждень по 90 хвилин) трохи інші: загальна та спеціальна фізична підготовка складає по 72 години.

Основні параметри початкової підготовки у навчальній програмі для ДЮСШ з самбо наступні: на першому півріччі обсяг роботи, спрямований на розвиток основних фізичних якостей складає 10% у I півріччі, 12% у II півріччі, 16% у III півріччі та 18% у IV півріччі відповідно. Динаміка співвідношення засобів підготовки в навчально-тренувальних групах по роках наступна (%): загально-підготовчі засоби – 45 (1-й), 40 (2-й), 35 (3-й); допоміжні засоби – 38 (1-й), 35 (2-й), 30 (3-й); спеціально-підготовчі засоби – 10 (1-й), 15 (2-й), 25 (3-й) [25].

Орієнтовний навчальний план підготовки у навчальній програмі для ДЮСШ з греко-римської боротьби та у СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю передбачає виділення на практичну підготовку 306 годин, з яких на загальну фізичну підготовку 90 год. на першому році та 112 годин на другому; на спеціальну фізичну підготовку відводиться 62 та 84 год. відповідно [19].

Приблизний навчальний план підготовки на 52 тижня навчально-тренувальних занять у ДЮСШ, СДЮШОР пропонується у навчальній програмі з рукопашного бою [27], з навантаженням 312 академічних годин на рік (3 рази на тиждень по 90 хвилин) – загальна фізична підготовка займає 140 годин, та спеціальна фізична підготовка 120 годин на першому році. На другому році тренувань показники розподілу годин з навантаженням 416 академічних годин на рік (4 рази на тиждень по 90 хвилин) трохи інші: загальна 190 годин та спеціальна фізична підготовка складає 160 годин.

У військово-спортивному багатоборстві структура фізичної підготовки визначається у навчальній програмі для ДЮСШ так: загальна фізична підготовка – 88 годин, спеціальна фізична підготовка – 52 години. Всього 352 год.

На сучасному етапі більшість федерацій з видів єдиноборств перенесли етап початкової підготовки на віковий період від 8 років, але практика

залучення дітей показує, що відбувається зниження цього декларативного віку до 6-7 років.

Попередній аналіз змісту фізичної підготовки у навчальних програмах для ДЮСШ з видів єдиноборств, а саме вільної боротьби, дає підстави визначити наступні пріоритетні напрямки: вправи для розвитку швидкості – пробігання коротких (5, 10, 30, 60, 100 м) відрізків на час; для розвитку сили: загально розвивальні вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг з обтяженнями (набивні м'ячі, булави, гантелі, та інші предмети); для розвитку спритності: різноманітні загально розвивальні вправи на координацію рухів, акробатичні, гімнастичні вправи на рівновагу, опорні стрибки; рухливі й спортивні ігри, стрибки у воду, спускання з гір на лижах тощо; для розвитку гнучкості: загально розвивальні вправи, які виконуються з великою амплітудою руху (махові, пружинні); те ж саме з допомогою партнера, з обтяженням, булавою тощо; для розвитку витривалості: багаторазове виконання вправ з обтяженнями, біг на середні (400-800 м) дистанції, туристські походи, рухливі ігри протягом тривалого часу. До спеціальної фізичної підготовки відносять: загально розвивальні та спеціальні вправи борця, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності; гімнастичні вправи у висах, упорах, лазінні; ігри в баскетбол, регбі, гандбол, футбол.

Загально підготовчі, загально розвивальні вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухливі ігри, плавання та ін., використовують у змісті фізичної підготовки у навчальній програмі для ДЮСШ з боксу в розділі – загальна фізична підготовка. Що стосується спеціальної фізичної підготовки, то основними засобами тренування є змагальні вправи: спаринги, вільні бої, умовні бої. Спеціально-підготовчі вправи: у рукавичках з партнером при вивченні та удосконаленні окремих технічних прийомів – ударів, захистів, пересувань; у рукавичках на приладах (боксерські мішки, груші тощо), на «лапах». Імітаційні вправи, бій «з тінню».

Зміст вправ із фізичної підготовки для розвитку швидкості у навчальній програмі для ДЮСШ з таеквондо наступні: ЗФП – пробігання

коротких відрізків на час, елементи рухливих ігор, естафети; для розвитку сили: загально розвивальні вправи для м'язів рук, тулуба, ніг з обтяженнями, біг у гору, по піску; для розвитку координаційних здібностей: стійкість рівноваги, м'язова чутливість, здібності до довільного розслаблення м'язів, для розвитку гнучкості; для розвитку витривалості: багаторазове виконання вправ з обтяженнями, біг, рухливі ігри, плавання, що супроводжуються настанням втоми; для розвитку гнучкості: загально розвивальні вправи, які виконуються з великою амплітудою руху (махові, пружинні). До спеціальної фізичної підготовки відносять: спеціальні вправи бійця – стрибки, робота на приладах, вправи з партнером, вправи, спрямовані на удосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силових, вибухової сили, спеціальної витривалості) [27].

У навчальній програмі для ДЮСШ з дзюдо використовують загально розвивальні вправи гімнастичного типу, комплексні гімнастичні вправи та розминки, акробатичні вправи. До спеціальної фізичної підготовки відносять: спеціальні вправи дзюдоїста на місці та в русі, імітаційні вправи з виконанням елементу в цілому з уявним суперником. Сучасні дослідження в галузі теорії і практики дзюдо засвідчили потребу оновлення методики тренувального процесу дзюдоїстів 10-12 років саме на початкових етапах спортивного вдосконалення. Вносити зміни до процесу підготовки юних дзюдоїстів рекомендують на основі диференційованого підходу, який ґрунтується на конституційних особливостях спортсменів та врахуванні сенситивних періодів розвитку їхніх окремих рухових якостей (В.М. Платонов, 2004), комплексів фізичних вправ різної спрямованості та обґрунтування їхнього застосування у тренувальних програмах.

Так, в науково-методичній літературі відзначається, що у фізичній підготовці борців «самбо» найбільш домінуючою є швидкісно-силова підготовка. Експериментальна методика, зорієнтована на акцентоване удосконалення швидкісно-силових якостей, забезпечує досягнення юними самбістами 10-11 років більшого зростання швидкісно-силової витривалості

та вибухової сили, ніж тренування, традиційно спрямоване на комплексний розвиток рухових здібностей. Суттєве вдосконалення швидкісно-силових здібностей, яке відбулося під впливом експериментальної методики, позитивно вплинуло на ефективність техніко-тактичних дій юних самбістів. Збільшення обсягу швидкісно-силових вправ у методиці підготовки юних самбістів слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивної підготовки спортсменів-початківців.

У навчальній програмі для ДЮСШ з військово-спортивного багатоборства зміст фізичної підготовки визначається нормами екзаменаційних вимог «технічної поясової атестації», які передбачають виконання комплексів вправ на загальну та швидкісну витривалість для перевірки рівня функціональної підготовленості, швидкісні удари руками і ногами по лапі та фехтувальні удари ногою (СФП) [35].

Отже, аналіз літературних джерел свідчить про наявність різних підходів щодо планування навчально-тренувального процесу в різних видах єдиноборств.



## РОЗДІЛ 2.

### ЗАДАЧІ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Задачі дослідження

Мета дослідження – обґрунтування змісту фізичної підготовки спортсменів, які займаються тайландським боксом Муей Тай на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

- проаналізувати питання побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у тайландському боксі;
- дослідити рівень фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років;
- розробити програму фізичної підготовки юних тайбоксерів на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

#### 2.2. Методи дослідження

У процесі розв'язання поставлених завдань нами застосовувалися наступні методи досліджень:

- аналіз наукової-методичної літератури та Інтернет-ресурсів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення наукової-методичної літератури та Інтернет-ресурсів здійснювався з урахуванням багатоплановості проблеми, яка вивчалася. Аналізувалися праці з теорії спорту, багаторічної підготовки, теорії і методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, проблем початкової підготовки у різних видах спорту, проблем початкової

підготовки у єдиноборствах, проблем початкової підготовки у військово-спортивному багатоборстві, вікової фізіології та спортивної медицини.

Педагогічні спостереження були спрямовані на одержання інформації про: організацію навчально-тренувального процесу; зацікавленість дітей та тренерів у навчально-тренувальному процесі; ефективність використаної програми; її позитивні та негативні сторони.

Педагогічне тестування. Тести і контрольні випробування проводилися за рекомендаціями авторів Круцевич Т.Ю.

У ході досліджень визначалися рівні прояву рухових можливостей за загально прийнятими методиками:

- швидкісні здібності, за тестом – біг на 30 м;
- загальна витривалість – біг на 600 м та 1000 м;
- координаційні здібності – човниковий біг 4 x 9 м;
- силові здібності, за тестами – згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; вис на зігнутих руках; піднімання тулубу за 1 хв в сід;
- швидко-силові здібності – стрибок у довжину з місця;
- гнучкість, за тестом – нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності розробленого змісту фізичної підготовки юних спортсменів 6-8 років на етапі початкової підготовки. Під час проведення експерименту досліджувався вплив авторського змісту фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-8 років на рівень розвитку рухових якостей,

Методи математичної статистики. Одержані під час дослідження матеріали були піддані статистичній обробці, яка проводилася засобами статистичного пакету програми Excel XP і Stat graphics. Результати, отримані в процесі дослідження, оброблялись за допомогою методів математичної статистики і включали розрахунки таких статистичних параметрів: середнього арифметичного, квадратичного відхилення. Достовірність відмінностей вибіркового середнього визначалась на основі значень t-критерію Стьюдента при  $P < 0,05$ .

### 2.3 . Організація дослідження

Організація дослідження передбачала проведення ряду послідовних етапів.

На першому етапі (2021 р.) здійснено аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури. Визначено методи, які використовуються для удосконалення фізичної підготовки юних єдиноборців 6-8 років; проведено педагогічні спостереження на тренувальних заняттях.

На другому етапі (2021 р.-2022 р.) проведено педагогічний експеримент, у ході якого визначено ефективність експериментального змісту фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-8 років на етапі початкової підготовки. У експерименті брало участь 30 дітей 6-8 років (хлопці), які були поділені на дві групи по 15 чоловік (клуб «Тайгер», м. Апостолово, Дніпропетровська обл. Одна з них займалась за традиційною методикою і була нами визначена як контрольна. Інша тренувалась за авторською методикою і визначалась як експериментальна. Усі обстежувані за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

На третьому етапі (2022 р.) здійснено математичну обробку та аналіз отриманих експериментальних даних; виконано узагальнення результатів; сформульовано висновки, проведено оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до вимог. Результати, отримані під час дослідження, були опрацьовані методами математичної статистики.

## РОЗДІЛ 3

### ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДЛЯ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1. Обґрунтування програми фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-8 років

Для розв'язання проблеми початкової підготовки дітей 6-8 років у тайландському боксі, розроблена експериментальна програма початкової підготовки з акцентом на фізичну підготовку. Фізична підготовка юних спортсменів 6-8 років є першоосновою для формування техніки все стильового бою, який є базовим на перших етапах багаторічної підготовки у тайландському боксі.

В зв'язку з тим, що тайландський бокс вимагає від спортсменів в першу чергу складно координаційних рухів нами запропоновано в експериментальній програмі для їх розвитку розділ акробатичної підготовки. Це може бути достатньо ефективним при формуванні координаційних здібностей спортсменів, які забезпечать в подальшому ефективний процес засвоєння ними рухових дій з розділу техніки рукопашного бою, що полягає в ударній техніці.

Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням загальнопідготовчих та допоміжних засобів. Завдання всебічної фізичної підготовки вирішується за допомогою загальнопідготовчих засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та тайландському боксі зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом – швидкості рухів, гнучкості та спритності. Вікові особливості організму молодших школярів вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили і виконання короткочасної та інтенсивної роботи.

Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості дітей обумовлюють тривалість вправ на гнучкість: для одних потрібно кілька хвилин, для інших цього часу недостатньо. Тому розробляють спеціальні комплекси вправ тривалістю 5-20 хв.

Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості дітей обумовлюють тривалість вправ на гнучкість: для одних потрібно кілька хвилин, для інших цього часу недостатньо. Тому розробляють спеціальні комплекси вправ тривалістю 5-20 хв.

Ефективність фізичної підготовки буде значно вищою в разі широкого використання вправ (з інших видів спорту та спортивних єдиноборств), різних за координаційною складністю. Особливо популярні спортивні та рухливі ігри. Рухливі та спортивні ігри, які проводяться за спрощеними та спеціальними правилами, є також ефективними засобами розвитку швидкості. Особливо корисні різні стрибки та біг з переміною напрямків і раптовими змінами поз та положень тіла та ін.

При розвитку сили особливу увагу приділяють м'язовим групам та окремим м'язам, рівень силових можливостей яких вимагає суттєвого підвищення. Слід розвивати м'язи шиї, рук, тулуба, спини, стегон та ін. Вік юних тайбоксерів вимагає виключення вправ статистичного характеру та напруження м'язів. Доцільно широко використовувати вправи на розслаблення.

З метою розвитку у починаючих тайбоксерів витривалості використовуються спортивні та рухливі ігри, бігові вправи, піші прогулянки тощо.

Для того щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою,

структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик загальнопідготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків, значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів тайландського боксу. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атакуючий варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфоструктурні особливості; не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

З метою обґрунтування розробленої нами експериментальної програми початкової підготовки юних спортсменів 6-8 років нами був проведений педагогічний експеримент.

Обґрунтування змісту фізичної підготовки юних спортсменів було обумовлено тенденцією до зменшення віку початку занять єдиноборствами, сучасним рекомендаціям провідних вчених теорії спорту та інноваційним методикам тренування. У зв'язку із значним рівнем зниження здоров'я підростаючого покоління, у підготовці юних спортсменів особливу увагу набувають технології по збереженню здоров'я для дітей та підлітків, що спрямовані на формування, збереження та зміцнення їх здоров'я.

Запропонований зміст фізичної підготовки юних тайбоксерів був побудований з урахуванням їх фізичної та технічної підготовленості – за допомогою використання підібраних комплексів гімнастичних та акробатичних вправ, базової техніки рукопашного бою та рухливих ігор, які сприяють формуванню мотивації та стійкого інтересу до занять тайландським боксом та спрямовані на розвиток фізичних якостей, технічної підготовленості.

Слід відмітити, що специфіка роботи з дітьми 6-8 років передбачає врахування їх вікових та психофізіологічних особливостей, а також пошук найбільш цікавих форм подачі матеріалу.

З урахуванням вікових особливостей дітей 6-8 років була розроблена структура та зміст фізичної підготовки юних бійців. Метою якої було – створення умов та організація тренувань протягом першого та другого року занять тайландським боксом, які спрямовані на розвиток рухових якостей, опанування базовою технікою– для масового залучення дітей в спортивні секції та підвищення ефективності подальшого первинного етапу відбору.

Підвищення фізичної підготовленості й набуття рухових вмінь та навичок не повинні бути єдиними завданнями початкової підготовки. На наш погляд їх можна розширити на рівноцінному рівні в сторону оволодіння теоретичними знаннями, збільшення мотивації до занять тайландським боксом, зміцненню здоров'я дітей.

Зміст підготовки з тайландського боксу включає: теоретичні знання про техніку безпеки на заняттях, історію розвитку єдиноборств, здоровий спосіб життя, основні технічні елементи, правила військово-спортивного багатоборства; підвищення рівня фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану; формування мотивації та підвищення інтересу до занять військово-спортивним багатоборством; здійснення контролю теоретичної, фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану.

Експериментальна програма підготовки юних тайбоксерів 6-8 років планувалась за принципом оптимального співвідношення тренувальних засобів протягом року. До експериментальної структури входили такі підрозділи: теоретична підготовка, фізична підготовка (загальна фізична підготовка, допоміжна фізична підготовка – гімнастичні та акробатичні вправи, спеціальна фізична підготовка), техніко-тактична, інтегральна підготовка, педагогічний контроль.

Тренування в групах починалось з вересня і тривало по травень. Заняття в групі початкової підготовки проходило тричі на тиждень, тривалістю окремого заняття 60 хвилин. Запропонована структура та зміст фізичної підготовки, на нашу думку, є раціональним сполученням на перших роках адаптації до навчальних та спортивних занять і є зручним для

відвідування тренувань, які відбуваються у спортивних залах на базі ЗНЗ та ДЮСШ.

Використання розроблених нами тренувальних комплексів було спрямовано на підтримку досягнутого рівня фізичної підготовленості, базової техніки рукопашного бою.

В першій частині заняття виконувались комплекси ЗРВ на місці та в русі. В процесі навчання виконувались різні комплекси вправ з фізичної підготовки (загальна фізична підготовка, допоміжна фізична підготовка – гімнастичні та акробатичні вправи, спеціальна фізична підготовка), базової техніки рукопашного бою та рухливі ігри.

Основною відмінністю змісту експериментальної програми підготовки від навчальної програми було включення у допоміжну фізичну підготовку спеціальних комплексів. Акцент в експериментальній групі було зроблено на підвищення рівня фізичної підготовленості.

### 3.2. Зміст програми фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-8 років

Розділ фізичної підготовки був спрямований на вирішення таких завдань: підвищення рівня фізичної підготовленості та опанування спеціально-підготовчими вправами все стильового бою. Під час планування експериментальної програми головний акцент ставився на розвиток гнучкості, сили, координаційних здібностей.

В комплексах використовувались вправи, які постійно застосовуються при підготовці єдиноборців, однак було змінено співвідношення фізичних навантажень, від кореговано об'єм та інтенсивність вправ. Кожний комплекс будувався з різноманітних вправ, які були спрямовані на вдосконалення різних груп м'язів. Для кожної вправи була обґрунтована тривалість та інтенсивність. Періоди відпочинку були диференційовано розроблені з таким розрахунком, щоб цілеспрямовано тренувати певні якості.



Експериментальна програма включала в себе декілька комплексів, кожен комплекс мав свою тренувальну спрямованість для вдосконалення фізичних якостей, координаційних здібностей, стійкості вестибулярного апарату та опанування базовою технікою рукопашного бою юних спортсменів 6-8 років. Експериментальна програма передбачала їх використання протягом всього підготовчого періоду на етапі початкової підготовки.

Комплекс вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) розрахований на розвиток швидкості, загальної витривалості та сили (табл. 3.1). Вправи комплексу такі, як біг та стрибки через скакалку, виконуються з ЧСС 120-140 уд./хв. з однаковою інтенсивністю та тривалістю. Вправи на розвиток сили мають темп виконання повільний, дозволяється ставати на коліна для полегшення умов виконання, користуватися допомогою партнера.

Таблиця 3.1

Комплекс вправ ЗФП, спрямованих на розвиток швидкості та загальної витривалості

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	Біг	2, 4, 6 серій по 15 м	Темп вище середнього з ЧСС 120-140 уд./хв.
2	Стрибки через коротку скакалку	2, 4, 6 серій по 1 хв	В середньому темпі з ЧСС 120-140 уд./хв.

Перша та друга вправи цього комплексу: біг на 30 м та стрибки через скакалку; далі, вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук лежачи в упорі, піднімання тулубу із положення лежачи на спині, присідання з вистрибуванням (табл. 3.2).

Завданням цього комплексу – розвиток швидкості, загальної витривалості та сили м'язів плечового поясу, тулуба, вибухової сили нижніх кінцівок. Темп виконання рекомендований повільний, дозволяється ставати

на коліна для полегшення умов виконання, користуватись допомогою партнера.

Таблиця 3.2

Комплекс вправ ЗФП, спрямований на розвиток сили

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	Вис на зігнутих руках	2,4,6 x 5 с	З навантаженням 25% від максимального
2	Згинання та розгинання рук лежачи в упорі	2,4,6 x10 р	
3	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині	2,4,6 x10 р	
4	Присідання з вистрибуванням	2,4,6 x10 р	

Також, застосовані комплекси допоміжної фізичної підготовки (гімнастичні та акробатичні вправи), що має на меті розвиток гнучкості, координаційних здібностей (табл. 3.3). З вересня по грудень темп виконання вправ рекомендований повільний, з в.п. біля опори, без опори – дозволяється користуватись для утримання рівноваги гімнастичною стінкою або допомогою партнера для полегшення умов виконання, обов'язкове страхування.

З січня по травень акцент робиться на самострахування. Обсяг роботи на самострахування складає одну серію. Вся складність комплексу полягає у виконанні вправ у правильному групуванні та м'якому перекаті. Попередні вправи комплексів виконуються на початку основної частини, як такі, що є достатньою мірою опановані.

З вересня по грудень виконуються в другій половині основної частини заняття, дозування не перевищує одну серію, у зв'язку із технічною складністю і новизною. Темп виконання рекомендований повільний, з низькою інтенсивністю. Вся складність комплексу полягає у виконанні вправ через стійку на руках. З січня по травень акцент робиться на виконанні вправ

з розбігу. Попередні вправи комплексів виконуються на початку основної частини, як такі, що є достатньою мірою опановані.

Таблиця 3.3

Комплекс вправ ДФП, спрямований на розвиток координації та гнучкості

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	Стійка «ластівка», «кораблик», «журавель»	2x5, 10, 20 с	Біля опори, без опори
2	Міст гімнастичний	2x10 р	Із вихідного положення лежачи, під опорою, без опори
3	Гойдання у гімнастичному мостику	2x10 р	Інтервал відпочинку 30 с
4	Балансування на руках	2x10-20 р	Із вихідного положення упор лежачи, під опорою, без опори
5	Ходьба на руках	1- 5 м	Із страхуванням
6	«Гойдалочка»	10 р	Групування
7	Перекид через голову вперед	10 р	З похилої поверхні
8	Перекид через голову назад	10 р	З похилої поверхні
9	Самострахування через плече	10 р	Через ліве, праве
10	Самострахування на спину	10 р	З перекидом назад
11	Самострахування на бік	10 р	Правий, лівий
12	Переворот в сторону	10 р	З місця
13	Переворот в сторону	10 р	З розбігу
14	Рандат	10 р	З місця
15	Рандат	10 р	З розбігу

Для виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (СФП), застосовано комплекс СФП (табл.3.4), який мав на меті опанування спеціально- підготовчими вправами все стильового бою таких, як швидкісні удари руками та ногами по лапам з дозованими інтервалами роботи та відпочинку.

## Комплекс вправ СФП

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	Удари руками	6-8 раз	Швидкісні удари по «лапі»: передня, дальня рука (з відхиленням корпусу назад)
2	Удари ногами	6-8 раз	Швидкісні удари по «лапі»: з опусканням ноги
3	Фехтування ногою	3-5 раз	У верхній рівень

Також, нами був застосований комплекс із техніко-тактичної підготовки, який мав на меті ознайомлення із початковою базовою технікою в ігрових умовах, що надало можливість зменшити ризик травматизму від сутичок на килимі та створити міцний фундамент для росту майстерності в майбутньому (табл.3.5).

## Комплекс вправ з техніко-тактичної підготовки

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	Стійки та пересування	10 р	Лівостороння, правостороння; кроком вперед-назад, вліво- вправо, по колу; дриблінг
2	Удари руками	10/10 р	Передня, дальня рука
3	Удари ногами	10/10 р	Передня, дальня нога
4	Комбінаційні дії	10/10 р	Серії ударів руками і ногами, із зміною стійки

Вправи комплексу виконувались в основній частині тренування. Дозування вправ не перевищує один підхід та проводиться в ігрових умовах для кращого засвоєння рухової навички. Особливої уваги на даному етапі з урахуванням тенденції до ранньої спеціалізації необхідно приділяти оперативному плануванню навчально-тренувального процесу, тобто безпосередньо план-конспекту до кожного періоду навчання.

Під час проведення підготовчої частини заняття ми рекомендуємо використовувати спеціально підібрані вправи для рук, ніг, тулуба, шиї, які

можуть виконуватися з різною м'язовою напругою, різною швидкістю, амплітудою, у різному ритмі і темпі.

З метою розв'язання завдань основної частини тренувального заняття з юними спортсменами ми рекомендуємо наступні комплекси вправ із загальної фізичної підготовки, допоміжної фізичної підготовки (гімнастичні та акробатичні вправи), спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Для забезпечення гармонійного фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості нами пропонується під час проведення основної частини тренувальних занять застосовувати комплекси вправ подані у таблицях 3.2-3.5.

Враховуючи вікову специфіку дітей молодшого шкільного віку, рекомендуємо особливу увагу на навчально-тренувальних заняттях надавати ігровим вправам, які впливають на ті м'язові групи, що забезпечують формування м'язового корсета юних спортсменів. В кінці тренувальних занять рекомендується проведення рухливих ігор (додаток А).

При проведенні експерименту розроблено план-конспекти навчально-тренувальних занять, у яких увагу було зосереджено на послідовності вправ та рухливих ігор протягом одного заняття у відповідності до вирішення завдань етапу початкової підготовки та адаптаційних зрушень в організмі дітей.

### 3.3. Вплив експериментальної програми фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості юних тайбоксерів 6-8 років

Ефективність впровадження структури та змісту фізичної підготовки занять тайландським боксом визначалась за змінами у показниках рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, теоретичних знань, рівня оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками та найпростішими елементами багатоборства, інтересу дітей до занять після

першого та другого року занять, та за порівняннями з показниками контрольної групи, які займалися за адаптованою навчальною програмою з військово-спортивного багатоборства для груп початкової підготовки.

Ефективність розділу фізична підготовка полягає у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей; ефективністю розділу техніко-тактична підготовка було вдале опанування базовою технікою рукопашного бою, оволодіння основними елементами та прийомами тактичних дій. Інтегральна підготовка була ефективною в разі успішної реалізації усіх видів підготовки під час змагальної діяльності. Змагальний розділ допоміг реалізувати набуті знання та вміння на практиці двобою, з послідуочим виявленням слабких та сильних сторін підготовленості юних спортсменів. Ефективністю контрольного розділу є раціональність у планування обсягу та інтенсивності навантаження, а також корекція та індивідуалізація обсягу і інтенсивності навантаження. Тестування проводилось у вигляді змагань, що значною мірою забезпечило надійність результатів. Для оцінки рівня фізичної підготовленості юних тайбоксерів 6-8 років застосовано наступна шкала (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Шкала оцінки рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 6-8 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b>						
Біг на 1000 м, хв., с	х	4.45	5.10	5.40	6.15	6.55
<b>Сила</b>						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	20	16	12	7	2
Вис на зігнутих руках, с	х	14	12	9	5	2
Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	33	28	23	19	14
Стрибок у довжину з місця, см	х	156	142	129	116	103
<b>Швидкість</b>						
Біг на 30 м, с	х	5.4	5.9	6.5	7.1	7.5
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 4х9 м, с	х	11.7	12.3	13.1	13.7	14.2
<b>Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	х	10	8	6	3	1

При проведенні тестування максимальна кількість балів, яку може отримати спортсмен за інтегральною оцінкою, становить 50 балів (якщо тестуються всі 10 показників з максимальною оцінкою в п'ять балів), мінімальна кількість дорівнює 10 балам (якщо всі 10 показників оцінені в один бал).

За кількістю набраних балів обстежуваних слід розподілити по рівнях стану фізичної підготовленості, де «низький» – від 10 до 14 балів, «нижчий за середній» – від 15 до 24 балів, «середній» – від 25 до 34 балів, «вищий за середній» – від 35 до 44 балів, «високий» – від 45 до 50 балів.

Аналіз основних показників фізичної підготовленості показав, що існують деякі відмінності у результатах експериментальної та контрольної групи в кінці експерименту (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості юних тайбоксерів 6-8 років до та після експерименту

Контрольні тести	Етап	X±S	p	X±S	p
		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
Біг 30 м, (с)	А	7,8±0,7	≥0,05	7,8±0,6	≥0,05
	Б	7,5±0,5		7,5±0,6	
Човниковий біг 4x9 м, (с)	А	14,8±0,8	≤0,05	14,9±0,8	≤0,05
	Б	13,7±0,6		13,7±0,7	
Біг 1000 м, (хв, с)	А	436±34,0	≥0,05	435±36,0	≥0,05
	Б	418±24,0		417±27,0	
Стрибок у довжину з місця, (см)	А	100,5±7,5	≥0,05	100,5±7,3	≥0,05
	Б	107,8±5,5		106,9±5,6	
Вис на зігнутих руках, (с)	А	1,8±0,4	≤0,05	1,7±0,4	≤0,05
	Б	12,0±0,5		9,5±0,5	
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (раз)	А	5,5±0,5	≤0,05	5,5±0,5	≤0,05
	Б	18,5±1,5		17,5±1,5	
Піднімання тулубу за 1 хв в сід, (раз)	А	12,5±1,5	≤0,05	12,0±1,5	≤0,05
	Б	40,0±5,0		35,0±5,0	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	А	5,0±1,5	≤0,05	4,0±1,5	≤0,05
	Б	12,0±1,0		10,0±1,0	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані

У юних спортсменів 6-8 років результат тесту «біг 30 м» свідчить про те, що в експериментальній групі діти виконали цей тест на 0,3 с ( $p \geq 0,05$ ) краще, ніж до педагогічного експерименту.

В контрольній групі також були відмічені зміни в зменшенні часу виконання тесту на 0,3 с ( $p \geq 0,05$ ), але і вони не були достовірними, проте, час виконання відповідав низькому рівню (рис. 3.1). Приріст показників після експерименту в експериментальній та контрольній групах складав 3,8% відповідно.

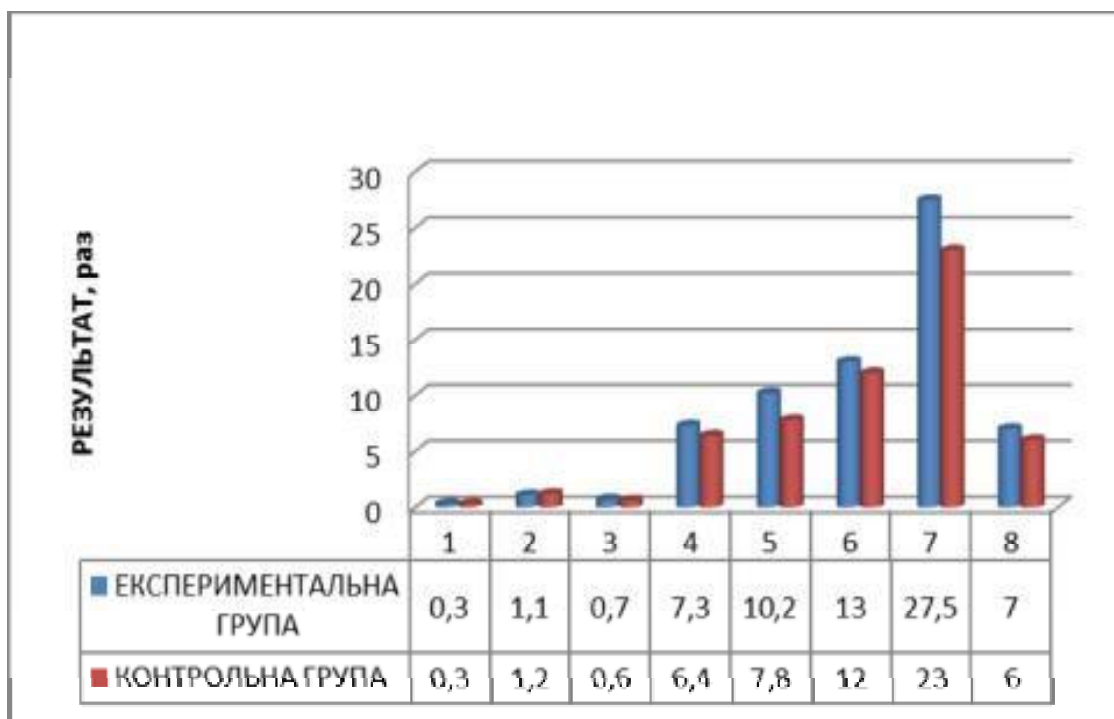


Рис. 3.1 Динаміка змін показників фізичної підготовленості юних спортсменів 7-8 років між експериментальною та контрольною групами в кінці експерименту: 1 – «біг 30 м», 2 – «човниковий біг 4x9 м», 3 – «біг 1000 м», 4 – «стрибок у довжину з місця», 5 – «вис на зігнутих руках», 6 – «згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі», 7 – «піднімання тулубу за 1 хв в сід», 8 – «нахили тулуба вперед з положення сидячи»

Спостерігаємо зміни у позитивний бік у результатах тесту «човниковий біг 4x9 м»: у експериментальної групи він покращився на 1,1 с ( $p \geq 0,05$ ), у контрольній групі на 1,2 с і наблизилися до рівня нижче



середнього. Однорідність показників в групі змінилась, але не вірогідно, про що свідчить коефіцієнт варіації.

У тесті «біг 1000 м» виявлено покращення результату на 0,7 хв. ( $p \geq 0,05$ ) при сталому коефіцієнті варіації, і переходом з низького рівня до рівня нижче середнього. В контрольній групі спостерігаємо покращення результату на 0,6 хв. ( $p \geq 0,05$ ) і наближення до рівня нижче середнього.

Аналіз результатів тесту «стрибок у довжину з місця» у дітей після експерименту свідчить проте, що в експериментальній групі середній результат покращився на 7,3 см ( $p \leq 0,05$ ) у порівнянні з вихідним рівнем. В контрольній групі було покращення результату на 6,4 см ( $p \geq 0,05$ ). Після експерименту результати наблизилися до рівня нижче середнього.

Досліджування тесту «вис на зігнутих руках» дав змогу оцінити рівень силової витривалості дітей і показав, що середній показник на 10,2 с більше, ніж на початку експерименту. В контрольній групі також було помічено покращення результату на 7,8 с ( $p \geq 0,05$ ).

Аналіз тесту «згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» дає змогу оцінити можливість силової витривалості плечового поясу і свідчить проте, що в експериментальній групі середній показник відповідав рівню нижче середнього. Після експерименту результат контрольної групи також піднявся на рівень нижче середнього.

Дослідження показників тесту «піднімання тулубу за 1 хв. в сід» дав змогу оцінити рівень силової витривалості м'язів живота і показав, що в експериментальній групі середній показник на 27,5 раз більше, ніж на початку експерименту. В контрольній групі також було помічено покращення результату на 23,0 раз ( $p \geq 0,05$ ).

Аналіз даних показника «нахили тулуба вперед з положення сидячи» показав, що в експериментальній групі середній результат склав  $12,0 \pm 1,0$  см, в контрольній –  $10,0 \pm 1,0$  см, що відповідає високому рівню.

Отже, в результаті проведення експерименту виявлено ефективність запропонованої структури та змісту фізичної підготовки юних тайбоксерів 6-

8 років. Це підтверджується тим, що в експериментальній групі вірогідно відзначено приріст у показниках рівня рухових якостей, якості виконання простих елементів, систематичності відвідування занять, у порівнянні з контрольною групою. Отримані результати у дітей в кінці експерименту свідчать про те, що в експериментальній групі відбувся приріст за більшістю показників фізичної підготовленості.

## ВИСНОВКИ

Результати проведеного нами дослідження дозволили сформулювати ряд висновків.

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду свідчить про загальну тенденцію до зменшення віку початку занять спортом і, зокрема, єдиноборствами з 10–12 до 6–8 років. Така тенденція є і у тайландському боксі, що поєднує в собі складнокоординаційні дії при виконанні ударних прийомів.

Визначено, що підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використання ігрового методу; на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають використання одноманітного, монотонного матеріалу.

Загальна структура експериментальної програми складалася з розділів: теоретична підготовка, фізична підготовка – з розподілом на загальну, допоміжну та спеціальну, техніко-тактична підготовка, інтегральна підготовка, педагогічний контроль.

При розробці планів-конспектів навчально-тренувальних занять, які у своєму змісті мали комплекси вправ, що були спрямовані на розвиток рухових якостей і рухливі ігри. В запропонованій нами експериментальній програмі основні акценти були спрямовані на розвиток гнучкості, сили, координаційних здібностей.

Проведене дослідження дозволило обґрунтувати та довести ефективність використання гімнастичних та акробатичних вправ в якості засобів допоміжної фізичної підготовки у юних спортсменів на етапі початкової підготовки для створення фундаменту рухового потенціалу щодо опанування технікою тайландського боксу. Використання гімнастичних вправ

з акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей сприяло покращенню показників загальної фізичної підготовленості юних тайбоксерів ( $p \leq 0,05$ ).

З метою визначення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 6-8 років пропонується наступна програма тестових випробувань: біг 30 м; човниковий біг 4x9 м; біг 600 м, 1000 м; стрибок у довжину з місця; вис на зігнутих руках; згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; піднімання тулубу за 1 хв. в сід; нахили тулуба вперед з положення сидячи. Для оцінки рівня рухових якостей тестування слід проводити в два дні: перший день – на швидкість, силу ніг (стрибок з місця у довжину або угору) і витривалість; другий день – на силу рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках), спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сід), гнучкість (нахил тулуба вперед). Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При цьому тест на витривалість слід виконувати останнім.

Дані отримані в ході досліджень показали ефективність розробленої експериментальної програми підготовки юних спортсменів 6–8 років на етапі початкової підготовки, у зв'язку з тим, що визначено вірогідно ( $p \leq 0,05$ ) вищий рівень приросту результатів в експериментальній групі, порівняно із контрольною, за показниками фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця – на 8,0%, вис на зігнутих руках – 20,8%, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – 5,4%, піднімання тулубу за 1 хв. в сід – 12,5%, нахили тулуба вперед з положення сидячи – 16,6%. Використання експериментальної програми фізичної підготовки юних тайбоксерів 6–8 років сприяло покращенню показників фізичної підготовленості.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.А., Павлов С.В. Боевые искусства: (самбо, айкидо, дзюдо, каратэ, таэквондо, ушу: приемы самозащиты). Респ. центр «Здоровье». Уфа, 2011. 55 с.
2. Адаме Б.А. Специальный курс прикладного боя (прикладное каратэ). Минск: Шерхол, 2010. 180 с.
3. Армі́йський рукопашний бій: навчально-методичний посібник / С.В. Романчук, М.В. Кузнецов, С.С. Федак «та ін.». Львів: НАСВ, 2017. 177 с.
4. Афонін В., Семак В., Романчук С. Фізична підготовка як елемент підвищення ефективності бойової діяльності військовослужбовців. В: вища школа / науково-практичне видання 7-8 (145)/2016, С. 35-42.
5. Бойченко Н.В., Голубничій Р.В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. Єдиноборства №1. 2019. С. 11-13.
6. Богданова И. Упражнения для развития быстроты. Спорт в школе. 1997. № 15. С. 15-17.
7. Бур'яноватий О.М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років у групах початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. ХОВНОКУ, ХДАДМ. № 8. Харків, 2012. С. 21-24.
8. Васильев О.С. О месте боевого искусства Ушу в системе современного детского спорта. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 2. С. 5-6.
9. Верітов О., Макарова Е., Гузій О. Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами. Спорт. наука України. 2012. № 4 (48). С. 10-18
10. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004.

428 с.

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 290 с.

12. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: Освіта України, 2010. 388 с.

13. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять переважної акробатичної спрямованості на рівень фізичної підготовленості юних бійців з військово-спортивного багатоборства у групах початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. ХОВНОКУ, ХДАДМ. № 9. Харків, 2019. С. 30-33.

14. Глазиріна Л.Д. Овсянкін В.А. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. М.: Владос, 2000. 262 с.

15. Головіна Л.Л. Фізіологічні особливості деяких функцій і м'язової діяльності школярів. М., 1999. 197 с.

16. Губа В.П., Строева И.В. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер, журнал в журнале. 2003. № 3. С. 31-34.

17. Дворкин Л.С. Новаковский С.В. Степанов С.В. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. 2003. № 3. С. 29-33.

18. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. К.: Олимп. лит., 2008. 127 с.

19. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 2. С. 32-37.

20. Дороніна М.А. Роль рухливих ігор в розвитку дітей дошкільного віку. Дошкільна педагогіка. 2007. № 4. С. 10-14.

21. Дорошенко Е.Ю., Царенко К.В., Шалфеев П.О. Тестування фізичної підготовленості в системі педагогічного контролю футболістів. Вісник Запорізького національного університету: серія «Фізичне виховання і спорт». 2012. № 3 (9). С. 41-47.
22. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: за ред. М.Д. Зубалія, 2-е вид., перероб. і допов. К. 1997. 36 с.
23. Ермаков С.С. Составляющие качества биомеханических исследований в спорте. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. Вип. 69. С. 92-101.
24. Емельянова М.Н. Рухливі ігри як засіб формування самооцінки. Дитина в дитячому саду. 2007. № 4. С. 29-33.
25. Змішані єдиноборства MMA. Навчальна програма для ДЮСШ. К., 2017. 12 с.
26. Иванов И.М. Рукопашный бій: методика початкової підготовки дітей. VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку». Кіровоград, 2002. С. 5-15.
27. Кашуба В.А., Ярмолинский Л.М., Хабынец Т.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 2. С. 34-37.
28. Козак В. В., Ашкинази С. М. Рукопашный бой. Тула, 1992. 110 с.
29. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Д., 2014. 20 с.
30. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному виованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

31. Коклам Сагат Ной. Тайландский бокс для начинающих. Ростов н/Дону:» Феникс», 2004. 128с.
32. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. М.: Советский спорт. 2008.
33. Люгайло С.С. Соматическая заболеваемость юных спортсменов: структура и взаимосвязь с факторами процесса подготовки. Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2014. Вип. 13. С. 42.
34. Лукіна О.В. Оцінка взаємозв'язку та взаємодії показників загальної та спеціальної підготовленості юних тхеквондистів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 183-187.
35. Лукіна О.В., Вороний В.О. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2019.
36. Онищенко В.М., Грюкова В.В., Мітова О.О. Період ранньої спеціалізації як невід'ємний етап багаторічної підготовки сучасного спортсмена. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2014. С. 132-135.
37. Сагайдачний Є.А., Богина Т.Л., Яковлева Т.С. Оцінка фізичної підготовленості дітей в умовах дошкільного освітнього закладу: Довідник старшого вихователя дошкільного закладу. 2007. № 3. С. 16-28.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 807 с.
39. Ричко В.І. Муей Тай. Таїландський бокс. Одеса, 1992. 80 с.
40. Савченко В., Лукіна О. Провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. Теорія і методика підготовки спортсменів. 2016. С. 111-114.
41. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. К. : Олімпійська література, 2001.
42. Статут Всеукраїнської Федерації військово-спортивних



багатоборств. Харків. 2000. С. 3-20.

43. Тони Мур. Тайський бокс. М.:Фаир-Пресс, 2006. 96 с.

44. Таїландський бокс Муей-Тай. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2009. 115 с.

45. Федерація «Рукопашного бою». Навчальна програма для ДЮСШ. К., 2010. 44 с.

46. Федерація «Панкратіону». Навчальна програма для ДЮСШ. К., 2010. 16 с.

47. Філіпова С.О., Пономарьова Г.М. Формування у дошкільників рухових навичок. СПб.: ВВМ, 2004. С. 101-108.

48. Чочарай З.Ю., Латышев С.В., Езан В.Г. Физическая подготовленность и успешность тактико-технических действий в партере борцов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. за ред. Ермакова С.С. Харків, 2001. №11. С. 36-40.

49. Шершаков Н. Развиваем силу, гибкость, координацию движений. Спорт в школе. 1997. № 34. С. 4.

50. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.

## Додаток А

### Рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку

«Воротарські» вправи. Потрібно зловити м'яч з правого та лівого боків з одного або двох відскоків на відстані: а) 2,5-3 м; б) 6-8 м. Оцінюється з 10 спроб: спіймав 5 разів - «відмінно»; 3 - «добре»; 1 - «задовільно». При цьому звертається увага на якість пересувань.

«Бігуни». Гра проходить в прямокутнику розміром 6x14 м. Одна половина гравців («ловці») вишикується в шеренгу всередині прямокутника удовж протилежної лінії. Гравцям дають завдання: «ловцям» – «осалити» якомога більше «бігунів», «бігунам» – ні разу не бути «осаленими». Кожний гравець має нагрудний номер. За свистком «бігуни» розбігаються по майданчику. У ту ж мить перший в шерензі «ловець» вибігає на поле і прагне «осалити» якомога більше «бігунів». Ті, кого «осалили», виходять за межі майданчика і шикуються в шеренгу біля однієї з бокових ліній. Через 20 с лунає свисток, який зупиняє гру. «Ловець» повертається «додому» і стає в кінці своєї шеренги. Під час тесту фіксуються кількість «осалених» та їх нагрудні номери. Після цього ті, кого «осалили», знову повертаються до гри. Так триває доти, доки не зіграють усі «ловці». Потім гравці міняються ролями.

«Розвідка». Використовується для удосконалення тактичного мислення. Гра провадиться в колі діаметром 2 м. У центрі кола кладуть волейбольний м'яч. Завдання «розвідників» – якнайшвидше винести м'яч за коло і не бути «осаленими», «вартових» – бути насторожі та постаратися «осалити розвідника». До м'яча викликають водночас двох гравців з обох команд. Завдання «розвідника» полягає в тому, щоб, відвертаючи увагу «вартового» різними діями (стрибки, повороти, нахили тощо), які останній повинен повторювати, вибігти з кола та винести м'яч. «Вартовий» повинен встигнути «осалити розвідника», поки той не вийшов з м'ячем за межі гри.

Враховуються кількість рухів «розвідника» та час від початку дій до торкання м'яча. Коли зіграють усі учасники команди, гравці міняються ролями. Виграє команда, в якій менше виявилось «осалених розвідників».

«Три квадрати». Проводиться для удосконалення швидкості реагування на об'єкт, що рухається, та реакції ймовірнішого прогнозування. На стіні креслять три квадрати 1x1 м на певній відстані один від одного. Спортсмен стоїть обличчям до них на відстані 3 м від стіни. Тренер кидає тенісний м'яч в квадрат з-за спини гравця, а той повинен спіймати його після відскоку. У першій частині гри тренер кидає м'яч по черзі в кожний квадрат - 3 серії. До кидка спортсмен не повинен сходити з місця. Завдання - спіймати якомога більше м'ячів. У другій частині випробування тренер посилає м'яч в один з квадратів втричі частіше, ніж в інші. До кидка спортсмен може змінювати місце, пересуваючись в бік до можливого кидка. Спроба зараховується, якщо спортсмен торкається м'яча. Завдання - торкнутися якомога більшої кількості м'ячів.

«Точно в ціль». Використовується для вдосконалення влучності кидків на різні відстані. На одному полі 6x12 м, розділеному сіткою, креслять чотири квадрати. Гравець знаходиться за лінією протилежного поля й повинен у тій послідовності, яку йому запропонують, попасти м'ячем у квадрат. Виконують 20 кидків. Завдання – попасти якомога більше разів у ціль і набрати найбільшу суму очок.

«Рибалка». Дає змогу вдосконалити координаційні здібності, «відчуття ракетки» та здатність до точних м'язових зусиль. У першому варіанті гравець тримає на витягнутій руці довгу легку «вудочку», опускаючи яку, треба торкнутись булави та повернутись у вихідне положення. Дають 10 спроб. У другому варіанті 7 булав встановлюють на рівній відстані одна від одної. За сигналом тренера гравець повинен збивати «вудочкою» булави, намагаючись, щоб сусідня булава не впала. Перемагає той, хто втратив менш часу на виконання завдання і зробив менше помилок.

«Без ракеток». Це випробування дає можливість вдосконалювати та оцінювати здібності до оригінальних тактичних рішень та виявлення вольових якостей. Вихованці грають у настільний теніс, але ловлять м'яч і кидають його через сітку руками за правилами.