

Семенів Б. С.¹, <https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>

Роман М.І.¹,

Файда В.О.¹

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОВЛЕНОСТІ
ЖІНОК В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ В
УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**¹Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.
Гжицького**

Abstract. Democratic changes in the world have given a boost to the revival of historical, national and cultural traditions, including those related to physical culture and sports of different segments of the population. The popularity of Ukrainian belt wrestling in many countries of the world is forcing specialists to reconsider their views on the methodology of the training process and look for new ways to improve the quality of the training process and maintain competitiveness. The growing popularity of Ukrainian belt wrestling in Ukraine and the world can be explained by the peculiarities of the rules of the fight and the grip on the belt. The specificity of the rules of Ukrainian belt wrestling is that it is allowed to release the belt with one hand and grab the opponent's body parts with the free hand for technical actions and change the grip on the belt - with one hand and then with the other. This feature makes it possible for representatives of different types of martial arts (freestyle wrestling, Greco-Roman, sambo, judo) to participate in competitions. In connection with the peculiarity of the rules of conducting a fight, the educational and training process for the improvement of technical-tactical and physical training requires new methods of increasing the level of sports fitness of athletes at the stages of long-term sports training, unlike other types of belt wrestling where there is already a clear method of training.

The purpose of the study: formation of physical abilities and skills of women in Ukrainian belt wrestling in the conditions of a higher education institution. **Research methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature sources, physiological research methods, pedagogical research methods, mathematical methods of processing research data. **Conclusions.** The results of the study indicate the positive influence of physical exercises and training regimes for the development of flexibility and coordination on the formation of technical actions of women in Ukrainian belt wrestling at the stage of initial training, the technical fitness of women - the speed of throws increased by 8.5% relative to the control group of 3.2%, flexibility increased by 35.2% of the experimental group relative to the control group of 15.1%.

Keywords: Ukrainian belt wrestling, research, physical exercises, complexes, sport, women, group, physical training, technical training.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. У дослідженні приймало участь 20 студенток (2 групи – по 10 осіб, контр., та експ.) спортивного відділення української боротьби на поясах другого року навчання.

Виклад основного матеріалу. До та після педагогічного експерименту в студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які відповідають за рівень спеціальної фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки: технічна підготовка визначалась за кількістю виконаних кидків на час. Рівень загальної фізичної підготовленості визначався за показниками швидкісно-силових характеристик (біг 30 м., та 4 x 30 м.), результат стрибка в довжину з місця, згинання розгинання рук в упорі лежачи.

Студенткам експериментальної групи збільшено підготовчу частину заняття на 25 %. В підготовчій частині тренування було збільшено частку комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток координації та гнучкості на 40 % від загального часу підготовчої частини, 20% часу спрямовано комплекси загально-розвиваючих вправ та 40 % на спеціально-розвиваючі вправи борця для груп початкової підготовки.

Таблиця 1

Розподіл тренувального навантаження з урахуванням фізіологічних режимів у період педагогічного експерименту

№ з/п	Досліджувані групи (контр., експ.)	Моторна щільність заняття, %	Фізіологічний режим ЧСС, уд /хв.
1.	Заняття за програмою МОН України (контрольна група)	46,8	131±1,8
2.	Експериментальна група	64,5	144 ± 2,4

В період педагогічного експерименту моторна щільність заняття експериментальної групи збільшилась на 37,4 % відносно контрольної групи, це в свою чергу привело до збільшення частоти серцевих скорочень на 16,5 % в порівнянні з контрольною групою.

Таблиця 2

Фізіологічна характеристика навчально-тренувального заняття експериментальної групи (90 хв),

Показник	Значення показника		
	У вихід. положенні	під час роботи	У період відновл.

1. Фізіологічні Пульс (уд/хв) Середня пульсова вартість роботи (уд/хв)	75,3	145,8 127,5	115 109,5
--	------	----------------	--------------

Навчально-тренувальні заняття жінок експериментальної групи з української боротьби на поясах відповідали фізіологічним режимам для занять даних груп, середня пульсова вартість за заняття склала 127,5 уд/хв.

Таблиця 3

**Динаміка рівня спеціальної фізичної
підготовки студенток за період проведення
педагогічного експерименту**

№ з / п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	Біг 30 м., (с)	К	6,1±1,1	5,8±1,2
		Е	6,0±1,0	5,2±0,8
2.	Стрибки в довжину з місця, (см.)	К	185,7±4,3	191,6±1,7
		Е	184,5±3,5	199,5±2,5
3.	Човниковий біг 4х30 м., (с)	К	28,7±2,5	27,5±2,1
		Е	27,9±2,8	25,7±2,5
4.	Згинання, розгинання рук, в упорі лежачи (к-ть повторень)	К	11±1	12±1
		Е	11,5±2	16,0±2
5.	Гнучкість (см.)	К	14,5±1,5	16,7±1,6
		Е	14,8±1,4	20,4±1,3
6.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	39,5±1,3	38,3±1,2
		Е	40,1±0,5	32,5±1,5
7.	Спеціальні вправи борця (перевороты з упору головою в килим на міст та в	К	41,7±1,4	39,5±0,5
		Е	41,2±1,2	34,1±1,1

	зворотному напрямку 10 разів) с.			
--	-------------------------------------	--	--	--

У спеціальній фізичній підготовці студенток відбулися зміни у фізичних якостях, котрі характеризують швидкісно-силові показники: біг 30 м. - 14,8 % експериментальна група, 1,7 % контрольна група; стрибок в довжину з місця - 6,5% експериментальна група, 3,5% контрольна група; згинання розгинання рук в упорі лежачи 59,5 % експериментальна група та 10,1 % контрольна група; швидкісна витривалість — на 7,8 % експериментальна група та 4,8% контрольна група.

Висновки.

1. Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки, технічна підготовленість жінок – це швидкість кидків зросла 8,5 % відносно контрольної групи 3,2%, гнучкість зросла 35,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 15,1 %.
2. На етапі початкової підготовки відбувається два етапи формування рухових вмінь та навичок:
 - швидкість засвоєння та оволодіння технікою виконання руховими діями боротьби в навчально-тренувальних умовах.
 - швидкість вдосконалення технічних дій боротьби під час навчально-тренувального процесу.

Література

1. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
2. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі

- на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
3. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2021. Вип. 5(136). С.107-112.
 4. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 4(149). С.101-107.
 5. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.
 6. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

Храбра С.З., <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>
Барладин О.Р., <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>
Вакуленко Л.О., <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>

КОФЕЇН В СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ
Тернопільський національний педагогічний
університет
імені Володимира Гнатюка

Annotation. The article considers caffeine as one of the components of pre-workout complexes, which has a positive effect on physical performance and sports results. To avoid negative consequences, attention was paid to the peculiarities of caffeine intake, including the time of intake and dosage.