

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ
БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»

Драганчук В.В.

Науковий керівник:

кандидат філософських наук,
доцент **Шелюк В.О.**

Рецензент:

кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент **Годлевський П.М.**

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ	7
1.1. Система фізичної підготовки та методичні основи організації тренувального процесу юних борців на етапі початкової підготовки ..	7
1.2. Теоретичні засади побудови та системи контролю тренувального процесу юних борців греко-римського стилю на етапі початкової підготовки.....	10
1.3. Загальний та індивідуальний підходи в організації тренувального процесу юних борців греко-римського стилю на етапі початкової підготовки.....	17
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	30
2.1. Організація дослідження.....	30
2.2. Методи дослідження.....	32
РОЗІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	36
3.1. Первинна діагностика рівня фізичної підготовленості юних борців на початку педагогічного експерименту	36
3.2. Авторська програма підвищення рівня фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю на етапі початкової підготовки	39
3.3. Аналіз отриманих результатів дослідження в кінці педагогічного експерименту.....	44
Висновки до третього розділу	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Актуальність. Підвищення рівня фізичної підготовленості юних борців на етапі початкової підготовки є складним і багатокомпонентним процесом, що охоплює розвиток фізичних, техніко-тактичних, психічних та вольових якостей спортсмена. У боротьбі всі ці елементи функціонують у тісній взаємодії, а кожен із них виконує специфічні завдання відповідно до закономірностей багаторічного спортивного удосконалення (Ю.В. Верхошанський, 1985; В.М. Платонов, 2004; Н.З. Гуцул, 2019).

Боротьба як вид спорту створює унікальні умови для всебічного фізичного розвитку дітей та підлітків, формування координаційних здібностей, розвитку сили, швидко-силових якостей, спритності, витривалості й гнучкості. Систематичні заняття єдиноборствами сприяють покращенню рухової культури, формуванню навичок раціонального виконання технічних дій та закладають основу майбутньої спортивної майстерності. Досягнення високих результатів у боротьбі можливе лише за умови послідовного дотримання вимог тренувальної та змагальної діяльності, а також реалізації єдиної стратегії фізичної підготовки спортсменів, яка включає як загальнопідготовчі, так і спеціальні засоби тренування.

Наукові дані свідчать, що ефективність підготовки юних спортсменів значною мірою залежить не лише від раціонального добору засобів і методів тренування, але й від урахування індивідуальних особливостей дітей, рівня їхнього морфофункціонального розвитку, психічної готовності та темпів адаптації до фізичних навантажень (Ю.А. Бріскін, О.Ф. Товстоног, М.С. Розторгуй, 2009; О.Ф. Товстоног, В.С. Науменко, 2010).

Індивідуалізація тренувального процесу в єдиноборствах є одним із найбільш досліджених напрямів, оскільки боротьба висуває підвищені вимоги до специфічних рухових якостей, координації та швидкості прийняття рішень (В.А. Таймазов, 1996; Р.А. Волков, 2007). Науковці відзначають, що саме рівень фізичної підготовленості юних борців є

ключовим чинником їхньої успішності в навчально-тренувальному процесі та подальшій спортивній діяльності (В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; С.Г. Приймак, М.П. Савчин, С.О. Власенко, 2015).

Особливої уваги потребує етап початкової підготовки, оскільки саме в цей період закладається фундамент спеціальних фізичних і технічних якостей, формуються базові навички боротьби, відбувається адаптація організму до систематичних фізичних навантажень та визначаються перспективи подальшого зростання спортивної майстерності. Рациональне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, використання ігрових, координаційних та акцентовано силових вправ дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу юних борців.

Таким чином, враховуючи сучасні підходи до вдосконалення підготовки спортсменів-єдиноборців та потребу у оптимізації тренувального процесу на початковому етапі, було обрано тему наукового дослідження: **«Підвищення рівня фізичної підготовленості юних борців на етапі початкової підготовки».**

Зв'язок роботи з планами науково-дослідних робіт. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета роботи – підвищення рівня фізичної підготовленості юних борців на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо системи фізичної підготовки юних борців на початковому етапі багаторічного тренування.

2. Розробити експериментальна програму, спрямовану на покращення фізичної підготовленості юних борців.

3. Визначити динаміку та обґрунтувати ефективність впливу

експериментальної програми на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у боротьбі

Предмет дослідження – фізична підготовленість юних борців на етапі початкової підготовки

Методи дослідження: Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань були використані теоретичні, емпіричні та статистичні методи педагогічного дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні змісту та особливостей фізичної підготовки юних борців на етапі початкової підготовки, а також визначенні найбільш ефективних засобів розвитку рухових якостей.

Наукова новизна результатів. Досліджено рівень фізичної підготовленості юних борців на етапі початкової підготовки, розроблено авторську програму розвитку основних фізичних якостей та експериментально доведено її ефективність у практиці навчально-тренувальної роботи.

Практичне значення. Розроблена програма може бути впроваджена в діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, секцій боротьби та тренерами для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів початкового етапу.

Апробація результатів магістерської роботи проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і здобувачів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВЗО» (квітень 2025 р.).

Публікації. Шелюк В.О., Дрганчук В.В. Покращення фізичної підготовки юних борців на початковому етапі тренувань. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 296-300.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (81 найменування). Кваліфікаційна робота проілюстрована 9 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 59 сторінок, основний зміст дипломної роботи викладений українською мовою на 50 сторінках.