

юних волейболісток ще тільки формується і перебуває у стадії становлення в процесі тренувальних занять, саме тому ми отримали такі результати досліджень.

### **Висновки**

1. У грі волейбол, зв'язуючі гравці – це організатори командних дій в нападі, їхнє завдання забезпечити умови нападникам для здійснення атакуючих дій.

2. Встановили, що показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості зв'язуючих гравців різного віку дещо відрізнялися. Старші дівчата характеризувалися кращими результатами у контрольних вправах, ніж у молодших за віком волейболісток, які виконують функцію зв'язуючих гравців у своїх командах ( $p < 0,05$ ).

### **Список використаної літератури:**

1. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц. – М: ФиС, 2016. – 158 с.
2. Беляев А. А. Волейбол / А. А. Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М., 2010. – 189 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М., ФиС, 2009 – 276 с.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев, А. И. Беляев, Е. В. Фомин. – М.: 2012. – 162 с.
5. Фурманов А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск: Современная школа, 2009. – 240 с.
6. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоров'я, 2014. – 128 с.

*Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доцент В. О. Пустовалов*

## **СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Р.В. Щербатюк**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Заняття різними видами спортивних одноборств неоднаково впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Тому що всі бойові одноборства відрізняються між собою вимогами до фізичної підготовки та концепціями ведення бою [4].

Метою нашого дослідження є вивчити вплив занять різними видами спортивних одноборств на рівень фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Різні стилі мають свої особливості та вимоги до фізичних якостей юнаків. На формування цих якостей впливають: час ведення поєдинку, правила поєдинків, наявність техніки боротьби (кидки, силові прийоми) переважаючі задіяні групи м'язів. Саме тому вивчення особливостей цього впливу на стан фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи та стан здоров'я і працездатності є актуальним [1,2,3].

В ході констатуючого і формуючого експериментів тестувалися три групи хлопчиків-спортсменів 11-12 років, які тренувались в трьох різних групах і різних тренерів: кікбоксинг, кудо, капуеро. Для оцінювання показників вольових зусиль були використані спеціально розроблені методики і тестові вправи. У дослідженнях приймали участь 45 хлопців віком 10-11 років. Умовно вони були розподілені на 3 групи, що представлені в результатах дослідження відповідно як група А, Б і В. Тестувалися діти, які займаються різними стилями спортивних одноборств.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних каратистів різних стилів використовувалися наступні тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на поперечині; стрибок у довжину з місця; підйом тулуба до кута  $90^{\circ}$  із положення лежачи на спині за 1 хвилину; у положенні ноги максимально розведені нарізно вимірюється висота від підлоги до тулуба; у положенні сидячи ноги разом

виконується нахил тулуба вперед, руки витягуються вздовж ніг, вимірюється різниця від кінчиків пальців рук до кінчиків пальців стоп; біг 30 м.

Так, із семи видів вправ, за якими тестувалися юні спортсмени, у двох вправах показники в групах практично не відрізнялися. Це стрибок у довжину з місця (тест № 3), де одноборці групи А стрибнули на  $160.4 \pm 0.5$  см, спортсмени групи Б – на  $158.5 \pm 0.4$  см, спортсмени групи В – на  $156.0 \pm 0.4$  см ( $p \geq 0.05$ ). Друга вправа - біг по дистанції 30 м (тест № 7), результати якого становлять у групі А –  $5.3 \pm 0.1$  с, у групі Б –  $5.4 \pm 0.1$  с і у групі В –  $5.5 \pm 0.1$  с.

В результаті дослідження встановлено, що заняття різними стилями одноборств не однаково впливають на розвиток фізичної підготовленості дітей, які займаються спортивними одноборствами. Із видів вправ, за якими тестувалися юні спортсмени, у двох вправах показники в групах практично не відрізнялися.

Отже, результати проведених нами досліджень свідчать про те, що заняття різними стилями одноборств суттєво впливають на розвиток певних фізичних якостей, які переважають саме для даного стилю. Отже для них спортсменів, які займаються капоейра характерним є вищий розвиток швидкісних і швидкісно-силових фізичних якостей. Для кудоистів характерним є вищий розвиток витривалості, силової витривалості та гнучкості. Для спортсменів, які займаються кікбоксингом пріорітетним є розвиток сили.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розробки теоретичних і методичних основ впливу спортивних одноборств на розвиток фізичних якостей учнів шкільного віку.

В подальшому було б доцільним вивчення особливостей впливу специфічних вправ різних стилів спортивних одноборств на здоров'я і працездатність учнів у сполученні із традиційними засобами та методами.

Отже, в результаті проведених нами досліджень, можна зробити висновок, що заняття різними стилями одноборств сприяють суттєвому розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. У ході дослідження встановлено, що спортсмени-початківці віку 11-12 років, які займаються різними стилями одноборств мають достатній рівень розвитку всіх фізичних здібностей, проте кожний із стилів має свої особливості впливу на рівень фізичної підготовленості.

Отримані дані, свідчать про те, що заняття різними стилями одноборств впливають на розвиток певних фізичних якостей, які переважають саме для даного стилю. Отже для одноборців стилю капоейра характерним є високий рівень пластики, гнучкості та координаційних здібностей. Для спортсменів кудо характерним є вищий розвиток силової витривалості, реактивної та вибухової сили. Для кікбоксерів пріорітетним є розвиток витривалості, швидкісних і швидкісно-силових фізичних якостей.

#### **Список використаної літератури:**

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков /Г.Л. Апанасенко// – К. : Здоров'я, 1985. – 79 с.
2. Арефев В.Г., Едінак Г.А. /В.Г Арефев// Фізична культура в школі. Кам'янець – Подільський. : "Абетка - нова", 2001, – 383с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков // – К. : Олимп. лит, 2002. – 394 с.
4. Справочник боевые и спортивные единоборства. / Под ред. Тараса А.Е. – Минск, 2002. – 356 с.
5. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров /В.И. Филимонов // Москва: „ИНСАН” 2009. – 135с.

*Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор А. О. Артюшенко*