

Міністерство освіти і науки України  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**БУР'ЯНОВАТИЙ ОЛЕКСАНДР МИКОЛАЙОВИЧ**

УДК796.093.61/.62-053.66(043.3)

**СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЮНИХ БІЙЦІВ-БАГАТОБОРЦІВ 6-8 РОКІВ  
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Дніпро – 2019



Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Центральноукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, професор **Воропай Сергій Миколайович**, Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор біологічних наук, професор **Коробейников Георгій Валерійович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Лукіна Олена Володимирівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, доцент кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики.

Захист відбудеться «07» травня 2019 р. о 12.00годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий «05» квітня 2019 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О.О. Мітова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Протягом останнього часу зросла зацікавленість до різних видів єдиноборств, з поміж яких вагоме місце посідає військово-спортивне багатоборство (ВСБ). У навчальній програмі якого передбачено кілька розділів з прикладної підготовки, зокрема й розділ рукопашного бою – «всестильовий бій», який складається з ударної техніки і боротьби в стійці та у партері. Єдиноборства перетворилися на видовищні види спорту, які вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості для якісного засвоєння та ефективної реалізації спортивної техніки (Н. Козлова, 2014; О. Головатенко, 2015; А. Палатний, 2017).

У військово-спортивному багатоборстві так само, як і в інших складно-координаційних видах спорту, досягнення високих результатів вимагає якісної фізичної підготовки, що є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення (Ю. Тропін, 2014; Н. Бойченко, Р. Голубничий, 2016).

Зазначимо, що в системі підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку спортивної галузі, з'явилося багато наукових досліджень, у яких викладено проблему підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту (В. Данильченко, Т. Хабинец, Ю. Хлевна, 2014; О. Демідова, 2014; К. Brungardt, 2015). Фахівці вважають, що фізична підготовка є невід'ємною складовою частиною процесу спортивного удосконалення спортсменів, що забезпечує базу для технічно-складної змагальної діяльності (Е. Дорошенко, Д. Сердюк, О. Мітова, 2016; F. Engh, 2016).

Останнім часом теорію та методику єдиноборств збагачено системою знань, пов'язаних з процесом фізичної підготовки. З-поміж таких праць слід згадати дослідження, у яких окреслено методичні підходи до розв'язання завдань фізичної підготовки єдиноборців та розглянуто особливості комплексного вдосконалення техніко-тактичних дій (В. Савченко, 2016, 2018; О. Лукіна, 2014; А. Bireline, 2016), спеціальної фізичної підготовки (О. Дикий, 2016; Р. Magill, 2018), розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок (Т. Краснобаєва, М. Галайдюк, 2015; R. Stănciulescu, 2016; Д. Запольський, П. Агеев, 2017), форм і методів підготовки (В. Мунтян, В. Пономарьов, 2018), дослідження та оцінки психофізіологічного стану (S. Mancevska, J. Gligoroska, L. Todorovska, B. Sunchica, 2016; Ж. Козіна, 2016; Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, В. Міщенко, Н. Харковлюк-Балакіна, О. Іващенко, О. Дудник, 2018).

Важливу роль у підготовці спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством, 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 (М. Линець, Х. Хіменес, 2015; В. Платонов, 2015; Ю. Тропін, 2017; В. Савченко, 2018; А. Flanagan, 2019).

Водночас, аналіз науково-методичної літератури дозволив установити лише окремі відомості, щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у військово-спортивному багатоборстві. Здебільшого, автори наголошують на застосуванні сучасних ефективних засобів тренування, на оволодінні спеціальними технічними навичками (Ю. Тупеев, 2016; С. Закопайло, 2018) та звертання уваги на особливості змагальної діяльності (О. Ролук, 2016).

Важливою умовою занять з єдиноборств, особливо на етапі початкової підготовки, є розвиток вестибулярного апарату. Його основи слід формувати з молодшого шкільного віку (С. Воропай, 2014; J. Williams, 2018). Також, тренування функцій аналізатора вестибулярної стійкості з використанням фізичних вправ, покращує вегетативну регуляцію серцевого ритму в єдиноборців (Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, 2018).

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що оптимальну організацію першого етапу багаторічної підготовки юних спортсменів у багатьох видах спорту забезпечує планування раціонального співвідношення різних видів підготовки та змістовне наповнення навчальної програми. Однак дотепер відсутні дослідження, що розкривають структуру та зміст фізичної підготовки юних бійців-багаторборців 6–8 років на етапі початкової підготовки, що і обумовлює актуальність обраної теми.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано як складову частину зведеного плану науково-дослідної роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка на 2012–2016 рр. за темою 6.4 «Відбір та підготовка юних спортсменів на етапі початкової підготовки» та плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. за темою «Оцінка рухової обдарованості дітей 4–17 років(державний реєстраційний номер 0116U005280). Роль автора полягала у науковому обґрунтуванні структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багаторборців 6–8 років на етапі початкової підготовки.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки, для забезпечення всебічного фізичного розвитку та створення фундаменту для засвоєння техніки «всестильового бою».

#### **Завдання:**

1. Визначити сучасний стан проблеми і передовий досвід з питань побудови структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки юних бійців-багаторборців 6–8 років.

2. Дослідити рівень фізичної підготовленості та функціональної стабільності вестибулярного аналізатора юних бійців-багаторборців 6–8 років.

3. Науково обґрунтувати використання гімнастичних та акробатичних вправ в якості засобів допоміжної фізичної підготовки у юних бійців-багаторборців на першому та другому роках початкової підготовки.

4. Розробити структуру та зміст фізичної підготовки юних бійців-багаторборців 6–8 років на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовка спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки.

**Предмет дослідження** – структура та зміст фізичної підготовки юних спортсменів 6–8 років на першому та другому роках тренувань, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення результатів науково-методичних досліджень проведено для виявлення фактичних передумов постановки проблеми, формування гіпотези, складання і пояснення отриманого первинного

матеріалу, обґрунтування об'єкта і предмета дослідження, а також узагальнення наукових даних щодо особливостей тренувального процесу юних спортсменів 6–8 років, особливостей тренувального процесу у єдиноборствах, деталізації засобів та методів тренування на заняттях з військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки.

Для визначення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату юних спортсменів 6–8 років було проведено педагогічне тестування.

Педагогічне спостереження здійснювалося під час тренувального процесу. Основним завданням було збір інформації про організацію тренувального процесу, застосування засобів та методів тренування юних бійців-багатоборців 6–8 років.

Педагогічне тестування проводилося для встановлення величин прояву та змін показників фізичних якостей (швидкісних, силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей, загальної витривалості та гнучкості). Оцінити показники рівня фізичної підготовленості дали змогу тести, рекомендовані нормативними документами («Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» за ред. М.Д. Зубалія, 1997) та рекомендацій фахівців Л.П. Сергієнка (2001) та Т.Ю. Круцевич (2008): біг 30 м, біг 600 м, біг 1000 м, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід за 1хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи. Запропоновані тести відповідали вимогам спортивної метрології.

Функціональний стан визначено за показниками соматичних, вегетативних реакцій та функціонального рівня сенсорних систем після впливу обертальної проби Воячека (Д. Заболотний, Ю. Мітін, В. Драгомирецький, 1999). Величини прояву та змін показників соматичних реакцій визначались за тестами: тепінг-тест 10 та 30 с, кистьова динамометрія –  $F_{max}$  та  $50\%F_{max}$ ; вегетативних реакцій за показниками: ЧСС (уд.·хв.<sup>-1</sup>), артеріальний тиск (АТС, АТД, мм рт.ст.), пульсовий тиск (АТП, мм рт.ст.).

Функціональний рівень сенсорних систем визначався методом вестибулометрії з реєстрацією показників: вестибулярна ілюзія проти обертання (ВП, с) – фіксація часу відхилення тіла в протилежному напрямку до обертання; очний ністагм (ОН, с) – фіксація часу руху очних яблук в сторону протилежну обертанню; тривалість рівноваги (ТР, с) – фіксація часу утримання рівноваги (основна стійка) після обертання; вестибулярна стійкість (ВС, бал) – оцінка зміни ЧСС і АТ після обертання(за таблицею Лозанова-Байченко (1968).

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального. Метою констатувального експерименту було отримання даних про рівень прояву рухових якостей, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень у юних бійців-багатоборців першого та другого років занять за діючою програмою обласного осередку ВСБ. Формувальний експеримент передбачав розробку та апробацію експериментальної структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки.

Експериментальний матеріал опрацьовано методами математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою пакету стандартних програм (Excel 2007, Statistika – 6.0).

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- *уперше* розроблено структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки, з визначенням змісту та обсягу видів підготовки: загальної фізичної підготовки, допоміжної фізичної підготовки (гімнастичні та акробатичні вправи) та спеціальної фізичної підготовки, що застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапу;

- *уперше* науково обґрунтовано ефективність використання на етапі початкової підготовки комплексу акробатичних вправ, який за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток координаційних здібностей сприяє підвищенню рівня функціональної стабільності вестибулярного аналізатора та сприяє більш ефективному засвоєнню техніки «всестильового бою»;

- *уперше* експериментально доведено ефективність застосування комплексів тренувальних вправ із раціональним співвідношенням засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки, що акцентовано впливають на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки;

- *додовнено* дані про особливості фізичної підготовленості та функціональної стабільності вестибулярного аналізатора юних спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством; організацію навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки; використання засобів та методів фізичної підготовки юних спортсменів;

- набули подальшого розширення уявлення про взаємозв'язок між компонентами функціонального стану та вестибуло-сенсорними реакціями юних спортсменів 6–8 років та юних спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає у розробленні та впровадженні в тренувальний процес юних спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством, програми фізичної підготовки з використанням різних засобів залежно від мети, завдань та спрямованості етапу початкової підготовки.

Результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес відокремленого підрозділу ГО «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багатоборств» у Кіровоградській області м. Олександрія та ГО «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багатоборств» м. Харків: розділ – методика початкової підготовки.

Основні положення дисертації знайшли застосування у навчальному процесі кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту факультету фізичного виховання ЦДПУ ім. В. Винниченка з використанням теоретичних засад в лекційному курсі з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» за СВО «Бакалавр» зі спеціальності «Спорт (за видами)», що засвідчують відповідні акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** в публікаціях, виконаних у співавторстві, полягає в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, статистичній обробці результатів і формулюванні висновків роботи.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертації було представлено на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я та підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту» (Київ, 2015); X та XII Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2015, 2017); XXIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку» (Кропивницький, 2018); I Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» (Кропивницький, 2018); щорічних підсумкових науково-практичних конференціях кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту ЦДПУ ім. В. Винниченка (Кропивницький, 2015–2018).

**Публікації.** Основні наукові результати дисертації опубліковані у 8 наукових працях, з них 7 – у фахових виданнях, рекомендованих МОН України, 5 з яких включено до міжнародних наукометричних баз, 1 – у іноземному виданні.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури та 3 додатків. Загальний обсяг дисертації складає 226 сторінок, вміщує 43 таблиці, 10 рисунків. У роботі використано 335 літературних джерел, 35 з яких – роботи іноземних авторів.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, мету, завдання та методи дослідження, визначено об'єкт і предмет, розкрито наукову новизну, практичну значущість одержаних результатів, особистий внесок здобувача, зазначено галузь апробації результатів дослідження та публікації.

У першому розділі «**Сучасна структура та зміст фізичної підготовки у військово-спортивному багатоборстві на етапі початкової підготовки**» проаналізовано сучасні тенденції розвитку військово-спортивного багатоборства, охарактеризовано фізичну підготовку в сучасних єдиноборствах, вікові особливості фізичного розвитку та розвитку рухових якостей юних спортсменів 6–8 років, функціональні характеристики вестибулярного аналізатора у юних спортсменів, сучасні підходи до структури та змісту фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у єдиноборствах.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що фізична підготовка юних єдиноборців на етапі початкового навчання є основою підготовки, яка формує фундамент для подальшого спортивного вдосконалення (О. Лукіна, 2008, 2014; Ф. Вещиков, 2011; О. Верітов, Е. Макарова, О. Гузій, 2012). Тренування функцій аналізатора вестибулярної стійкості за допомогою фізичних вправ покращує вегетативну регуляцію серцевого ритму у єдиноборців (Г. Коробейников,



Л. Коробейнікова, 2015) і розпочинати цей процес потрібно у дітей молодшого шкільного віку (С. Воропай, 2014; J. Williams, 2018).

Попереднє вивчення структури та змісту навчальних програм для ДЮСШ з видів єдиноборств засвідчило, що не в усіх документах дотримано рекомендацій, щодо виокремлення в плані підготовки загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки (В. Платонов, М. Булатова, 2015). Водночас автори, які досліджували проблему підготовки єдиноборців на етапі початкової підготовки, вказують на те, що акцент підготовки повинен спрямовуватись на вдосконалення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки (А. Акопян, 2005; С. Ашкинази, 2005; Г. Злубко, Г. Бурцев, 2012; В. Бойко, 2013).

Отже, аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що на сьогодні бракує досліджень, які розкривають структуру та зміст фізичної підготовки юних спортсменів 6–8 років у військово-спортивному багатоборстві. Тому обрана проблема потребує більш детального дослідження та розв'язання.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано методи дослідження, адекватні об'єкту, предмету, меті та завданням роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження.

Для розв'язання поставлених у роботі завдань використовувалися методи: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження; методи математичної статистики.

Організація дослідження передбачала чотири послідовних етапи.

На *першому етапі* (2014р.) здійснено аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури. Вивчено методичні підходи, проведено педагогічні спостереження на тренувальних заняттях, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження.

*Другий етап* (2015–2016 рр.) передбачав проведення констатувального експерименту для визначення показників фізичної підготовленості, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень. У констатувальному експерименті брало участь 40 юних спортсменів 6–8 років (хлопці).

На *третьому етапі* (2017–2018 рр.) організовано формувальний експеримент з метою обґрунтування експериментальної програми фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років. У формувальному експерименті брало участь 40 юних спортсменів (хлопці), які були поділені на дві групи по 20 осіб. Одна з них займалась за чиною програмою обласного осередку ВСБ і була нами визначена як контрольна. Інша тренувалась за авторською програмою і визначалась як експериментальна.

На *четвертому етапі* (2018 р.) здійснено математичну обробку та аналіз отриманих експериментальних даних; виконано узагальнення та обговорення результатів; сформульовано висновки, проведено оформлення дослідницької роботи відповідно до вимог.

У третьому розділі «Вплив тренувальних занять за програмою обласного осередку військово-спортивного багатоборства для груп початкової підготовки на фізичну підготовленість юних спортсменів 6–8 років на першому та другому роках навчання» було отримано результати тестування фізичної підготовленості, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату у дітей першого та другого років навчання після виконання діючої програми обласного осередку військово-спортивного багатоборства (ВСБ).

У ході констатувального експерименту проаналізовано систему організації тренувального процесу, в результаті чого нами визначена структура та зміст фізичної підготовки, величина обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Оскільки система підготовки юних бійців-багатоборців передбачала дворічне планування, тому тестування фізичної підготовленості, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату юних спортсменів проводилися на початку та в кінці кожного року підготовки.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що заняття згідно діючої навчальної програми в основному не призводять до вірогідних змін у більшості показників *рухових якостей*, що нами досліджувались ( $p \geq 0,05$ ) та їх рівень визначався, як нижче середнього (табл. 1). Виключення становлять результати тестів на визначення рівня розвитку координаційних здібностей та силових якостей.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців 6–8 років до та після констатувального експерименту (n = 40)**

Контрольні тести	Етап	Перший рік (6-7 років)		Другий рік (7-8 років)	
		x±S	p	x±S	p
Біг 30 м, с	А	7,9±0,9	≥0,05	7,7±0,6	≥0,05
	Б	7,6±0,6		7,5±0,6	
Човниковий біг 4x9 м, с	А	15,3±0,9	≤0,05	14,7±0,8	≤0,05
	Б	14,4±0,8		13,7±0,7	
Біг 600 м, с / біг 1000 м, с	А	255±22,0	≥0,05	438±33,0	≥0,05
	Б	231±18,0		416±25,0	
Стрибок у довжину з місця, см	А	95,2±8,3	≥0,05	101,7±7,3	≥0,05
	Б	100,5±7,2		105,8±5,6	
Вис на зігнутих руках, с	А	1,2±0,5	≥0,05	1,9±0,3	≥0,05
	Б	1,5±0,5		2,5±0,4	
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	А	1,5±0,5	≤0,05	6,5±0,5	≤0,05
	Б	6,0±0,5		11,3±0,5	
Піднімання тулубу за 1 хв в сід, разів	А	7,5±0,5	≤0,05	15,5±2,0	≥0,05
	Б	13,0±1,5		21,5±2,5	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	А	2,8±1,0	≥0,05	3,8±0,9	≥0,05
	Б	4,3±1,0		5,8±0,8	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані; біг 600 м – перший рік, 1000 м – другий рік

В ході дослідження проведено аналіз впливу обертальної проби Воячека на показники *соматичних реакцій* юних бійців-багатоборців 6–8 років. На основі аналізу результатів дослідження зафіксовано низьку опірність вестибулярного

апарату до обертання і незначний приріст рівня прояву вказаних реакцій у юних бійців-багатоборців (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники психофізіологічного та функціонального стану юних бійців-багатоборців 6–8 років до та після констатувального експерименту (n = 40)**

Реакції	Показники/тести	Етап	Перший рік (6-7 років)		Другий рік (7-8 років)	
			x±S	p	x±S	p
Соматичні	Тепінг-тест 10 с, разів	А	19,0±3,0	≥0,05	22,0±3,0	≥0,05
		Б	22,0±3,0		25,0±2,0	
	Тепінг-тест 30 с, разів	А	32,0±3,0	≥0,05	35,0±3,0	≥0,05
		Б	35,0±3,0		40,0±2,0	
	Динамометрія кистьова (F <sub>max</sub> ), кг	А	9,3±0,4	≥0,05	9,4±0,3	≥0,05
		Б	9,4±0,4		9,5±0,3	
	Динамометрія кистьова (50% F <sub>max</sub> ), кг	А	5,8±1,5	≥0,05	5,7±1,5	≥0,05
		Б	5,7±1,5		5,6±1,5	
Вегетативні	ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	А	119,9±2,0	≥0,05	119,6±2,0	≥0,05
		Б	119,6±2,0		118,3±2,0	
	АТС, мм рт. ст.	А	120,9±2,4	≥0,05	122,0±2,4	≥0,05
		Б	122,0±2,4		121,6±2,4	
	АТД, мм рт. ст.	А	77,1±6,1	≥0,05	77,1±6,1	≥0,05
		Б	77,0±6,1		74,2±5,0	
	АТП, мм рт. ст.	А	43,7±2,7	≥0,05	45,0±2,7	≥0,05
		Б	45,0±2,7		47,4±2,3	
Вестибуло-сенсорні	Вестибулярна ілюзія проти обертання, с	А	36,6±2,2	≥0,05	35,0±2,1	≥0,05
		Б	35,0±2,1		34,2±2,1	
	Очний ністагм, с	А	46,2±2,8	≥0,05	44,2±2,7	≥0,05
		Б	35,0±2,1		35,0±2,1	
	Тривалість рівноваги, с	А	14,8±0,5	≥0,05	17,7±1,2	≥0,05
		Б	17,7±1,2		21,2±2,8	
	Вестибулярна стійкість, бал	А	2,8±0,3	≥0,05	3,0±0,3	≥0,05
		Б	3,0±0,3		3,1±0,3	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані

Отримані дані свідчать, що зберігається також низький рівень вегетативних реакцій після обертового навантаження протягом досліджуваного періоду. Вегетативні реакції організму юних бійців-багатоборців 6–8 років за показниками, що вивчалися, мають тенденцію до поліпшення з віком, але їх зміни не є статистично вірогідними ( $p \geq 0,05$ ).

Аналіз впливу обертальної проби на рівень стійкості вестибуло-сенсорних реакцій також не виявив статистично вірогідних змін за показниками, що вивчалися ( $p \geq 0,05$ ) і мав загальний низький рівень вестибулярної стійкості.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що заняття за змістом діючої навчальної програми призводять до незначних адаптаційних зрушень у показниках фізичної підготовленості, функціонального стану та про переважно низький рівень стійкості вестибулярного апарату, що не може в повній мірі забезпечити ефективне оволодіння базовим видом військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки – технікою «всестильового бою».

Результати констатувального експерименту стали підґрунтям до розробки структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців, з урахуванням тенденцій її дидактичного наповнення у різних видах єдиноборств та вікових особливостей юних спортсменів 6–8 років.

У четвертому розділі **«Наукове обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років на першому та другому роках навчання»** проведено аналіз інформації, одержаної на теоретичному етапі дослідження та результатів констатувального експерименту. Обґрунтовано необхідність удосконалення структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років на першому та другому роках навчання.

На основі рекомендацій, запропонованих в дослідженнях ряду авторів, що вивчали фізичну підготовку юних єдиноборців (О. Лукіна, 2014; О. Дикий, 2016; Т. Краснобаєва, М. Галайдюк, 2015; Д. Запольський, П. Агеев, 2017; В. Мунтян, В. Пономарьов, 2018) та отриманих даних констатувального експерименту, було розроблено структуру та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців.

Експериментальна програма підготовки юних бійців-багатоборців на першому та другому роках початкового навчання планувалась за принципом оптимального співвідношення тренувальних засобів протягом етапу підготовки. До експериментальної програми входили такі розділи: теоретична підготовка, фізична підготовка (загальна, допоміжна, спеціальна), техніко-тактична, інтегральна підготовка та педагогічний контроль. Розподіл годин за обсягом різних сторін підготовки представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Розподіл годин на першому та другому роках навчання  
для юних бійців-багатоборців 6–8 років**

Розділи підготовки	Перший рік		Другий рік	
	год.	%	год.	%
Теоретична підготовка	3	3,0	3	3,0
Фізична підготовка	88	81,0	86	80,0
<b>Загальна фізична підготовка</b>	<b>44</b>	<b>50,0</b>	<b>38</b>	<b>44,0</b>
<b>Допоміжна фізична підготовка</b>	<b>40</b>	<b>45,0</b>	<b>44</b>	<b>51,0</b>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	<b>4</b>	<b>5,0</b>	<b>4</b>	<b>5,0</b>
Техніко-тактична підготовка	7	7,0	10	9,0
Інтегральна підготовка	1	1,0	2	2,0
Педагогічний контроль	9	8,0	7	6,0
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань			
Усього за рік	108	100	108	100

Відповідно до сучасних теоретичних положень та рекомендацій фахівців В. Платонова (2013, 2015), В. Костюкевича (2014), В. Онищенко (2016) загальний обсяг годин на кожному році підготовки складав 108 як і у діючій програмі підготовки юних бійців-багатоборців. Основною відмінністю структури експериментальної програми підготовки є розподіл фізичної підготовки на загальну (ЗФП), допоміжну (ДФП) та спеціальну (СФП), тоді як у чинній програмі такого розподілу немає.

У експериментальній програмі співвідношення годин на різні види підготовки змінюється від року до року. У чинній програмі воно є сталим протягом етапу початкової підготовки і визначається наступним розподілом: теоретична підготовка (8 год.), фізична підготовка (68 год.), техніко-тактична підготовка (26 год.), інтегральна підготовка (2 год. ), педагогічний контроль (4 год.).

На першому році підготовки загальний обсяг годин на фізичну підготовку в експериментальній програмі складав 88 годин. На загальну фізичну підготовку – 50%, на допоміжну – 45%, на спеціальну – 5% із загального обсягу фізичної підготовки. На другому році навчання на фізичну підготовку відводилося 86 годин, із них на ЗФП –44%, наДФП –51%, на СФП – 5% відповідно.

Зміст експериментальної програми підготовки також має відмінності від чинної навчальної програми обласного осередку ВСБ. У експериментальну програму до розділу допоміжної фізичної підготовки включено спеціальні комплекси гімнастичних та акробатичних вправ, які переважно спрямовані на розвиток координаційних здібностей та стійкості вестибулярного апарату, тоді як у чинній програмі такий розділ взагалі відсутній. Зміст допоміжної фізичної підготовки на першому році навчання переважно спрямований на використання у заняттях гімнастичних вправ, а на другому році – акробатичних.

Другий рік підготовки за експериментальною програмою характеризується поступовим зменшенням обсягу фізичної підготовки та часу відведеного на педагогічний контроль і збільшенням техніко-тактичної та інтегральної підготовки.

Змістовна частина експериментальної програми містить тренувальні комплекси, що спрямовані на підвищення загального рівня фізичної підготовленості, координаційних здібностей, гнучкості та базової техніки «всестильового бою». Для забезпечення гармонійного фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості пропонується під час проведення основної частини тренувальних занять застосовувати загальноприйняті комплекси вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП).

У зв'язку з тим, що «всестильовий бій» вимагає від спортсменів, в першу чергу, виконання складнокоординаційних рухів, в експериментальній програмі запропоновано розділ гімнастичної та акробатичної підготовки, який включено до допоміжної фізичної підготовки. Це змістовне наповнення може бути достатньо ефективним при формуванні координаційних здібностей спортсменів, які забезпечать в подальшому ефективний процес засвоєння техніко-тактичних дій з розділу «всестильовий бій», що полягає в ударній техніці, боротьбі в стійці та у партері.

До вправ допоміжної фізичної підготовки, що мали спрямування на розвиток координаційних здібностей та гнучкості запропоновані вправи: стійка «ластівка», «кораблик», «журавель», міст гімнастичний, гойдання у гімнастичному мостику, перекид вперед-назад, самострахування через плече, на спину, на бік, балансування на руках, ходьба на руках, переворот в бік, рандат, переворот в бік через руку, «акробатична доріжка», «акробатична комбінація».

Для розв'язання завдань спеціальної фізичної підготовки, пропонується при проведенні основної частини тренувальних занять застосовувати вправи: різноманітні махи ногами, виходи на захоплення, елементи страхування

і самострахування, спеціальні вправи на «борцівському мосту», «фехтування» ногою та інші.

Для вирішення завдань технічної та тактичної підготовки юних бійців-багатоборців пропонується виконувати: стійки та пересування, удари руками, ногами, прийоми в стійці, в партері, комбінації ударів ногами-руками, комбінації поєднання ударів з кидками.

З метою наукового обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки юних спортсменів протягом першого та другого років навчання було проведено формувальний педагогічний експеримент. Юні спортсмени контрольної групи тренувалися відповідно до діючої програми підготовки обласного осередку ВСБ, а експериментальної – за програмою, де акцент було зроблено на підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та вестибулярної стійкості.

Для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості юні бійці-багатоборці експериментальної групи використовували комплекси вправ, спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості та витривалості. Для підвищення рівня стійкості вестибулярного апарату та розвитку координаційних здібностей використовували комплекси гімнастичних та акробатичних вправ.

За результатами, що отримані на початку формувального педагогічного експерименту, вірогідних розбіжностей у показниках фізичної підготовленості, функціонального стану та рівня прояву стійкості вестибулярного апарату між групами, що досліджувалися, не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

Наприкінці формувального педагогічного експерименту за показниками, що вивчалися, спостерігається поліпшення рівня прояву рухових якостей, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату до обертових навантажень юних бійців-багатоборців як у контрольній, так і в експериментальній групах.

Аналіз отриманих даних за показниками, що характеризують рівень прояву фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців першого року підготовки показав вірогідно ( $p \leq 0,05$ ) вищі прирости результатів за більшістю показників, що нами досліджувалися, у експериментальній та за деякими показниками у контрольній групах (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники загальної фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців першого року навчання до та після формувального експерименту**

Контрольні тести	Етап	ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x±S	p	x±S	p
1	2	3	4	5	6
Біг 30 м, с	А	7,8±0,9	≥0,05	7,9±0,9	≥0,05
	Б	7,7±0,7		7,7±0,6	
Човниковий біг 4x9 м, с	А	15,1±0,8	≥0,05	15,2±0,7	≥0,05
	Б	14,7±0,8		14,7±0,9	
Біг 600 м, с	А	255±22,0	≥0,05	257±20,0	≥0,05
	Б	231±18,0		231±19,0	

Продовження табл. 4

1	2	3	4	5	6
Стрибок у довжину з місця, см	А	95,3±8,4	≤0,05	95,4±8,3	≤0,05
	Б	101,5±7,5		101,7±7,3	
Вис на зігнутих руках, с	А	1,3±0,5	≤0,05	1,3±0,5	≥0,05
	Б	2,0±0,4		1,9±0,4	
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	А	1,5±0,5	≤0,05	1,5±0,5	≤0,05
	Б	6,0±0,5		6,0±0,5	
Піднімання тулубу за 1 хв. в сід, разів	А	7,5±1,5	≤0,05	7,5±1,5	≤0,05
	Б	13,5±1,0		13,0±1,5	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	А	2,7±1,1	≤0,05	2,8±1,2	≥0,05
	Б	5,5±1,0		4,5±1,0	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані

Так, вірогідно ( $p \leq 0,05$ ) підвищився рівень прояву вибухової сили за показником стрибка в довжину з місця; силової витривалості за показниками вису на зігнутих руках, згинання розгинання рук в упорі лежачи та підніманні тулуба за 1 хв. в сід; гнучкості за показником нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Показники аеробної витривалості, координаційних здібностей та швидкісних здібностей мають тенденцію до поліпшення, але вірогідних змін не виявлено ( $p \geq 0,05$ ).

Аналогічна тенденція рівня прояву загальної фізичної підготовленості спостерігається і у юних спортсменів другого року підготовки (табл. 5).

Таблиця 5

**Показники загальної фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців другого року навчання до та після формувального експерименту**

Контрольні тести	Етап	ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x±S	p	x±S	p
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, 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, разів	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, разів	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

Наступним завданням формувального експерименту було обґрунтування ефективності використання у тренувальному процесі комплексів вправ гімнастичної та акробатичної спрямованості. Для розв'язання завдання формувального експерименту досліджувався вплив вестибулярної проби Воячека на соматичні, вегетативні та вестибуло-сенсорні реакції юних бійців-багатоборців 6–8 років.

Дослідження впливу вестибулярної проби Воячека на *соматичні реакції* юних бійців-багатоборців 6-8 років дало підстави стверджувати, що під впливом регулярного навантаження, за допомогою вправ спеціальної акробатичної спрямованості, у експериментальній групі більшість показників, що вивчалися, мають вірогідні ( $p \leq 0,05$ ) зміни, тоді як у контрольній групі таких змін не виявлено (табл. 6). Навпаки, у контрольній групі проявлялась тенденція до погіршення соматичної реакції за рядом показників, що може свідчити про отримання значного навантаження організмом в наслідок низького рівня підготовленості.

Таблиця 6

**Показники психомоторних реакцій юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після формувального експерименту**

Показники/тести	Етап	ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x±S	p	x±S	p
Тепінг-тест 10 с, разів	А	32,9±2,5	≤0,05	31,9±2,6	≥0,05
	Б	45,4±10,3		35,7±9,2	
Тепінг-тест 30 с, разів	А	20,1±2,6	≤0,05	19,4±2,5	≥0,05
	Б	23,1±2,6		17,3±2,4	
Динамометрія кистьова (F <sub>max</sub> ), кг	А	9,8±0,4	≥0,05	9,8±0,5	≥0,05
	Б	10,5±0,6		9,0±0,9	
Динамометрія кистьова (50% F <sub>max</sub> ), кг	А	5,3±0,4	≤0,05	6,3±0,7	≥0,05
	Б	6,1±0,8		6,8±0,9	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані

Аналіз результатів дослідження впливу вестибулярної проби Воячека на *вегетативні реакції* юних бійців-багатоборців 6–8 років дав підстави стверджувати, що під впливом регулярного навантаження, за допомогою вправ спеціальної акробатичної спрямованості, у експериментальній групі більшість показників, що вивчалися, мають вірогідні ( $p \leq 0,05$ ) зміни, тоді як у контрольній групі таких змін не виявлено. В контрольній групі тільки проявляється тенденція до поліпшення ( $p \geq 0,05$ ) (табл. 7).

Таблиця 7

**Показники вегетативних реакцій юних бійців-багатоборців 6–8 років до та після формувального експерименту**

Показники	Етап	ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x±S	p	x±S	p
1	2	3	4	5	6
ЧСС, уд·хв. <sup>-1</sup>	А	125,4±2,4	≤0,05	125,3±2,4	≥0,05
	Б	114,8±3,6		121,8±2,4	



Продовження табл. 7

1	2	3	4	5	6
АТС, мм рт. ст.	А	129,0±2,8	≤0,05	128,9±2,8	≥0,05
	Б	118,3±2,4		125,0±3,7	
АТД, мм рт. ст.	А	73,5±5,1	≥0,05	74,0±6,1	≥0,05
	Б	72,9±6,0		75,6±6,0	
АТП, мм рт. ст.	А	55,5±2,3	≤0,05	54,9±2,3	≥0,05
	Б	45,4±2,0		49,4±2,3	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані

При дослідженні впливу вестибулярної проби Воячека на *вестибуло-сенсорні реакції* виявлено, що під впливом регулярного навантаження, за допомогою вправ спеціальної акробатичної спрямованості, у експериментальній групі всі показники, що вивчалися, мають вірогідні ( $p \leq 0,05$ ) позитивні зміни, тоді як у контрольній групі за більшістю показників вірогідних змін не виявлено ( $p \geq 0,05$ ) (табл. 8).

Таблиця 8

**Показники вестибулосенсорних реакцій юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після формувального експерименту**

Показники	Етап	ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		x±S	p	x±S	p
Вестибулярна ілюзія проти обертання, с	А	37,4±2,8	≤0,05	37,3±2,7	≥0,05
	Б	29,8±2,7		35,8±2,1	
Очний ністагм, с	А	47,1±2,4	≤0,05	47,8±2,5	≥0,05
	Б	36,8±1,2		45,3±2,7	
Тривалість рівноваги, с	А	10,5±3,5	≤0,05	10,5 ±3,6	≤0,05
	Б	23,5±1,2		19,6±2,2	
Вестибулярна стійкість, бал	А	2,2±1,1	≤0,05	2,2±1,1	≥0,05
	Б	4,2±0,4		2,7±1,1	

Примітки: А – початкові дані, Б – кінцеві дані

Так, зниження показників вестибулярної ілюзії проти обертання та очного ністагму дає підстави стверджувати про покращення стійкості вестибулярного аналізатора, через зменшення часу відновлення після обертального навантаження, а тривалість рівноваги – про кращу адаптацію після проби.

У кінці формувального експерименту юні спортсмени з груп, що досліджувалися, прийняли участь у першості області з військово-спортивного багатоборства за програмою «всестильовий бій». Аналіз результатів змагань показав більш високий рівень підготовленості представників експериментальної групи.

Таким чином, результати формувального експерименту та змагальної діяльності свідчать про те, що застосування експериментальної програми фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років першого та другого років навчання сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату, що дає підстави для її практичного впровадження у

систему підготовки віддаленого резерву для військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено три групи даних, отриманих у ході дисертаційного дослідження.

*Підтверджено дані* про необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості (В. Кашуба, 2012; О. Мітова, 2015) та стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень юних спортсменів на етапі початкової підготовки (А. Батуев, 1970; В. Болобан, 1990).

*Доповнено дані* про особливості фізичної підготовленості та функціональної стабільності вестибулярного аналізатора юних спортсменів (Ю. Катуків, 1990; М. Дмор, 2014; Э. Дорошенко, 2015); побудову навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки (В. Губа, 2003; Л. Матвеев, 2005; М. Григор'ян, 2008; В. Данильченко, 2012; О. Конох, 2014); використання засобів та методів фізичної підготовки юних спортсменів (Л. Волков, 2002; С. Поляков, 2008; В. Онищенко, 2017); розширено уявлення про взаємозв'язок між компонентами функціонального стану та вестибуло-сенсорними реакціями дітей 6–8 років (Е. Вільчковський, 2004) та юних спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки (Ю. Сушко, 2007; С. Воропай, 2016).

*Уперше* розроблено та впроваджено структуру та зміст фізичної підготовки юних спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки, з визначенням змісту та обсягу видів фізичної підготовки: загальної, допоміжної (гімнастичні та акробатичні вправи) та спеціальної, які застосовуються залежно від мети, завдань та спрямованості етапу.

Обґрунтовано ефективність використання на етапі початкової підготовки засобів допоміжної (гімнастичні та акробатичні вправи) фізичної підготовки, які за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток координаційних здібностей сприяють підвищенню рівня функціональної стабільності вестибулярного аналізатора юних спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки.

## ВИСНОВКИ

1. 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 військово-спортивному багатоборстві, де базовим видом змагань юних спортсменів є «всестильовий бій», що поєднує в собі складнокоординаційні дії при виконанні кидкових і ударних прийомів у стійці та дій у партері. У той же час відсутня навчальна програма для ДЮСШ з військово-спортивного багатоборства для дітей 6–8 років, що потребує її створення та наукового обґрунтування у відповідності до сучасних умов.

Дослідники вказують на те, що основу навчальної програми для груп початкової підготовки повинна складати фізична підготовка. Процес фізичної підготовки юних бійців-багатоборців має ґрунтуватися на врахуванні специфіки «всестильового бою», як базового виду військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки. Проте, рекомендації, щодо особливостей фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років мають лише загальний характер, що знижує

ефективність тренувального процесу, а відтак, зумовлює необхідність обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років на етапі початкової підготовки.

2. Результати констатувального експерименту дозволили провести аналіз фізичної підготовленості, функціонального стану та стійкості вестибулярного апарату юних бійців-багатоборців 6–8 років на першому та другому роках початкової підготовки за навчальною програмою обласного осередку військово-спортивного багатоборства.

Результати тестування швидкісних, силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості на першому та другому роках підготовки свідчили про тенденцію до покращення ( $p \geq 0,05$ ) при низькому рівні прояву. Показники функціонального стану організму юних спортсменів мали незначні адаптаційні зрушення ( $p \geq 0,05$ ) та переважно низький рівень стійкості вестибулярного апарату, що не може в повній мірі забезпечити ефективне оволодіння базовим видом військово-спортивного багатоборства «всестильовим боєм» на етапі початкової підготовки. Виявлені дані засвідчують недостатню ефективність чинної програми, яка має наступну структуру: теоретична підготовка (8 год.), фізична підготовка (68 год.), техніко-тактична підготовка (26 год.), інтегральна підготовка (2 год.), педагогічний контроль (4 год.).

3. На основі педагогічних спостережень та результатів констатувального експерименту розроблена експериментальна програма побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки у військово-спортивному багатоборстві, з акцентом на фізичну підготовку. Структура і зміст її мали наступні відмінності: розподіл фізичної підготовки на загальну, допоміжну та спеціальну, зміна співвідношення годин на різні види підготовки від року до року, включення до розділу допоміжної фізичної підготовки спеціальних комплексів гімнастичних та акробатичних вправ, які переважно спрямовані на розвиток координаційних здібностей та стійкості вестибулярного апарату.

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.

На першому році підготовки загальний обсяг годин на фізичну підготовку складав 88 годин, із них на загальну фізичну підготовку – 50% часу, на допоміжну – 45%, на спеціальну – 5%. На другому році навчання на фізичну підготовку відводиться 86 годин, із них на загальну фізичну підготовку – 44%, на допоміжну – 51%, на спеціальну – 5%.

4. Проведене дослідження дозволило обґрунтувати та довести ефективність використання гімнастичних та акробатичних вправ в якості засобів допоміжної фізичної підготовки у юних бійців-багатоборців на першому та другому роках початкової підготовки для створення фундаменту рухового потенціалу щодо опанування технікою військово-спортивного багатоборства «всестильового бою». Використання гімнастичних вправ з акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей на першому році навчання сприяло вірогідному покращенню показників загальної фізичної підготовленості юних бійців-

багатоборців ( $p \leq 0,05$ ); використання акробатичних вправ для підвищення вестибулярної стійкості у юних бійців-багатоборців на другому році сприяло достовірному покращенню показників загальної фізичної підготовленості, психомоторних, вегетативних та вестибулосенсорних реакцій у спортсменів експериментальної групи.

5. Дані отримані в ході досліджень показали ефективність розробленої експериментальної програми підготовки юних бійців-багатоборців 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%;

- аналіз результатів дослідження впливу вестибулярної проби на *соматичні реакції* юних бійців-багатоборців 6–8 років визначив вірогідні ( $p \leq 0,05$ ) зміни у експериментальній групі за більшістю показників, що вивчалися: врівноваженість та рухливість нервової системи на 38,0%, сила нервової системи на 14,8%, відчуття величини зусилля, що розвивається на 11,1%, тоді як у контрольній групі таких змін не виявлено;

- аналіз результатів дослідження впливу вестибулярної проби на *вегетативні реакції* юних бійців-багатоборців 6–8 років визначив вірогідне ( $p \leq 0,05$ ) покращення їх у експериментальній групі за показником ЧСС на 9,2%, артеріального тиску (АТС) на 9,0%, пульсового тиску на 22,2%. В контрольній групі проявлялася лише тенденція до поліпшення ( $p \geq 0,05$ );

- аналіз результатів дослідження впливу вестибулярної проби на *вестибулосенсорні реакції* визначив вірогідні ( $p \leq 0,05$ ) зміни у експериментальній групі за всіма показниками, що вивчалися: вестибулярна ілюзія проти обертання на 25,5%, очний ністагм на 28,0%, тривалість рівноваги на 23,8%, вестибулярна стійкість на 66,6%;

- кореляційний аналіз показників рівня фізичної підготовленості юних бійців-багатоборців 6–8 років після експерименту дозволив стверджувати про зміну величин і характеру взаємозв'язку показників психофізіологічних можливостей з вестибулярною стійкістю. Свідченням цього стало збільшення випадків тісних взаємозв'язків: з високим рівнем – з 0 до 1, середнім рівнем – з 1 до 12, слабким рівнем – з 2 до 13, що є підтвердженням ефективності розробленої нами програми.

6. Використання запропонованої структури та змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, технічного та функціонального стану, стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень та спортивного результату, що дає підставу для її практичного впровадження у систему підготовки віддаленого резерву для військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки.

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів оптимізації структури та змісту фізичної підготовки для юних бійців-багатоборців на етапі попередньої базової підготовки.

## СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Воропай С.М., 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*. 2012. №8. С. 21-24. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. (Особистий внесок здобувача полягає у проведенні аналізу та статистичної обробки результатів).

2. 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*. 2012. №9. С. 30-33. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. (Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження та формулюванні висновків).

3. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціального акробатичного спрямування на рівень прояву стійкості вестибулярного аналізатора юних бійців-багатоборців 6–8 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. С. 13-16. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. (Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків).

4. Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки. *Науковий часопис : зб. наук. праць*. К. : Вид-во Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К1 (56) 15. С.77-80. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Фахове видання України.

5. Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву соматичних реакцій у юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №3. С. 201-204. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціального акробатичного спрямування на функціональний рівень прояву відтворення величини зусилля, що розвивається, юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць*. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. №2 (30). С. 122-125. Фахове видання України.

7. Бур'яноватий О.М. Визначення надійності побудови системи підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки. *Sciences of Europe* (Praha, Czech Republic). 2016. Vol. 1, no. 1(1). P. 7-11. Іноземне фахове видання, яке включено до міжнародної наукометричної бази DИIF.

8. Бур'яноватий О.М. Підвищення вестибулярної стійкості бійців-багатоборців на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №2. С. 40-43.

Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

### АНОТАЦІЯ

**Бур'яноватий О.М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6–8 років на етапі початкової підготовки.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». – Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький; Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, Дніпро, 2019.

Науково обґрунтована експериментальна програма фізичної підготовки на етапі початкової підготовки у військово-спортивному багатоборстві. Структура і зміст мають наступні відмінності: розподіл фізичної підготовки на загальну, допоміжну та спеціальну; зміна співвідношення годин на різні види підготовки від року до року; включення до розділу допоміжної фізичної підготовки спеціальних комплексів гімнастичних та акробатичних вправ, які переважно спрямовані на розвиток координаційних здібностей та стійкості вестибулярного апарату.

Впровадження програми сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, технічного та функціонального стану, стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень та спортивного результату, що дає підставу для її практичного впровадження у систему підготовки віддаленого резерву для військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки

**Ключові слова:** військово-спортивне багатоборство, структура та зміст фізичної підготовки, етап початкової підготовки, вестибулярна стійкість, юні бійці-багатоборці 6–8 років.

### ABSTRACT

**Buryanovatyi O.M. Structure and content of physical training of young fighter's competitions 6-8 years at the stage of initial training.** – Qualification scientific work as manuscript.

Thesis for a candidate degree in physical education and sport in specialty 24.00.01 «Olympic and Professional Sport». – Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytsky, Prydniprovskya State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, 2019.

The dissertation examined the structure and content of the preparation of young athletes 6-8 years old, which does not take into account the peculiarities of this age group and does not have sufficient scientific and methodological substantiation regarding their competitive and training activities.

We have proposed an experimental program for the structure and content of training young fighter's competitions of 6–8 years old who are engaged in military and sports all-round competitions at the initial training stage. The differences from the current program are as follows: the distribution of hours throughout the preparation phase is increased towards physical training; Special complexes of acrobatic exercises, which are aimed at

the development of coordination abilities and stability of the vestibular apparatus, have been introduced into auxiliary physical training.

Due to the fact that the «All style Battle» requires athletes, in the first place difficult coordination movements, we proposed complexes of gymnastics and acrobatic exercises, which we included in the auxiliary physical training. This, in our opinion, can be quite effective in shaping the coordination abilities of athletes, which will provide in the future an effective process of mastering motor actions from the section «All style Battle», consisting in shock and throwing techniques. The results of our study allowed us to formulate a number of conclusions: the analysis of scientific and methodological literature and practical experience testifies to the general tendency to decrease the age of beginning of sports, and, in particular, the unions from 10–12 to 6–8 years, in this connection, the level of initial training increases with the duration, the tasks change training young athletes.

At the same time, the generalization of practical experience and the analysis of the statistical data of the Military and Sports All-Round Competitions in Ukraine, the program of which contains the form «All style Battle», as the basic form for the MSAC, gives grounds to assert that it is not quite wide popularity compared with the leading federations of martial arts, both the number of children engaged in, and organizational and methodological support: there is no training program for the Youth Sports School of the military and sports all-round competitions for children 6-8 years old. The application of the developed structure and content of physical training with division into: general physical training, auxiliary physical training (gymnastics and acrobatic exercises) and special physical training contributed to improving the indicators of physical fitness, functional status and stability of the vestibular apparatus to rotational loads, which provides the basis for its practice.

**Key words:** military and sports all-round competitions, structure and content of physical training, initial training stage, vestibular stability, young fighter's all-round competitions.

Підписано до друку 03.04.2019 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 1,1. Обл.-вид. арк. 1,3.  
Тираж 100 прим. Зам. № 18  
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»  
Свідоцтво про внесення до державного  
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.  
м. Дніпро, вул. Володимира Великого, 2, оф. 48.