

Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину

Огарь Г.О, Косинцев О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мета: розробити програму фізичної підготовки борців 8-10 років в умовах карантину і дослідити її ефективність. **Матеріал і методи.** В дослідженні взяли участь 13 юних борців вільного стилю Пісочинського ФОК «Мобіль» (2012–2010 року народження). **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Результати:** розроблена методика фізичної підготовки юних борців вільного стилю 8-10 років, в умовах карантину, враховуючи всі обмежувальні заходи, з широким використанням різноманітних загально-підготовчих і спеціальних засобів фізичної підготовки. Запропонований варіант побудови тренувального мікроциклу для юних борців, з запланованими, тричі на тиждень, навчально-тренувальними заняттями з фізичної підготовки в домашніх умовах, через онлайн конференції та відеоматеріали. Експериментальна програма була розрахована на 12 тижнів. Програма тренування враховувала всі недоліки і переваги карантинного періоду. Були підготовлені мотивуючі заходи (змонтований мотиваційний ролик), проведена роз'яснювальна робота з дітьми й батьками з приводу важливості продовження тренування в умовах карантинних обмежень, рекомендовано дотримуватись запропонованого режиму життя, виконувати домашні завдання не тільки шкільні, а й ті, що задавав тренер. Проведене планове тестування юних борців до початку карантину (лютий 2020 р.) і підсумкове, після послаблення (червень 2020 р.). Була досліджена динаміка фізичної підготовленості юних борців під впливом дистанційних тренувальних занять, за час карантину. **Висновки.** Результати дослідження динаміки фізичної підготовленості юних борців показали, що за жодним показником не спостерігається негативний результат. За чотирма з восьми досліджуваних показників отримана позитивна динаміка. Це свідчить про ефективність організованих дистанційних тренувальних занять з фізичної підготовки з юними борцями 8 – 10 років, під час тривалого карантину.

Ключові слова: юні борці, карантин, фізична підготовка, рухові здібності, тестування.

Вступ. Цього року світове суспільство зіштовхнулось з явищем, якого ще ніколи не було в історії людства. Пандемія коронавірусної хвороби розповсюджувалась з неймовірною швидкістю. Обмежувальні заходи, викликані пандемією COVID-19, стали серйозним викликом для спортсменів й тренерів з усіх видів спорту. В умовах карантину багато людей усвідомили, наскільки важливі фізична культура і

спорт у нашому житті. На жаль, з пандемією коронавіруса весь тренувальний процес майже зупинився. Спортсмени займалися за завданнями тренерів самостійно, за відеоматеріалами, не виходячи з домівок. Такого виклику для усього суспільства і особисто для спортивного світу за попередні роки ще не спостерігалось. Усі змагання були перенесені на невідомий термін, навіть Олімпійські ігри 2020 року були перенесли

на 2021 рік. В таких умовах, не маючи конкретного календаря змагань, навіть дорослим кваліфікованим спортсменам важко мотивувати себе на регулярні самостійні тренування. З навчально-тренувальним процесом початківців ще складніше. Тренери були змушені в короткий термін перелаштуватися на дистанційні заняття, щоб не втратити юних спортсменів, щоб багатоденна попередня праця з підготовки юних спортсменів не пройшла марно. Все це ускладнялось тим, що ніяких досліджень, рекомендацій з приводу навчально-тренувального процесу, в умовах, що склалися, не існувало.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на вивчення техніки й тактики юних борців у таких умовах проводити було неможливо. Найбільш доцільним, на нашу думку, було сконцентруватись на підтриманні фізичних кондицій спортсменів та їх підвищенні.

Питанням фізичної підготовки, в навчально-тренувальному процесі борців займалось багато фахівців. На щастя, в науково-методичних джерелах з цього питання є достатньо рекомендацій. Більшість науковців вивчали проблеми процесу фізичної підготовки взагалі (Салчак, 2015; Первачук, Загура, & Свищ, 2016; Тропін, Панов, & Белобаба, 2017). Деякі автори досліджували питання працездатності борців (Камаєв, Тропін, & Костюков, 2017; Тропін, & Пашков, 2018). Питання спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців також досліджувалось (Воложанін, & Дагбаєв, 2011; Єрмаков, Тропін, & Бойченко, 2016). Вивчався взаємозв'язок фізичної та техніко- тактичної підготовленості борців (Бойченко, & Гринь, 2011; Тропін, Пономарьов, & Кліменко, 2017). Також, досліджувалось питання фізичної підготовки юних борців (Огарь, Санжаров, Ласиця, & Ручинський, 2014; Панченко, & Селюкін, 2015; Тропін, 2019).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводились відповідно до

теми плану науково-дослідної роботи кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання та навчально-тренувального процесу в одноборствах і силових видах спорту» (номер державної реєстрації: 0120U104252).

Мета дослідження – розробити програму фізичної підготовки борців 8-10 років в умовах карантину і дослідити її ефективність.

Матеріали та методи дослідження. Учасники дослідження. В дослідженні взяли участь 13 юних борців вільного стилю Пісочинського ФОК «Мобіль» (вік 8-10 років). Стаж занять досліджуваних вільною боротьбою складав 0,5 – 1,5 року.

Організація дослідження. Жорсткі обмежувальні заходи с приводу пандемії коронавірусу тривали близько трьох місяців (березень, квітень, травень) на цей період було розроблено комплекс вправ спрямованих на удосконалення рухових здібностей, переважно силових здібностей та гнучкості. Головним завданням було організувати регулярні тренувальні заняття під керівництвом тренера. Дистанційні заняття проводились тричі на тиждень, тривалість занять була близько однієї години.

За рекомендаціями фахових дослідників у області спортивної боротьби нами була розроблена програма тренування на період карантину. Через те, що точного терміну тривалості карантину ніхто не знав, ми розрахували нашу програму на 12 тижнів. Експериментальна програма складалася з дистанційних занять, які планувалось проводити тричі на тиждень, були підготовлені відеоуроки для самостійного виконання домашніх завдань, в дні, коли тренувальних занять не було, змонтовані мотиваційні відеоролики. Крім того, батькам було рекомендовано придбати гімнастичні поперечини, які кріпляться у дверній проймі (якщо не було спортивних кутків), гумові амортизатори та гумові петлі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. В умовну годину борці вмикали комп'ютери (ноутбуки, смартфони) й під керівництвом тренера починали тренування. Усі тренувальні завдання проводились інтервальним методом. Суттєву допомогу, в організації та проведенні занять, здійснювали батьки юних борців. Під час проведення занять також використовувались підручні матеріали. Якщо не було гантелей використовували пляшками з водою, на стопках книг робили згинання й розгинання рук в упорі лежачи і т.п. Крім цього, борцям висилались відеоматеріали мотиваційного характеру й навчальні ролики, з демонстрацією техніки виконання різних вправ. Це було потрібно для стимулювання юнаків до занять вдома та кращого виконання домашніх завдань, які спортсмени мали робити у вільні від дистанційних тренувань дні.

В тренувальних заняттях, під час карантину, нами використовувались: вправи з подоланням ваги власного тіла, вправи з обтяженнями (гантелями, гумовими амортизаторами, підручними нестандартними обтяженнями й ін.).

Борцям рекомендувалось дотримуватися чіткого режиму дня, скласти розклад, дотримуватись здорового харчування. Обов'язково включати в раціон харчування продукти, які допомагають зміцнити імунітет: кольорові овочі та фрукти, натуральний мед, жирну рибу, імбир, горіхи, кисломолочні продукти, часник.

Юним спортсменам було рекомендовано завести спортивний щоденник, а також зробити собі розклад дня самостійних занять, за допомогою батьків і рекомендацій тренера, суворо дотримуватися розкладу й індивідуального режиму.

Починали з розминки, в якій замість бігових вправ робили стрибкові, потім борці виконували загально-розвиваючі вправи розминки, після виконання яких починали основну частину заняття.

Дистанційні тренувальні заняття проводились в понеділок, середу і п'ятницю. Завдання перших чотирьох тижнів було: створити силову базу для подальшого удосконалення силових здібностей і розвиток гнучкості. Також перші тижні велика увага приділялась техніці виконання вправ. В перший день тижневого мікроциклу планувалось виконання вправ, спрямованих на розвиток м'язів грудей, верхнього плечового поясу і рук в розвиваючому режимі. В такому ж режимі виконувались вправи на розвиток м'язів черевного пресу. Для цього борці виконували наступні вправи:

1. Підтягування на поперечині: 5 підходів по 6-10 повторів. Якщо важко було виконувати вправу, використовувати гумові петлі.

2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи: 5 підходів не менше 20 рухів. Тим, кому було важко виконати задану кількість рухів, дозволялось закінчувати вправу з опорою на коліна.

Вищезазначені вправи виконувались по черзі, з відпочинком 2-хвилинним між їх виконанням. Таким чином між виконанням вправ на одну групу м'язів тривалість відпочинку була близько 4,5 хвилин.

3. Прямі скручування тулуба, з вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в упорі, руки перед собою: 3 підходи по 10-20 разів. Кому важко було виконати задане дозування, можна було допомагати підтягуючись руками за стегна.

В другий день тижневого мікроциклу фізичні навантаження були спрямовані на розвиток м'язів ніг і тазової області. Планувалось виконання вправ:

1. Присідання на двох ногах: 2 підходи по 10-12 разів (розминка).

2. Присідання на одній нозі, друга зігнута назад в упорі на стільці: 4 підходи

по 6-10 разів. Кому важко виконувати дану вправу, робили присідання на двох ногах в статодинамічному режимі, повільно, з дозуванням 15-20 разів у підході.

3. Піднімання на носки (вправа на м'язи гомілки): 4 підходи по 20 разів, якщо легко виконувати рекомендувалось взяти гантелі, або інше обтяження.

4. Піднімання ніг, з вихідного положення лежачи на спині: 3 підходи по 10-20 разів.

В третій тренувальний день юні борці виконували вправи з акцентованим впливом на дельтоподібні м'язи і м'язи спини:

1. Розведення рук з гантелями або з гумовими амортизаторами: 3 підходи по 10-15 разів.

2. Піднімання прямих рук з обтяженнями знизу вперед-угору: 3 підходи по 10-15 разів.

3. Гіперекстензія, яку рекомендувалось виконувати на підлозі 3 підходи по 10-20 разів.

4. Бокові скручування тулуба, з вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в упорі, руки перед собою: 3 підходи по 10-20 разів. Кому важко було виконати задане дозування, можна було допомагати підтягуючись руками за стегна.

Крім цих вправ у кінці кожного тренувального заняття учні виконували вправи на розвиток гнучкості в тонізуючому режимі.

В інші робочі дні тижня юнаки виконували домашні завдання. Вони були спрямовані на розвиток гнучкості в розвиваючому режимі. Комплекс вправ на розвиток гнучкості планувався у другій частині тренування і тривав 15-20 хвилин. Відеоролик з комплексом вправ вислався борцям. В першій частині заняття виконувались вправи на різні групи м'язів в тонізуючому режимі:

1. У вівторок - вправи з гантелями (гумовими амортизаторами) на розвиток м'язів рук: і дельтоподібних м'язів: по 3 підходи по 10-12 разів.

2. У четвер - зведення рук з гумовими амортизаторами стоячи, або з гантелями лежачи (грудні м'язи) і розведення рук з гумовим амортизатором: по 3 підходи по 10-12 разів.

3. Присідання: 4 підходи по 10-20 разів, у залежності від підготовленості учнів.

На наступному етапі (5-8 тижні тренування) додавалась кількість підходів, кількість рухів у підході або величина обтяження. Також, скорочувалась тривалість відпочинку між підходами до 1,5 хвилини.

На останньому етапі (9-12 тижні тренування) додавались спеціальні вправи з гумовим амортизатором.

Після послаблення карантину почали проводитись тренувальні заняття на спортивних майданчиках маленькими групами, і було проведене підсумкове тестування досліджуваних.

За попередні результати нами було використано планове тестування юнаків на початку календарного року, яке проводилось після зимових канікул і короткого втягуючого періоду (з 17 лютого до 28 лютого 2020 року).

Тести:

1. Підтягування на гімнастичній поперечині (кількість разів).

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

3. Вис на зігнутих руках на гімнастичній поперечині (секунди).

4. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів).

5. Стрибок у довжину з місця (сантиметри).

6. Біг на 30 м (секунди).

7. Човник біг 4 на 9 м (секунди).

8. Нахил тулубу вперед з положення сидячи (сантиметри).

Дослідження динаміки фізичної підготовленості юних борців вільного стилю виявило позитивні зрушення в тестах, які характеризують здатність до прояву силових здібностей (таблиця 1). Так, у тестах: «підтягування на

гімнастичній поперечині», що, в даному випадку, характеризує максимальні силові можливості досліджуваних ($t=2,39$; $p<0,05$); «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», що характеризує силову витривалість ($t=3,20$; $p<0,01$); «вис на зігнутих руках на гімнастичній поперечині», що характеризує статичну силову витривалість ($t=2,92$; $p<0,01$), спостерігається позитивна динаміка, підтверджена статистично. Ще більш виражена позитивна динаміка підготовленості юних борців зафіксована при дослідженні гнучкості, у тесті «нахил тулубу вперед з положення сидячи» ($t=4,08$; $p<0,001$).

В інших тестах, вірогідної різниці між попередніми і підсумковими результатами тестування не було виявлено, хоча і негативної теж не спостерігається ($p>0,05$).

Очевидно, що це пов'язано зі специфікою змісту експериментальної програми, засоби і методи якої були обмежені умовами карантину. В умовах, що склалися, під час пандемії і карантинних обмежень, при дистанційній організації занять, важко одразу було скласти програму, зміст якої міг би впливати на усі компоненти фізичної підготовленості юних борців.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юних борців за період карантину (вірогідність розрізень)

№ з/п	Тест	Початок дослідження $X1 \pm \delta 1$	Кінець дослідження $X2 \pm \delta 2$	t	p
1	Підтягування (кількість разів)	2,77 \pm 1,95	5,0 \pm 2,75	2,39	<0,05
2	Згинання і розгинання рук (кількість разів)	25,08 \pm 9,8	38,38 \pm 11,3	3,20	<0,01
3	Вис на зігнутих руках (с)	10,15 \pm 4,11	15,18 \pm 4,65	2,92	<0,01
4	Піднімання тулуба в сід 1 хв (кількість разів)	31,85 \pm 9,35	36,54 \pm 7,94	1,38	>0,05
5	Стрибок у довжину (см)	141,6 \pm 28,39	148,85 \pm 25,07	0,69	>0,05
6	Човниковий біг (с)	11,67 \pm 3,67	11,48 \pm 2,20	0,16	>0,05
7	Біг 30 м (с)	6,96 \pm 2,83	6,82 \pm 1,94	0,15	>0,05
8	Нахил тулуба вперед (см)	3,23 \pm 2,80	8,31 \pm 3,50	4,08	<0,001

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості у відсотковому еквіваленті (таблиця 2) показав, що усі досліджувані показники покращились, але у різному ступені. Найбільші позитивні зрушення відбулись у рівні розвитку гнучкості юних спортсменів, який зріс на 157,3 %. Це пояснюється тим, що тренувальною програмою передбачалось щоденне виконання вправ на розвиток гнучкості, тричі на тиждень під керівництвом тренера і тричі – самостійно, під час виконання домашніх завдань. До того ж, вік досліджуваних сприяв ефективному розвитку цієї здібності. Значна позитивна динаміка спостерігається і при дослідженні рівня розвитку силових здібностей, що підтверджує попередні розрахунки,

показані в таблиці 1. Силові показники у підтягуванні на гімнастичній поперечині покращились на 80 %, у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи – на 53 %, у висі на зігнутих руках на гімнастичній поперечині на 49,6 %. Також, на 14,7 % збільшилась кількість рухів у тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину. Результат стрибка в довжину з місця збільшився найменше з усіх вимірювань, що характеризують силові здібності, на 5,12 %. Майже не змінились результати у тестах, що характеризують швидкісні здібності та спритність, відповідно на 1,63 % і 2 %. Нажаль умови тренувальних занять не сприяли розвитку даних здібностей.

Динаміка фізичної підготовленості юних борців за період карантину
(% еквівалент)

№ з/п	Тест	Початок дослідження X1±δ1	Кінець дослідження X2±δ2	Приріст	
				Од.	%
1	Підтягування (кількість разів)	2,77±1,35	5,0±2,09	2,23	80,0
2	Згинання і розгинання рук (кількість разів)	25,08±7,8	38,38±9,3	13,3	53,0
3	Вис на зігнутих руках (с)	10,15±4,11	15,18±4,65	5,03	49,6
4	Піднімання тулуба в сід 1 хв (кількість разів)	31,85±9,35	36,54±7,94	4,69	14,7
5	Стрибок у довжину (см)	141,6±28,39	148,85±25,07	7,25	5,12
6	Човниковий біг (с)	11,67±3,67	11,48±2,20	0,19	1,63
7	Біг 30 м (с)	6,96±2,83	6,82±1,94	0,14	2,0
8	Нахил тулуба вперед (см)	3,23±1,8	8,31±2,50	5,08	157,3

Результати дослідження показали, що у складних умовах карантинних обмежень варто проводити організовані дистанційні тренувальні заняття зі спортивної боротьби для спортсменів початкового рівня спеціалізації. Важко навчати базовій техніці й тактиці боротьби, але заняття з розвитку й підтримання досягнутого рівня фізичних здібностей доцільно проводити.

Результати даного дослідження доповнюють попередні дослідження фахівців у області спортивної боротьби: про фізичну підготовку в спортивній боротьбі (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Єрмаков, Тропін, & Бойченко, 2016) про особливості навчально тренувального процесу юних борців (Ручка, 2016; Бойченко, 2017; Тропін, 2019).

Висновки.

1. Була розроблена програма дистанційних занять з фізичної підготовки з юними борцями 8-10 років, спрямована переважно на розвиток силових здібностей і гнучкості. Крім цього, в дні вільні від тренувальних занять, планувалось виконання домашнього завдання.

2. При організації тренувальних занять були враховані всі обмежувальні заходи в умовах пандемії коронавірусу. Тренування проводились дистанційно три рази на тиждень. Ще тричі на тиждень, в дні вільні від дистанційних занять, юнаки мали виконувати самостійно домашнє завдання, за відеоматеріалами. Програма занять, які найбільш доцільно було

планувати у даних умовах, була спрямована переважно на розвиток силових здібностей та гнучкості.

3. Аналіз дослідження динаміки фізичної підготовленості юних борців за час дослідження показав позитивний вплив дистанційних тренувальних занять на розвиток силових здібностей м'язів верхнього плечового поясу, рук, верхньої частини тулубу ($p > 0,05$ - $p > 0,01$) та гнучкості ($> 0,001$). Рівень розвитку силових здібностей м'язів ніг і черевного пресу, а також швидкісних здібностей та спритності досліджуваних не зазнав статистично підтверджених позитивних змін, але їх вдалося зберегти на рівні попереднього тестування ($p > 0,05$).

Таким чином, дистанційні тренувальні заняття можна вважати ефективними для використання під час карантинного періоду. Експериментальну програму доцільно удосконалити, для більш вираженого впливу на ті рухові здібності, динаміка яких не зазнала істотних позитивних змін.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку В подальшому планується удосконалити експериментальну програму фізичної підготовки юних борців, з урахуванням її недоліків (додати ефективні засоби і методи розвитку спритності та прудкості). Розробити методіку навчання базовій техніці боротьби з використанням підвідних та імітаційних вправ, які можна виконувати самостійно, в домашніх умовах, і перевірити її ефективність.

Конфлікт інтересів. Автори **Джерела фінансування.** Ця стаття відзначають, що не існує ніякого не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н. & Бойченко, Н. В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*, 2 (5), 20-22.
- Бойченко Н. В., & Гринь Л. В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 10-13.
- Бойченко, Н. В. (2017). Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в борьбе. *Єдиноборства*, 1, 12-14.
- Воложанин, С. Е., & Дагбаев, Б. В. (2011). Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки. *Вестник Бурятского государственного университета*, 13, 43-46.
- Камаев, О. И., Тропин, Ю. Н., & Костюков, Я. Э. (2017). Специальная выносливость как неотъемлемая часть подготовки борцов. *Єдиноборства*, 3, 40-43.
- Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., & Табаков, С. Е. (2011). *Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо)*. ТВТ «Дивизион». Москва.
- Огарь, Г. О., Санжаров, В. А., Ласиця, В. І., & Ручинський, Д. О. (2014). Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118(4), 143-145.
- Панченко, И. А., & Селюкин, Д. Б. (2015). Особенности физической и тактико-технической подготовленности юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 5(123), 138-142.
- Первачук, Р., Загура, Ф., & Свищ, Я. (2016). Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Спортивна наука України*, 1(71), 9-16.
- Ручка, С. В. (2016). Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки. Електронний научний журнал*, 2(7), 5.51-5.56.
- Салчак, В. К. (2015). Оптимизация средств физической подготовки борцов вольного стиля. *VII Международная студенческая электронная научная конференция. Современные проблемы физической культуры и спорта*, 45-53.
- Тропин, Ю. Н. (2019). Модельные характеристики физической подготовленности юных борцов в группах предварительной подготовки. *Єдиноборства*, 2(9), 71-80.
- Тропін, Ю. М., Панов, П. П., & Белобаба, С. Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 3, 82-84.
- Тропін, Ю. М. & Пашков, І. М. (2018). Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 70-74.
- Тропін, Ю. М., Пономарьов, В. А., & Кліменко, О. І. (2017). Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, 1(57), 111-115.

Стаття надійшла до редакції: 12.10.2020 р.

Опубліковано: 01.11.2020 р.

Аннотация. Огарь Г. А., Косинцев А. В. *Динамика физической подготовленности борцов 8-10 лет под влиянием дистанционных тренировочных занятий в условиях карантина. Цель:* разработать программу физической подготовки борцов 8-10 лет в условиях карантина и дослудити ее эффективность. **Материал и методы.** В исследовании приняли участие 13 юных борцов вольного стиля Песочинского ФОК «Мобиль» (2012-2010 года рождения). Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое исследование, педагогическое тестирование, методы математической статистики. **Результаты:** разработана методика физической подготовки юных борцов вольного стиля 8-10 лет, в условиях карантина, учитывая все ограничительные меры, с широким использованием различных общеподготовительных и специальных средств физической подготовки. Предложенный вариант построения тренировочного микроцикла для юных борцов с запланированными, три раза в неделю, учебно-тренировочными занятиями по физической подготовке в домашних условиях, через онлайн конференции и видеоматериалы. Экспериментальная программа была рассчитана на 12 недель. Программа тренировки учитывала все недостатки и преимущества карантинного периода. Были подготовлены мотивирующие мероприятия (смонтирован мотивационный ролик), проведена разъяснительная работа с детьми и родителями по поводу важности продолжения тренировки в условиях карантина, рекомендовалось придерживаться предписанного режима жизни, выполнять домашние задания не только школьные, но и те, что задавал тренер. Проведенное плановое тестирование юных борцов до начала карантина (февраль 2020) и итоговое, после ослабления (июнь 2020). Была исследована динамика физической подготовленности юных борцов под влиянием дистанционных тренировочных занятий, за время карантина. **Выводы.** Результаты исследования динамики физической подготовленности юных борцов показали, что ни по одному показателю не наблюдается отрицательный результат. По четырем из восьми исследуемых показателей получена положительная динамика. Это свидетельствует об эффективности организованных дистанционных тренировочных занятий по физической подготовке с юными борцами 8 - 10 лет, во время длительного карантина.

Ключевые слова: юные борцы, карантин, физическая подготовка, двигательные способности, тестирование.

Abstract. Ogar G., Kosintsev A. *Dynamics of physical fitness of wrestlers 8-10 years under the influence of distance training in quarantine. Purpose:* to develop a physical training program for 8-10 year old wrestlers under quarantine conditions and to see its effectiveness. **Material and methods.** The study involved 13 young freestyle wrestlers from the Pesochinsky sports complex «Mobile» (born in 2012-2010). Research methods: scientific-methodical literature analysis, pedagogical observations, pedagogical research, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. **Results:** a method of physical training was developed for young freestyle wrestlers of 8-10 years old, in quarantine conditions, taking into account all restrictive measures, with the wide use of various general preparatory and special means of physical training. The proposed version of building a training microcycle for young wrestlers with planned, three times a week, physical training sessions at home, through online conferences and video materials. The experimental program was designed for 12 weeks. The training program took into account all the disadvantages and advantages of the quarantine period. Motivating events were prepared (a motivational video was mounted), explanatory work was carried out with children and parents about the importance of continuing training in quarantine, it was recommended to adhere to the prescribed mode of life, to do homework not only at school, but also those asked by the coach. Conducted routine testing of young wrestlers before the start of quarantine (February 2020) and the final, after weakening (June 2020). The dynamics of physical readiness of young wrestlers was studied under the influence of distance training sessions during the quarantine period. **Conclusions.** The results of the study of the

dynamics of physical fitness of young wrestlers showed that there is no negative result for any indicator. Positive dynamics was obtained for four of the eight studied indicators. This testifies to the effectiveness of organized distance physical training lessons with young wrestlers 8-10 years old, during a long quarantine.

Keywords: *young wrestlers, quarantine, physical fitness, motor abilities, testing.*

References:

- Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N. & Boychenko, N. V. (2016). Special'naja fizicheskaja podgotovka kvalificirovannyh borcov. *Edinoborstva*, 2 (5), 20-22.
- Boychenko N. V., & Gryn' L. V. (2011). Tehniko-taktychni pokaznyky zmagal'noi' dijal'nosti jedynoborciv. *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 1, 10-13.
- Boychenko, N. V. (2017). Sportivnyj otbor na nachal'nom jetape podgotovki v bor'be. *Edinoborstva*, 1, 12-14.
- Volozhanin, S. E., & Dagbaev, B. V. (2011). Sovershenstvovanie special'noj fizicheskoj podgotovlennosti borcov vol'nogo stilja na baze akcentirovannoj silovoj trenirovki. *Vestnik Burjatskogo gosudarstvennogo universiteta*, 13, 43-46.
- Kamaev, O. I., Tropin, Ju. N., & Kostjukov, Ja. Je. (2017). Special'naja vynoslivost' kak neotemlemaja chast' podgotovki borcov. *Edinoborstva*, 3, 40-43.
- Maksimov, D. V., Selujanov, V. N., & Tabakov, S. E. (2011). *Fizicheskaja podgotovka edinoborcev (sambo, dzjudo)*. TVT «Divizion». Moskva.
- Ogar', G. O., Sanzharov, V. A., Lasycja, V. I., & Ruchyns'kyj, D. O. (2014). Osoblyvosti special'noi' pidgotovlenosti junyh borciv greko-ryms'kogo stylju z riznymy taktychnymy maneramy vedennja pojedynku. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu. Ser.: Pedagogichni nauky. Fizychnne vyhovannja ta sport*, 118(4), 143-145.
- Panchenko, I. A., & Seljukin, D. B. (2015). Osobennosti fizicheskoj i taktiko-tehnicheskoi podgotovlennosti junoshej i devushek, zanimajushhhsja vol'noj bor'boj. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 5(123), 138-142.
- Pervachuk, R., Zagura, F., & Svyshh, Ja. (2016). Osoblyvosti pobudovy programy fizychnoi' pidgotovky borciv vil'nogo stylju z urahuvannjam dominantnogo typu energozabezpechennja. *Sportyvna nauka Ukraïny*, 1(71), 9-16.
- Ruchka, Je. V. (2016). Udoskonalennja pidgotovky junyh borciv v umovah dynamichnogo rozvytku vil'noi' borot'by. *Traektorija nauky. Elektronnij nauchnij zhurnal*, 2(7), 5.51-5.56.
- Salchak, V. K. (2015). Optimizacija sredstv fizicheskoj podgotovki borcov vol'nogo stilja. VII Mezhdunarodnaja studencheskaja jelektronnaja nauchnaja konferencija. *Sovremennye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta*, 45-53.
- Tropin, Ju. N. (2019). Model'nye charakteristiki fizicheskoj podgotovlennosti junyh borcov v gruppah predvaritel'noj podgotovki. *Edinoborstva*, 2(9), 71-80.
- Tropin, Ju. M., Panov, P. P., & Bjelobaba, S. B. (2017). Fizychna pidgotovka borciv. *Edynoborstva*, 3, 82-84.
- Tropin, Ju. M. & Pashkov, I. M. (2018). Fizychni navantazhennja jak osnovnyj zasib pidvyshhennja pracezdatnosti borciv. *Problemy y perspektyvy razvytyja sportyvnyh ygr y edynoborstv v vyssyh uchebnyh zavedenyjah*, 1, 70-74.
- Tropin, Ju. M., Ponomar'ov, V. A., & Klimenko, O. I. (2017). Vzajemozv'jazok rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti z pokaznykamy zmagal'noi' dijal'nosti u junyh borciv greko-ryms'kogo stylju. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 1(57), 111-115.

Відомості про авторів:

Огарь Геннадій Олексійович: старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту; ХНПУ імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

Огарь Геннадий Алексеевич: старший преподаватель кафедрой единоборств, фехтования и силовых видов спорта; ХНПУ имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

Gennady Ogar: Senior lecturer of the Department of Martial Arts, Fencing and Endurance Sports; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University: Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-2742-7787>

E-mail: gena.ogar@gmail.com

Косинцев Олександр Володимирович: магістрант кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту; ХНПУ імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

Косинцев Александр Владимирович: магистрант кафедрой единоборств, фехтования и силовых видов спорта; ХНПУ имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

Alexander Kosintsev: undergraduate of the Department of Martial Arts, Fencing and Endurance Sports; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University: Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-6928-5839>

E-mail: kosintsev@ukr.net