

ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри. Методика удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів включає систему вправ і завдань для формування в учнів навичок гри в баскетбол, комплексних тестів для оцінки рівня оволодіння учнями навчальним матеріалом, методи та прийоми навчання цієї спортивної гри, що реалізуються у відповідних педагогічних умовах.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол. Міжнародні правила змагань / за ред. Б.Й.Володарського. – Львів: Атлас, 1994. – 124 с.
2. Башкин С.П. Уроки по баскетболу / Башкин С.П. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 206 с.
3. Гомельський А.Я. Баскетбол: секрети майстерності: 1000 баскетбольних вправ / Гомельський А. Я. – К.: Здоров'я, 1997. – 150 с.
4. Космачук Л. В. Удосконалювання кидків у баскетболі / Л. В. Космачук // Фізичне виховання в школах України. — 2009. — № 11. — С. 35-39.
5. Кудімов В. М. Навчання баскетбольному кидку з оптимальною траєкторією польоту м'яча за допомогою застосування орієнтирів / В. М. Кудімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Х. : ХДАДМ, 2003. - № 22. — С. 15-21.
6. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник / Г. З. Лаврін. — Тернопіль: Тайп, 2013. — 156 с.
7. Латишкевич Л. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов / Латишкевич Л., Маневич Л. – К.: Здоровье, 1990. – 360 с.
8. Луцки І. В. Баскетбол / І. В. Луцки // Фізичне виховання в школах України. — 2011. — № 3. — С. 201-208.
9. Мороз Н. Удосконалення техніки ведення та передачі баскетбольного м'яча / Н. Мороз // Здоров'я та фізична культура. — 2013. — № 1. — С. 25–28.
10. Полянцева Н.В. Треніровка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Полянцева Н.В. – К., 1990. – 24 с.

*Сивик Р.*

*Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.*

### РОЗВИТОК СИЛИ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Актуальність.** В даний час найважливішою проблемою вільної боротьби є розробка і обґрунтування ефективної багаторічної підготовки та виховання перспективного спортивного резерву [2, 5]. Необхідність підготовки до відповідальних змагань змушує тренерів шукати нові підходи в підготовці юних борців.

Найбільш актуальною в цьому зв'язку є проблема силових підготовки спортсменів, її особливості в кожен період річного циклу спортивного тренування. Якість сили значною мірою визначає успіх змагальної діяльності у вільній боротьбі [3].

Заняття в спортивних секціях і відділеннях ДЮСШ з вільної боротьби розпочинаються в 10-11 років і продовжуються на етапі попередньої базової підготовки, після того, як юні спортсмени пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки. Одними із завдань цього етапу є: усунення недоліків у рівні фізичної підготовленості юних спортсменів; цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на чутливу фазу розвитку; виявлення тих індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль боротьби) [1].

Враховуючи вище зазначені завдання, а також останні тенденції вільної боротьби [4], **актуальною постає проблема** розробки нових методик розвитку сили у борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес юних борців.

**Предмет дослідження:** розвиток силових якостей борців на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета роботи:** дослідити цілеспрямований розвиток силових якостей у процесі тренування юних борців на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики.

Нами були організовані спостереження за розвитком сили у юних борців. Група попередньої базової підготовки другого року навчання, склад групи – 10 осіб, хлопчики у віці 13-14 років. Спостереження проводилися в ДЮСШ «Колос» м. Тербовлі. Заняття з силових і швидкісно-силових підготовки і в контрольній та експериментальній групах проводилися 5 разів на тиждень.

Контрольна група займалася за методикою, описаною в програмі для ДЮСШ з вільної боротьби. У процесі силових підготовки юних борців експериментальної групи застосовувалася запропонована нами методика, складена на основі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури та результатів анкетного опитування тренерів-викладачів зі спортивної боротьби.

У процесі реалізації експериментальної методики широко використовувався метод короткочасних напружень в таких вправах, як віджимання, підтягування, присідання з партнером рівної ваги, що виконувалися повторно серіями, з зростаючим числом повторень і інтервалами між серіями в межах 3-5 хвилин. Відпочинок між виконанням заповнювався вправами на розслаблення.

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

З великим успіхом проводилися силові вправи в природних умовах. Це були стрибки і біг на піску, перетягування канату та ін.. Не давалися яскраво виражені силові вправи, такі як вправи зі штангою, гантелями. У більшості випадків були використані вправи з набивними м'ячами, ядрами, з подоланням власної ваги або ваги партнера, силові ігри та інші вправи, в яких певною мірою проявлялися і швидкість, і сила.

На початок експерименту істотних відмінностей в контрольних вправах між експериментальною і контрольною групою не було за винятком двох параметрів: підтягування на перекладині – 7,8 % і лазіння по канату 8,3 %. Це пояснюється тим, що в експериментальній групі, за словами тренера, останні три місяці на 20-23 % приділялося більше часу на розвиток м'язів згиначів рук.

У результаті останніх контрольних випробувань ми отримали наступну динаміку. Значні зрушення досягли в підтягуванні на перекладині – 29,8 %, у віджиманнях на брусах – 38,9 %, віджимання в упорі лежачи – 10,3 %. Зрушення, досягнуті в бігу на 30 метрів з низького старту і в лазінні по канату з положення сидячи – незначні. У першому випадку 1,8 %, у другому – 1,5 %.

Таким чином, в результаті проведеної цілеспрямованої роботи з дослідження динаміки показників фізичної підготовленості юних борців ми виявили значний приріст у показниках тестів 2, 4, 5, незначний приріст у показниках тестів 1, 3, що говорить про необхідність збільшення процентного змісту завдання щодо вдосконалення згиначів рук, так як стан фізичних кондицій плечового поясу відіграє велике значення для високого спортивного результату.

Порівнюючи результати розвитку сили і швидкісно-силових якостей у юних борців на початок і кінець експерименту можна стверджувати, що виховання швидкісно-силових якостей доцільно здійснювати, головним чином, шляхом швидкісно-силових вправ. Слід зазначити, що метод максимальних зусиль було виключено з усіх тренувальних занять.

**Висновок.** Експеримент показав, що краще користуватися відомими основними методами виконання силової вправи з обтяженням малої та середньої ваги; метод повторного виконання швидкісно-силових вправ (останній для самостійних занять). Слід зазначити, що всі показники сили і швидкісно-силових якостей змінилися в кращу сторону. Але все-таки найбільш значні поліпшення фізичних якостей відбулися у хлопців, які провели весь сезон, проявивши найбільшу старанність, дисциплінованість, а при здачі нормативів у кінці експерименту – вольові зусилля.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
2. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
4. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.
5. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) / Ю.А. Шахмурадов: Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук. – М., 1999. – 60 с.

*Паращук В.*

*Науковий. керівник – доц. Єднак В.Д*

### ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Соціально-економічні зміни, які відбуваються в нашій країні, висувають нові вимоги до підготовки молодого покоління до складних умов життя та праці. Особливої уваги набуває проблема формування мотивів до активної рухової діяльності.

Інтенсифікація навчального процесу та значний зріст обсягу навчального навантаження у вищих навчальних закладах спричиняє зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно відображається на показниках їхнього фізичного стану та є причиною захворювань різних систем організму [1. 2. 3]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах.

**Мета дослідження** полягала у визначенні найбільш значимих мотивів до активної рухової діяльності у студентської молоді та пошук дієвих засобів формування відповідної мотивації.

Відповідно до мети вирішувались такі **завдання**:

1. Вивчити теоретичний аспект розвитку формування мотивації студентів до активної рухової діяльності
2. Визначити основні фактори, які сприяють формуванню позитивної мотивації до активної рухової діяльності.

В ході проведення дослідження з метою виявлення домінуючих мотиваційних факторів, які спонукають студентів до активної рухової діяльності було проведено опитування, в ході якого нами було виявлено фактори, які сприяють формуванню мотивації до активної рухової діяльності.