

3. Добринський В. С., Мороз М. С., Суворова Т. І. Роль мотиваційних стимулів у підвищенні рухової активності підлітків. // Тез. IV Міжнар. Наук. Практичної конфер. « Фіз. к-ра спорт та здоров'я нації ». – Вінниця. – 2001. – с. 355-358.
4. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників. // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. - №8, - с. 31-42.
5. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально – виховного закладу // Довкілля та здоров'я / Калиниченко І. О., Єжова О. О – 2003. – № 3 (26). – С. 60-64.
6. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000. – 18с.

**Анотація.** В статті описано особливості аеробіки як потужного засобу виховання учнівської молоді, її мотивації до занять фізичними вправами. Обґрунтовано доцільність використання аеробіки на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** аеробіка, мотивація, процес фізичного виховання.

**Mashtaler I. I., Naumchuk V. I. *Aerobics as a means of motivating young people to study in the process of physical education***

**Abstract.** The article describes the features of aerobics as a powerful way of educating young people, its motivation to exercise. The expediency of using aerobics in physical education lessons is substantiated.

**Keywords:** aerobics, motivation, process of physical education.

## **ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Віктор Шандригось<sup>1</sup>, Олександр Мозолук<sup>2</sup>*

*1. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

*2. Хмельницький національний університет*

**Постановка проблеми.** Технічна підготовленість – найважливіша частина спортивної підготовки спортсмена. Борець, який володіє повним комплексом прийомів боротьби завжди перемагає на змаганнях тому, що він раціонально використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно чи одночасно згідно конфліктної ситуації на килимі, витрачаючи на це менше зусиль ніж суперник, який менш технічно підготовлений [5]. Різнобічна технічна підготовка дає можливість спортсмену бути більш різноманітним своїми діями у кожній складній ситуації, не бути скутим, менше втомлюватися під час сутички. А це дає можливість борцю вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш свідомо оцінювати конфліктну ситуацію на килимі і своєчасно знайти, найкращі варіанти проведення техніко-тактичних дій [2, 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Висока технічна підготовленість є критерієм оцінки спортивної майстерності борців. Різнобічно підготовлений борець повинен володіти прийомами боротьби з усіх груп, складаючи під час сутички різні комбінації та варіанти захисту, атаки, контратаки [1, 7].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з усіма сторонами спортивної підготовки: фізичною, морально-вольовою, тактичною, психологічною. Технічна підготовка борця базується на індивідуальних фізичних, морально-вольових якостях та на морфологічних особливостях структури тіла спортсмена. Під час підбору коронних прийомів і комбінацій спортсмен і тренер повинні керуватись цими закономірностями, що у майбутньому принесе

## Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

---

успіх на змаганнях. Якщо зневажати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримується [5, 6].

Успішне виконання прийомів під час сутички залежить від уміння борця переборювати збиваючі фактори. Стійкість проти збиваючих факторів відрізняє борців за рівнем майстерності. Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим менше впливають збиваючі фактори на результативність проведення технічних прийомів боротьби [4].

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [3], показує, що кількість годин, відведених на удосконалення техніки збільшується з роками заняття боротьбою та із ростом майстерності спортсмена.

Виходячи із вище зазначеного, **метою** нашої роботи було дослідити особливості технічної підготовки борців вільного стилю та виявити критерії їхньої майстерності на третьому етапі спортивної підготовки.

Для вирішення завдань застосовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; метод тестів для оцінки рівня технічної підготовки борців та методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Нами проводився педагогічний експеримент з метою визначення та порівняння технічної підготовленості борців у різні періоди. Для визначення технічної підготовленості борців ми використовували наступні тести:

- кидок манекена підворотом через спину (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 с);
- кидок манекена прогином (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 с);
- виконання «коронних» прийомів (кидків) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 с);
- виконання складної техніко-тактичної дії (комбінації) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 с).

Під час дослідження вивчалися особливості удосконалення техніки прийомів боротьби на етапі спеціальної підготовки. Експеримент проводився з борцями відділення вільної боротьби ТОДЮСШ з літніх видів спорту. В експерименті приймали участь борці з групи базової підготовки 3го року навчання та групи спеціалізованої підготовки 1го року навчання. Загальна кількість обстежуваних 15 осіб у кожній групі.

Планування тренувального процесу протягом року відбувалось згідно навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [3].

Борці групи базової підготовки (БП) 3го року навчання тренувалися 18 годин на тиждень, а борці групи спеціалізованої підготовки (СП) 1го року навчання – 24 години на тиждень. Борці групи БП, окрім прийомів і комбінацій, які вивчали та удосконалювали всі роки тренувань, вивчали і удосконалювали 17 нових прийомів і 5 комбінацій, а борці групи СП – 20 нових прийомів і 5 комбінацій та більше часу удосконалювали тактику підготовки до виконання цих прийомів, щоб успішніше протистояти збиваючим факторам.

Провівши дослідження протягом 2018-2019 років нами була зроблена спроба виявити особливості удосконалення технічної підготовки та визначити рівень технічної підготовленості борців.

Аналізуючи результати експерименту потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили показники *кидків манекена підворотом через спину за 30 с*. За рік, приріст результатів у групі БП становив 13,48 % ( $p < 0,01$ ), а у групі СП становив 22,30 % ( $p < 0,001$ ). Проте, показники приросту результатів борців у групі СП вищі, ніж у борців з групи БП. Це свідчить про те, що техніко-тактична майстерність вища у тих борців, у яких більший стаж занять спортом і їм виділено більше годин на удосконалювання техніко-тактичних дій.

Потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили результат *кидків манекена прогином за 30 с*, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередньому тесті. Це пояснюється тим, що структура прийому кидка прогином складається із рухів незвичайних

для людини і це заважає виконанню цього прийому. Прирости результатів у групі БП становили 11,11 % ( $p < 0,05$ ), а у групі СП становили 14,75 % ( $p < 0,001$ ).

Борці усіх груп також поліпшили результат виконання *коронних прийомів (кидків) за 60 с з партнером*, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередніх двох тестах. Це пояснюється тим, що спортсмени багато часу удосконалювали тактичні дії підготовки вигідних ситуацій для виконання коронних прийомів. У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи СП. Приріст результатів у групі БП становив 13,11 % ( $p < 0,001$ ), а у групі СП – 24,89 % ( $p < 0,001$ ).

Борці усіх груп поліпшили результат *проведення складної техніко-тактичної дії (комбінації) за 60 с*. Показники приросту результатів менші, ніж у попередніх трьох тестах. Це пояснюється тим, що спортсменами багато часу витрачали на удосконалення складних тактичних дій підготовки вигідних ситуацій для виконання комбінацій.

Приріст результатів проведення складної техніко-тактичної дії (комбінації) за 60 секунд у борців групи БП становив 7,46 % ( $p < 0,05$ ), а у борців групи СП 10,53 % ( $p < 0,001$ ). У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи СП.

Отримані результати дали можливість корегувати планування навчально-тренувального процесу борців, що дозволило успішно вирішувати поставлені завдання на змаганнях з вільної боротьби. Отже, на оцінювання конфліктної ситуації та прийняття рішення до виконання дії у відповідь борець низької кваліфікації витрачає більше часу, ніж спортсмен високого класу.

#### **Висновки.**

1. Результати досліджень показали, що різниця часу виконання прийомів борцями з групи БП та групи СП незначна, а при виконанні коронних прийомів, комбінацій з тактичною підготовкою, витрачають більше часу менш кваліфіковані борці.

2. При плануванні засобів технічної підготовки необхідно враховувати методичні умови, необхідні для удосконалення техніки прийомів боротьби; засоби технічної підготовки, які повинні бути взаємопов'язані із засобами інших видів підготовки (фізичної, тактичної, психологічної) і забезпечувати успішну роботу над удосконаленням інших сторін підготовленості борців.

3. Тренерам і спортсменам потрібно використовувати різноманітні методи тренування і удосконалення прийомів боротьби для меншого впливу стабілізації розвитку рухових якостей. При підборі коронних прийомів боротьби, засобів тактичної підготовки при виконанні коронних прийомів тренерам потрібно зважати на індивідуальні особливості борців (морфологічні, фізичні, психологічні). При вивченні і удосконаленні прийомів боротьби спортсменам потрібно змінювати просторово-часові, силові характеристики прийому, відповідно своїм індивідуальним особливостям (морфологічним, фізичним, психологічним).

Тренерам та спортсменам при удосконаленні коронних прийомів і складних техніко-тактичних дій потрібно постійно розширювати умови складності збиваючих факторів.

4. Провівши аналіз потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили результати виконання технічних дій. Так, приріст результатів кидків манекена підворотом через спину за 30 секунд у групі БП становив 13,48 % ( $p < 0,01$ ), а у групі СП становив 22,30 % ( $p < 0,001$ ); кидків манекена прогином за 30 секунд, відповідно—11,11 % ( $p < 0,05$ ) і 14,75 % ( $p < 0,001$ ); виконання коронних прийомів (кидків) за 60 секунд з партнером, відповідно—13,11 % ( $p < 0,001$ ) і 24,89 % ( $p < 0,001$ ); складної ТТД (комбінації) за 60 секунд, відповідно—7,46 % ( $p < 0,05$ ) і 10,53 % ( $p < 0,001$ ).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та

## Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

- спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / В.О. Андрійцев; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2016. - 20 с.
2. Бойко В. Ф. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В. Ф. Бойко, И. И. Малинский, В. А. Андрейцев, В. В. Яременко // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 4. - С. 13-19.
  3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. 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, 2012. - 95 с.
  4. Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 10 (56). - 2009. - С. 18-21.
  5. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография / С.В. Латышев. - Донецк: ДонНУЭТ, 2013. - 375 с.
  6. Завьялов Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Д.А. Завьялов, П.В. Трутнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 49.
  7. Яременко В.В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки / В.В. Яременко: автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2014. - 19 с.

**Анотація.** Метою роботи було дослідити особливості технічної підготовки борців вільного стилю та виявити критерії їхньої майстерності на третьому етапі спортивної підготовки. Під час дослідження вивчалися особливості удосконалення техніки прийомів боротьби на етапі спеціальної підготовки. Результати досліджень показали, що різниця часу виконання прийомів борцями з групи БП та групи СП незначна, а при виконанні коронних прийомів, комбінацій з тактичною підготовкою, витрачають більше часу менш кваліфіковані борці.

**Ключові слова:** технічна підготовка борців вільного стилю, удосконалення техніки, коронні прийоми, комбінації з тактичною підготовкою.

**Shandrygos V., Mozolyuk A. Features of improving the technical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized training.**

**Abstract.** The aim of the study was to investigate the technical training of freestyle wrestlers and to identify the criteria for their skill in the third stage of sports training. During the study the features of improving the technique of fighting techniques at the stage of special training were studied. The results of the studies showed that the difference between the time of performing receptions by fighters from the BP group and the joint venture group is insignificant, and less skilled fighters spend more time when performing crown receptions, combinations with tactical training.

**Keywords:** freestyle wrestling, technical and tactical actions, basic training, specialized training.

## ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТБОЛУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Оліяр Михайло, Ірина Машталер

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Актуальність.** Футбол, як один із найбільш популярних видів спорту посідає чільне місце за кількістю залучених до навчально-тренувального процесу та спортивного удосконалення дітей та молоді. Секції з футболу є у державних та комунальних дитячо-юнацьких спортивних школах; займаються футболом у спортивних клубах, у школах та академіях футбольних клубів; набирають все більшого поширення та популярності приватні заклади де проводять заняття футболом. Майбутні успіхи українських спортсменів на міжнародному рівні тісно пов'язані, у тому числі, з ефективною роботою даних установ, що базується на програмному забезпеченні їхньої діяльності.