

стрибки на батуті виникли як циркове мистецтво, яке стало гімнастичною спортивною дисципліною, індивідуальні стрибки на батуті серед чоловіків і жінок є олімпійською дисципліною, розвиток спортивного снаряду і обладнання для змагань вимагає наукового обґрунтування змісту та методики підготовки спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Поліщук Л. В. Аналіз структури координаційних здібностей і визначення значимості її складових для спортсменів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. наук. Пр. / гол. ред. В.О. Дрюков. К.: ДНДІФК, 2004. №4. С. 58-63.
2. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во П. П. Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
3. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.
4. McCaulley, G. O. Mechanical efficiency during repetitive vertical jumping. *European Journal of Applied Physiology*. 2007. 101 (1) Sep. P. 115–123.
5. McNeal, J. R. Muscle activation characteristics of tumbling take-offs / J. R. McNeal, W. A. Sands, B. B. Shultz // *Sports Biomechanics*. 2007. Sep. (293). 6 (3). P. 375–390.

Юхтенко Матвій, Бермудес Діана

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ВІЛЬНІЙ БОРотьБІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто особливості техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі в умовах сучасних змагань. Проведено аналіз ключових аспектів. Висвітлено актуальні тенденції в методиках підготовки спортсменів і визначено потребу в удосконаленні існуючих підходів для ефективної адаптації до вимог сучасної боротьби.

Ключові слова: фізична культура, спорт, вільна боротьба, техніка, фізичні якості.

Yukhtenko Matvii, Bermudes Diana. *Features of Technical and Tactical Training in Freestyle Wrestling.*

Abstract. The article examines the features of technical and tactical training in freestyle wrestling under the conditions of modern competitions. An analysis of key aspects has been conducted. Current trends in athlete training methodologies are highlighted, and the need to improve existing approaches for effective adaptation to the demands of modern wrestling is identified.

Keywords: physical culture, sport, freestyle wrestling, technique, physical qualities.

Постановка проблеми. В епоху загальної комп'ютеризації та «цифровізації» негативним наслідком є глобальна залежність дітей та підлітків від засобів комунікації – смартфонів, планшетів – що призводить не лише до зниження рухової активності, а й до пасивного способу життя, наприклад, небажання долати, навіть, невеликі труднощі.

Вільна боротьба є одним із популярних видів єдиноборств. Правила змагань у вільній боротьбі дозволяють захвати нижче поясу та технічні дії,

виконані з використанням ніг, що значно розширює перелік можливих дій і підвищує видовищність поєдинків [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні роки в спортивній боротьбі характеризуються істотними змінами у змісті змагальних поєдинків та регламенті змагань, а також у підходах до підготовки висококваліфікованих спортсменів. У сучасних умовах поєдинки стали тривалішими, більш динамічними, агресивними і видовищними. Це вимагає від борців швидкого вирішення техніко-тактичних завдань і використання ефективних атакуючих комбінацій. Однак, спостерігається й негативна тенденція до обмеження тактичних варіантів і звуження технічного арсеналу на змаганнях. На думку провідних фахівців [2; 6; 8], сучасна методика навчання поки що недостатньо враховує вимоги сучасної боротьби.

Таким чином, визначання особливостей техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю є актуальним питанням підготовки спортивного резерву у спортивних видах боротьби.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі.

Результати дослідження. Важною умовою для опанування спортивної техніки є здатність розпізнавати деталі рухових процесів. Це розпізнавання базується на порівнянні зовнішньої інформації (візуальних і слухових сигналів, включаючи вербальні) з внутрішньою (кінестетичною, вестибулярною та тактильною). Швидкість цього процесу можна значно підвищити, якщо інформація є точною та об'єктивною і сприймається безпосередньо під час виконання руху.

Під час вивчення та вдосконалення техніки вільної боротьби важливим є розвиток відповідних фізичних і рухових якостей спортсменів [4].

Існує сім основних етапів у засвоєнні техніки боротьби.

Перший етап. Відповідно до дидактичного принципу «від простого до складного», техніку боротьби спочатку необхідно вивчати без опору і в найзручнішому варіанті, усвідомлюючи важливість таких компонентів руху, як напрямок, амплітуда, нервово-м'язове напруження, послідовність або одночасність дій тощо. Однак на практиці цей етап часто ігнорується, що призводить до того, що борці освоюють прийоми лише в одному напрямку або обмежуються двома-трьома технічними діями під час поєдинку. Цих недоліків можна уникнути, використовуючи спеціальні підготовчі вправи для вивчення складних прийомів.

Другий етап. Техніка боротьби важлива не сама по собі, а в контексті тактичних дій, тому завдання тренера полягає в тому, щоб навчити борця враховувати зміни в динаміці рухів. Тому наступним етапом є навчання зв'язку між технікою і тактикою. Щоб успішно провести прийом, необхідно збити суперника з пантелику щодо власних намірів або змусити його зайняти зручне для атаки положення.

Третій етап. Навіть після вдалої тактичної підготовки суперник може встигнути виконати захисні дії, оскільки не всі підготовчі маневри призводять до завершального прийому. Тому на цьому етапі борець повинен навчитися використовувати захист суперника для подальшої атаки (такі комбінації

називаються ланцюжками прийомів).

Четвертий етап – це відпрацювання техніки. Те ж саме відбувається при вдосконаленні техніко-тактичних дій борця. Однак, важливим елементом цього етапу є розвиток варіативного навичку, тобто здатності діяти в умовах опору суперника та обмеженого часу.

Цей етап тривалий: борцю потрібні роки, щоб навчитися виконувати складні дії швидко, точно і економічно. Саме тому перші три етапи необхідно пройти у ранньому віці, коли навчання є найбільш продуктивним.

П'ятий етап вдосконалення техніко-тактичної майстерності полягає у формуванні та поступовому розширенні технічного арсеналу борця, причому вибираються саме ті дії, які найкраще відповідають його можливостям. Зазвичай борець самостійно визначає ці дії, але тренер має допомогти йому в розробці нових варіантів тактичної підготовки.

Шостий етап передбачає розвиток адаптації до стресових ситуацій і навантажень, з якими спортсмен зіштовхнеться на змаганнях. На цьому етапі відбирають борців, які будуть представляти команду на турнірах. Зустрічаючись у вільних і контрольних сутичках з опонентами, які добре вивчили його техніку (що є типовим для великих змагань), борець має продемонструвати всі свої вміння у максимально наближених до змагальних умовах. Ці сутички і є шостим етапом вдосконалення техніко-тактичної майстерності. На цьому етапі також можна вносити корективи, уточнювати деталі та коригувати моделі майбутніх сутичок.

Сьомий етап – це змагальний період, який підсумовує велику роботу тренера та спортсмена. Результати цього етапу дають підстави для роздумів щодо напрямку подальшого навчально-тренувального процесу [1; 6].

Отже, можна зробити висновок, що на початкових етапах підготовки слід дотримуватися перших трьох етапів, на яких формуються базові знання тактики, тоді як для груп третього та четвертого років навчання можна впроваджувати решту етапів.

Спочатку борець повинен ставити перед собою конкретні завдання при вивченні важливих, але окремих компонентів прийому. Згодом елементи техніки поступово об'єднуються: до основного додається новий компонент. Постановка нової задачі стосується вже наступного елемента. Досвід показує, що борець краще засвоює рух, якщо підвідна вправа несе також смислове навантаження. Наприклад, якщо завданням борця є перенесення ваги на партнера шляхом перестановки обох ніг на носки, цю вправу доцільно назвати «навантаженням ваги». Таким чином реалізується основний принцип навчання – свідомість і активність [7].

Особливо слід наголосити на тому, що у тренуваннях борців використовується метод взаємного навчання у парах, де один з учасників виконує роль партнера або інструктора. Такий метод дозволяє реалізувати принцип активності у навчанні і сприяє свідомому засвоєнню рухової навички [5; 6].

Реалізація цього принципу передбачає, що під час вивчення та вдосконалення техніки виконання прийому борець має дізнатися про нього наступне:

1) яке місце цей прийом займає в арсеналі боротьби, наскільки він

популярний серед видатних борців, хто вперше його запропонував і хто найуспішніше застосовує (якщо така інформація доступна);

- 2) яке значення мають фізична сила, інерція, вага та інерція суперника при виконанні цього прийому;
- 3) яка рухова сила необхідна для виконання прийому і як її найлегше створити;
- 4) який захват потрібно застосувати, а при вивченні прийомів у партері – як його зафіксувати;
- 5) яка послідовність дій при виконанні прийому;
- 6) який ритм прийому, тобто як поєднуються компоненти руху у часі;
- 7) які захвати можна використовувати в різних умовах;
- 8) які м'язи та за допомогою яких вправ необхідно розвивати для успішного виконання цього прийому;
- 9) як залежить варіативність прийому від реакції взаємного контакту;
- 10) які тактичні варіанти підготовки прийому існують;
- 11) чи можна поєднати цей прийом з іншими у комбінацію;
- 12) які контрприйоми може застосувати суперник під час виконання цього прийому і чи можна їх нейтралізувати шляхом внесення додаткових змін у прийом заздалегідь або в процесі його виконання [2].

На першому ж занятті, присвяченому вивченню конкретного прийому, розглядаються перші три питання, в процесі освоєння прийому – четвертий-шостий. Коли механізм прийому з основним захватом добре засвоєний, вивчають сьомий пункт, а на рівні майстерності – восьмий.

Часто тренер, спостерігаючи за борцями, оцінює виконання прийому як задовільне. Однак, опинившись на місці атакованого, він може виявити, що зусилля учня не такі, як очікувалося: один борець лише копіює зовнішню сторону руху, а інший недостатньо чинить опір. У такому випадку тренеру потрібно самому продемонструвати зусилля, щоб обидва спортсмени відчували його.

Атакованому борцю важливо розуміти, з якого боку і в який момент очікувати атаки. Тому він повинен навчитися отримувати інформацію через дотики суперника до ліктів, спини, стегон, боків, а також враховувати зміни в ритмі дихання (наприклад, для мобілізації сил перед проведенням накату), щоб своєчасно виконати відповідні дії [3; 8].

Висновки. Отже, стає зрозуміло, що особливість техніко-тактичної підготовки юних борців полягає у вивченні ними базових технічних і тактичних дій на початкових етапах, що сприяє формуванню правильних і ефективних навичок та вмінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. Ф., Єзан В. Г. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борця найвищого класу. Київ: Здоров'я, 1989. 189 с.
3. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Махінко М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Боротьба. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби». Дніпро, 2018. 53 с.
6. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. Дисс. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
8. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму. Дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2014. 196 с.

Яковенко Артур, Бермудес Діана

РОЗРОБКА КОНТЕНТУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБІТРУ У СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті презентовано розробку контенту для формування умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років. В контексті нашого дослідження контент для формування теоретичних знань та практичних умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років передбачав підготовку змісту проєкту «Школа молодого арбітра» основну увагу якого було зосереджено на пошуку засобів, методів, форм і умов його реалізації в тренувальному процесі баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Ключові слова: баскетбол, арбітр, контент, підготовка, проєкт, програма.

Yakovenko Artur, Bermudes Diana. Development of Content for Building Basketball Referee Skills in Athletes Aged 15-17.

Annotation. The article presents the development of content for building the skills of a basketball referee in athletes aged 15-17. In the context of our research, the content for developing theoretical knowledge and practical skills of a basketball referee in athletes aged 15-17 involved preparing the content for the «Young Referee School» project, with a primary focus on finding tools, methods, forms, and conditions for its implementation in the training process of basketball players at the stage of preparation for higher achievements.

Keywords: basketball, referee, content, training, project, program.

Постановка проблеми. Важливість проблеми підвищення ефективності суддівської діяльності у баскетболі полягає в тому, що кваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Успіхи у змагальній діяльності спортсменів можливі в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає у протиріччя з законами баскетбольного турніру

Сучасний етап розвитку баскетболу зумовлює діяльність суддівського персоналу в умовах значного підвищення кількості змагань. Але щоб судити ці змагання не вистачає кваліфікованих суддів. Проблема полягає в