

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кисельов В.О. Характеристика комплексної підготовки футбольного арбітра. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. №2. С. 13-16.
2. Проць Р.О. Чопілко Т.Г. Проць М.Р. Методика формування перцептивно-когнітивного досвіду в арбітрів високої кваліфікації з футболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. №5 (165). С. 105-109.
3. Чопілко Т. Г. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту. Київ, 2020. 28 с.
4. Aragão, J., Passos, A., Araújo, D., & Maynard, M. T. Psychology of Sport & Exercise Football refereeing : An integrative review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. №35. P. 10–26.

Ющенко Андрій

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБІ

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

Анотація. У статті автором охарактеризовано методики підготовки спортсменів початківців у вільній боротьбі, виявлено засоби та методи, які є ефективні на сьогодні для удосконалення їх фізичної підготовки. Встановлено стабільність навички досягається частим повторенням прийомів з партнером та простою імітацією прийомів, а варіативність навички за допомогою навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичок.

Ключові слова: вільна боротьба, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Yushchenko Andriy. *Specialty of the training process in wrestling.*

Abstract. In the article, the author describes the methods of training novice athletes in freestyle wrestling, identified means and methods that are effective today for improving their physical training. It is established that the stability of the skill is achieved by frequent repetition of techniques with a partner and simple imitation of techniques, and the variability of the skill with the help of training, training and training bouts.

Keywords: freestyle wrestling, physical training, technical and tactical training.

Актуальність. Сучасна боротьба входить до Олімпійської програми. Як вид спорту боротьба характеризується складним композиційним характером підготовки спортсменів, що вимагає безперечно рівноправної уваги до розвитку фізичних і функціональних якостей спортсмена. Конкуренція умови диктують необхідність постійно приймати швидкі та ефективні тактичні рішення, змінюючи напрям і рівень прикладених зусиль від максимального до повного розслаблення, не втрачаючи при цьому найвищого рівня точності [8].

У зв'язку із високим рівнем змагальної діяльності більшість фахівців свідчить про необхідність підвищення рівня спортивної підготовки до якої належать багато факторів. До числа таких факторів відносять спеціальну фізичну підготовленість, яка регламентується рівнем розвитку таких фізичних якостей як силові, швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, а також анаеробна працездатність. При цьому велику роль відіграє функціональний стан нервово-м'язової системи яка є істотним фактором рухових можливостей спортсмена [5].

Зважаючи на всі відмінності вільної боротьби в нашому дослідженні вважаємо за необхідне розглянути методики підготовки спортсменів початківців у вільній боротьбі, виявити засоби та методи, які є ефективні на сьогодні для удосконалення їх фізичної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості підготовки тренування борців вільного стилю на початковому етапі спортивної підготовки

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження..

Виклад основних результатів дослідження. Методи та засоби тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю. Поняття методики навчання рухам у педагогічній теорії та практиці охоплює сукупність засобів, методів та методичних прийомів, що відображають закономірності, за якими відбувається цілеспрямоване формування рухових умінь, навичок та пов'язаних з ними знань. Методика навчання руховим діям поділяється на методику початкового освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення та його вдосконалення. Методика початкового навчання технікотактичним діям у боротьбі зазвичай поділяється на два етапи: на етапі ознайомлення ставиться завдання опанувати основний механізм технікотактичних дій; на етапі формування рухового вміння:

- 1) опанувати деталі техніко-тактичних дій у постійних навчальних умовах;
- 2) оволодіти правильним виконанням деталей у цілісній технікотактичній дії.

Третій етап відноситься до спортсменів розрядників і спрямований на формування рухової навички в варіативних умовах і в початковому навчанні не освоюється.

У методиці навчання техніці спортивної боротьби зазвичай склалося три способи розучування: цілісний, вроздріб, з допомогою підвідних вправ. Цілісний метод розучування та метод розучування частинами у ряді робіт об'єднують у комбінований метод, а метод розучування за допомогою вправ, що підводять, розглядається як набір спеціальних вправ з партнером.

Для початкового навчання важливим є те, що існують два шляхи вивчення техніки:

- 1) безпосереднє вивчення техніки за допомогою цілісного, 10 розчленованого та комбінованого методів навчання;
- 2) за допомогою вправ, що підводять. Безпосереднє вивчення техніки боротьби досить докладно описано в навчальній літературі, а ось розучування техніки за допомогою вправ, що підводять, не знайшло широкого поширення в початковій підготовці борців.

Широке використання загальнорозвивальних і спеціальних вправ дозволяє поступово підводити організм, що займаються оволодінням складною технікою спортивної боротьби. У методиці навчання прийомам боротьби на першому році навчання велике місце потрібно відводити вправам, що підводять. У вправи, що підводять, входять загальнорозвиваючі і спеціальні.

Перші спрямовані на створення загальної фізичної підготовки та формування загального фундаменту фізичних якостей та рухових дій, другі готують до успішного освоєння техніки боротьби та формування функцій, необхідних для боротьби. До вправ, що підводять, відносяться ігри та ігрові вправи, що використовуються як для загальної та спеціальної фізичної підготовки, так і для розучування техніко-тактичних дій.

Безпосереднє навчання техніці боротьби пов'язане з вивченням прийомів, захисту та контрприймів боротьби. Навчання техніко-тактичним діям починається з розучування прийому на партнерові, що не опирається, до виконання в сутичці. Це тривалий процес, що включає полегшення і ускладнення виконання технікотактичних дій в різних умовах і різними спаринг партнерами. Стабільність навички досягається частим повторенням прийомів з партнером та простою імітацією прийомів, а варіативність навички за допомогою навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичок. У методиці початкового навчання не надається належної уваги вивченню елементів техніко-тактичних дій (стійок, дистанціям, пересуванням, захопленням, звільненнями від захоплення, тисненнями, маневруваннями та ін.

Прийоми є найефективнішим засобом досягнення перемоги. Вивчення прийомів, комбінацій і навіть техніко-тактичних комплексів не дає цілеспрямованого формування навичок ведення єдиноборств, вони формуються несвідомо та стихійно

План підготовки на рік розробляється на основі раніше виконаних навантажень та досягнутих змін у компонентах підготовленості дзюдоїста. Можна використовувати алгоритм планування тренування у річному циклі у вільній боротьбі таблиця 1. До кожного етапу мезоцикла підготовки ставиться конкретне завдання щодо зміни компонентів підготовки. Проводиться планування найефективніших засобів тренування (їх поєднання) у межах окремого тренувального заняття, мікро- та мезоциклу.

Таблиця 1.

Алгоритм планування індивідуальної підготовки у річному циклі

№ п/п	завдання	Організаційно методичні вказівки
1	Визначення головних змагань	На основі стратегії виступів у змаганнях на майбутній сезон
2	Виділення періодів та етапів підготовки	З урахуванням календаря змагань враховувати специфічні принципи підготовки спортсменів
3	Розмежування циклів підготовки (залежно від етапів)	Враховується спрямованість підготовки та тривалість циклів
4	Планування процедур, що тестують	Зі спрямованістю на корекцію методик підготовки, підбиття підсумків тренувальних етапів
5	Визначення термінів навчально-тренувальних зборів	Постановка завдань, планування термінів, місце проведення
6	Визначення термінів комплексних обстежень	Відповідно до спрямованості етапів підготовки
7	Дозування інтегральних характеристик навантаження на місяць	Розподіл засобів підготовки (основних та додаткових)
8	Планування динаміки навантаження у річному циклі	Коригування плану з урахуванням багаторічної динаміки навантаження та стану підготовленості спортсмена

За дослідженнями Р. Первачук, Ф. Загура, Я. Свищ тренувальний процес борців вільного стилю повинен постійно вдосконалюватись з метою підвищення показників змагальної діяльності. За даними їх досліджень було запропоновано наступну структуру річного тренувального циклу, що відбувався в межах підготовчого періоду, базового та спеціальнопідготовчого мезоциклу. Тренувальний тиждень складався із тренувань загального та спеціального фізичного напрямку.

Для спортсменів, що брали участь в експерименті оновні вправи були замінені спеціально-підготовчими вправами зі збереженням обсягу самого тренування [3, 4]. Взагалі в науково-методичній літературі дослідники [5, 6, 7] вказують, що річний цикл підготовки спортсменів має будуватися з урахуванням календаря основних змагань. На тлі загального збільшення кількості годин слід підвищувати обсяг спеціальних тренувальних навантажень та кількість змагань, збільшувати час, що відводиться для відновлювальних заходів.

Висновки. В методику підготовки спортсменів групи початкової підготовки крім рухливих ігор доцільно включити вправи, що можна було виконувати вдома під час неможливості проведення тренувань в спортивному залі. Виконання цих вправ можливе вдома без борцівського коврику чи партнера.

Основними спеціально-підготовчими вправами, які включено та модифіковано в методику підготовки борців початківців експериментальної групи були: акробатичні

вправи; вправи в самострахування; імітаційні вправи (імітація різних дій і прийомів); вправи для зміцнення м'язів шиї; вправи з партнером; найпростіші форми боротьби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабіч Б., Скрипка І. Використання вправ загального та спеціального напрямку тренувального процесу панкратіоністів 14-16 років. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 21 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 8-15.
2. Вільна боротьба «Програма для ДЮСШ, ШВСМ» режим доступу: https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dfqd5ik7lr25ru1g0v124nmbt.pdf
3. Задорожна О., Семеряк З., Хомяк І. Структура атаквальних техніко-тактичних дій висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. *Молода спортивна наука України* Т.1 . 2019 . С 25-26.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120с. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2%20%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Лапковський ЕЙ, Яців ЯМ, Лісовський БП. Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю та її вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 26; 33: 51-56
6. Павлюк Є. О.Сучасні технології навчання і процес фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів у ВНЗ *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023, С. 135-138
7. Сабіров О., Василь П. Концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(41), 2018, 5-10
8. Konakbayev, B., Bekembetova, R., & Bekturganov, O., Features of the training process of freestyle wrestlers in the pre-competition stage. *Cypriot Journal of Educational Science*. 16(6), 2001. 3232-3239. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6545>
9. Ел. Джерело <http://borba.com.ua/news/721-formuvannya-ruhovih-navichok-u-borotb.html>
10. Ел. Джерело <https://sites.google.com/site/ucitelamfv/>

Янченко Антон

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

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

Анотація. У статті розглянуті проблемні аспекти оптимізації загальної фізичної підготовки студентів вищого закладу освіти засобами міні-футболу. Відзначається висока ефективність впровадження міні-футболу у процес фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Міні-футбол, як універсальний вид спорту, комплексно сприяє підвищенню рівня рухової активності, оптимізації загальної фізичної підготовки студентів, активізації їх інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, загальна фізична підготовка, міні-футбол, фізичні якості.

Yanchenko Anton. Optimization of the general physical training of students of a higher educational institution by means of mini-football.

Abstract. The article examines the problematic aspects of optimizing the general physical training of students of a higher educational institution by means of mini-football. The high effectiveness of the introduction of mini-football into the process of physical education of students of a higher education institution is noted. Mini-football, as a universal sport, complexly promotes the improvement of the level of physical activity, optimization of general physical training of students, activation of their interest in systematic classes in physical culture and sports.

Key words: physical education, general physical training, mini-football, physical qualities.