

Абдуллаєв А. К. огли,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)
Ребар І. В.,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)
Нестеров О. С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Таврійського державного агротехнологічного університету
імені Дмитра Моторного (м. Запоріжжя)

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧІЙ СЕКЦІЇ ВІЛЬНОЇ БОРотьБИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Abdullayev A. K. ogly, Rebar I. V., Nesterov O. S. Peculiarities of planning the educational and training process in the women's freestyle wrestling section of the higher education institution

Keywords: *freestyle wrestling, girls, educational and training process, sportsification of the physical education process, the process of planning the training process*

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти є одним із основних компонентів формування професійної компетентності кваліфікованих кадрів та суттєво відрізняється від уроків з фізкультури у загальноосвітній школі. Навчання фізичній культурі у виші формує та закріплює здорові звички у молоді [3].

Однак у вишах, як і в навчальних закладах інших рівнів, актуальною є проблема мотивації рухової активності, у деяких студенток відзначається відсутність бажання та інтересу відвідувати заняття з фізичного виховання. Тому необхідно використовувати диференційовані форми організації занять з урахуванням їх інтересів.

Дієвим засобом формування фізичної культури особистості студенток закладів вищої освіти є заняття в секції з вільної боротьби.

Заняття у таких секціях сприяють всебічному розвитку фізичних якостей. Крім того, освоюється, удосконалюється техніка та тактика вільної боротьби, формуються навички успішного використання у різних умовах змагальної діяльності [6].

Спортивні секції закладу вищої освіти передбачають урахування інтересів та уподобань, тих хто займається, передбачають самостійний та свідомий вибір спортивної секції. Спортизація є одним із способів формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Спортизація

процесу фізичного виховання забезпечує задоволення потреби у руховій активності, прищеплює прихильність як до здорового способу життя, до спортивного стилю життя. Студентки пізнають радість перемоги, вчаться аналізувати і приймати поразки, дотримуватися правил чесної гри [1].

Основною формою навчально-тренувального процесу в спортивній секції університету є заняття. Тренувальні заняття проводяться з метою формування фізичної культури особистості, покращення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оволодіння технікою та тактикою вільної боротьби, психологічної підготовки. Контрольні заняття дозволяють визначити ефективність процесу підготовки спортсменок, вони зазвичай завершують вивчення певного розділу навчальної програми, а також відображають якість роботи тренера. Заняття у формі змагань необхідні виявлення найсильніших спортсменок, їх потенціалу. На основі результатів контрольних та змагальних занять формується склад команди.

Планування тренувального процесу проводиться у двох варіантах: для спортсменів-початківців і для висококваліфікованих спортсменок. Планування складає основі аналізу досягнень спортивної науки і всебічного аналізу результатів попереднього року. Тому слід уважно та якісно аналізувати тренувально-змагальну діяльність спортсменок за минулий рік, для того, щоб внести певні корективи та зберегти наступність ефективних засобів та методів підготовки.

Процес планування тренувального процесу з жіночої боротьби у закладі вищої освіти здійснюється у такому порядку:

- для кожної спортсменки встановлюються індивідуальні цільові індикатори рівня підготовленості: фізичної, техніко-тактичної та психологічної;
- аналізуються сучасні тенденції розвитку вільної боротьби, визначається загальне та приватне в рівні підготовленості головних суперниць, тому формулюються індивідуальні цілі змагальної діяльності, складається календар змагань для кожної спортсменки;
- складається загальний план роботи секції, в який також включається організаційна, виховна робота [2, 4, 5].

Планування тренувального процесу у закладі вищої освіти має певні складнощі. Тренеру потрібно гармонійно вписати тренування студенток, не на шкоду навчальному процесу. Для найсильніших спортсменок доцільним є складання індивідуального графіка навчання або навіть надання академічної відпустки.

Тренувальний процес має ґрунтуватися на особистісно-орієнтованому підході. Авторитарний стиль тренера пригнічує у вихованок творчий початок, процес має будуватися на ґшталт діалогу, а чи не монологу. Спільне обговорення з тренером цілей і завдань спортивного тренування, проблемних ситуацій, що виникають, породжує пошукову активність спортсменок. У режимі діалогічного спілкування досягається технологія педагогічної підтримки спортсменок у подоланні перешкод у їх навчально-тренувальній діяльності. Сутність педагогічної підтримки полягає у прямий підказці педагога, а актуалізації внутрішнього потенціалу спортсмена.

Проведені нами дослідження показують, що у фізичному вихованні студентів актуальним є процес спортизації. При плануванні тренувального процесу дівчат у закладах вищої освіти слід враховувати гендерні особливості дотримуватись особистісно-орієнтованого підходу у спортивному тренуванні. Заняття дівчат вільною боротьбою сприяють підвищенню показників фізичної підготовленості, розвитку та становлення фізичної культури особистості.

Список використаних джерел:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 8 (40). Ч. 3. С. 24-29.
2. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбої боротьби. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 363-365.
3. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.)*. Запоріжжя: ЗНТУ. 2017. С. 30-33.
4. Ребар І., Конікова Н., Костючок М., Паніченко К. Психофізіологічні особливості студенток, що займаються в секції з вільної боротьби. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 55. С. 428-430.
5. Рубіс К. М. Урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму в побудові навчально-тренувального процесу зі спортивної боротьби. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 314-321.
6. Чоботько М. А., Счастливец В. І., Ластовкін В. А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів: метод. реком. Дніпро: ДДУВС, 2019. 102 с.