



**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»**

ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

**Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції**

17 листопада 2016 року

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали
XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
«Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»
17 листопада 2016 року

Збірник наукових праць

Переяслав-Хмельницький – 2016

УДК 001(477)«19/20»
ББК 72(4 Укр)63
В 54

Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – 463 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Рик С.М. – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Склярєнко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Коцур В.В. – кандидат політичних наук, голова Ради молодих учених університету

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук, заступник голови Ради молодих учених університету

Гайдаєнко І.В. – кандидат історичних наук, секретар Ради молодих учених університету

©Рада молодих учених університету
©ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.03:159.9

*Алтай Абдуллаєв, Інесса Ребар, Олексій Нестеров
(Мелітополь)*

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ПРИКЛАДІ ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ У ВНЗ

У даній статті розглядається процес викладання вільної боротьби у вищому навчальному закладі. Викладенні основні вимоги до методики проведення навчальних занять.

Ключові слова: фізичні здібності, тактика, маневрування, базова техніка, технічна підготовка, спортивна підготовленість.

This article discusses the process of teaching freestyle wrestling in higher education institutions. Stated basic requirements for methods of training sessions.

Keywords: physical abilities, tactics, maneuvers, basic technique, technical training, sports training.

Вільна боротьба – вид спорту, що полягає в єдиноборстві двох спортсменів за певними правилами; із застосуванням різних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підсічок і т.п.), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. У вільній боротьбі дозволені захоплення ніг супротивника, підсічки і активне використання ніг при виконанні будь-якого прийому. Вільна боротьба є тандемом гнучкості і сили. В силу специфіки боротьби особливе місце в тренуваннях приділяється опрацюванні «моста», положення атлета при якому килима стосуються тільки руки, лоб, іноді підборіддя, і п'яти, а спина вигнута дугою. Для розвитку гнучкості використовується розучування певного набору акробатичних вправ: перекиди, колесо, фляк, рондат, стійка і ходіння на руках, підйом зі спини прогином. Без міцних і еластичних суглобів, кровоносних судин і лімфосистеми борець не має шансів на перемогу, тому ретельно відпрацьовується техніка падіння і самострахування. Дихальна система та загальна витривалість розвивається за допомогою бігу на довгі дистанції і рухливими іграми, особливо популярний баскетбол за правилами регбі. Технічні дії відпрацьовують на манекені (ляльці, опудало), а потім і в роботі з партнером.

Методика і організація процесу підготовки повинні вдосконалюватися на основі досліджень змагальної діяльності та спортивної майстерності, за принципом первинності змагань та вторинності тренування. Суть в тому, що якість тренувального процесу можна значно підвищити, якщо підійти до його побудови через пізнання змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації.

Спортивна підготовка студентів з вільної боротьби включає наступні розділи: загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка; техніко-тактична підготовка; теоретична підготовка; контрольні змагання; інструкторська і суддівська практика; відновлювальні заходи; медичне обстеження. Загальний підхід до розподілу навантаження різної спрямованості на всіх етапах полягає в зменшенні кількості годин, що відводяться на загальну фізичну підготовку, збільшенні кількості годин на техніко-тактичну (спільно технічно-тактичну) контрольні випробування, змагання та відновлювальні заходи.

Університет покликаний сприяти самовдосконаленню, пізнанню і творчості, формуванню здорового способу життя, професійному самовизначенню, розвитку фізичних, інтелектуальних і моральних здібностей, досягнення рівня спортивних успіхів згідно здібностям.

Перед навчальним закладом ставляться завдання, специфічні для кожного етапу підготовки. На спортивно-оздоровчому етапі ставиться завдання залучення до занять оздоровчими фізичними вправами молоді для досягнення фізичної досконалості, високого рівня здоров'я і працездатності, необхідних для підготовки до суспільно корисної діяльності.

На етапі початкової підготовки ставиться завдання залучення максимально можливого числа студентів до систематичних занять спортом, спрямованим на розвиток їх особистості, утвердження здорового способу життя, виховання фізичних, морально-етичних і волевих якостей. На тренувальному етапі (етапі спортивної спеціалізації) ставиться завдання поліпшення стану здоров'я, включаючи фізичний розвиток, підвищення рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів з урахуванням індивідуальних особливостей і вимог програми з вільної боротьби.

Як критерії оцінки діяльності на етапах багаторічної спортивної підготовки використовуються наступні показники:

- стабільність складу студентів;
- відвідуваність ними тренувальних занять;
- динаміка індивідуальних показників розвитку фізичних якостей;
- рівень освоєння основ гігієни і самоконтролю на етапі початкової підготовки;
- рівень освоєння основ техніки вільної боротьби, навичок гігієни і самоконтролю на тренувальному етапі (спортивної спеціалізації).

Основними формами навчально-тренувального процесу є:

- групові тренувальні і теоретичні заняття;
- робота за індивідуальними планами (робота за індивідуальними планами обов'язкове на етапі вдосконалення спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності, а також на тренувальному);
- медико-відновлювальні заходи, тестування і медичний контроль;

Об'єктивною основою планування занять з вільної боротьби є закономірності теорії спортивного тренування, відображені в наступних вимогах:

- 1) планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети виховної та спортивної роботи;
- 2) планування повинне бути перспективним, розрахованим на ряд років;
- 3) багаторічний перспективний план повинен являти собою цілісну систему підготовки студентів, включати в себе плани на різні періоди занять (рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;
- 4) планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних), які повинні вирішуватися в процесі фізичного виховання;
- 5) планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати сувору відповідність завданням, засобів і методів навчання, віком і станом здоров'я займаються, наявність матеріально-технічних, кліматичних та інших умов;
- б) в процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії і методики спортивної боротьби і спиратися на передовий досвід практики;

До програмно-нормативним основам планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість та функціональний стан студентів. При визначенні основних параметрів тренувальних навантажень необхідно враховувати специфіку обраного виду спорту, передовий досвід теорії і практики спортивної боротьби, дані наукових досліджень в області теорії і методики спортивної боротьби. Всі параметри тренувальних навантажень поділяють на такі основні групи: а) параметри величин (обсяг і інтенсивність); б) параметри спеціалізованості (специфічні і неспецифічні навантаження); в) параметри спрямованості (аеробні, анаеробні і змішані); г) параметри координаційної складності.

У тренувальному процесі діють різні закономірності. У першу чергу – біологічні, педагогічні, психічні та логіко-пізнавальні. У тренуванні їх слід правильно враховувати і використовувати

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Губа В.П., Дорохов Р.Н. Биологические и биомеханические предпосылки спортивной ориентации детей в виды спорта. – Смоленск: Бриз, 2000. – 20 с.
2. Годік М.А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. – М.: ФиС, 2000.
3. Масальгін Н.А. Математико-статистичні методи в спорті. – М.: ФиС, 2001.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Під заг. ред. Л.П. Матвєєва, А.Д. Новікова. – М.: ФиС, 2000.
5. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. – М.: Знание, 1999. 188 с.
6. Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. – М.: ФиС, 2000. – 123 с.

УДК 796.01/09

Наталія Євтушевська
(Черкаси)

МОТИВАЦІЯ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Мотиви є необхідним компонентом діяльності кожної людини, і тому вони відіграють важливу роль, оскільки від їх змісту, залежить характер і ефективність діяльності. У спортивній діяльності основними є ті групи мотивів, які спонукають підлітків до занять фізичною культурою і спортом, допомагають формувати прагнення до здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, мотивація.

The motives is a necessary component of a man's activity, thus their role is significant since the character and efficiency of any activity depends upon their content. The basic groups of motives in sports are those which induce teenagers to go in for sports and physical training, which help to generate a desire for healthy lifestyle.

Key words: physical training, sports, healthy lifestyle, motivation.

Сьогодні перед нашим суспільством стоїть велика кількість завдань, серед яких пріоритетним є виховання майбутнього покоління. Його виконання передбачає формування не тільки окремих якостей особистості під час діяльності, праці, навчання, а й розвиток людини в цілому: на зміну її почуттів, емоцій, мотивів і вчинків. Нині основним залишається питання ефективного використання потенціалу людських здібностей. В особистості повинно гармонійно поєднуватись духовне начало, моральна чистота і фізичне вдосконалення – все це є основою, яка забезпечує успіхи у спорті, навчанні і праці, зберігає упродовж багатьох років максимальну працездатність і здоров'я.

Тепер спостерігається тенденція до пошуку талановитої молоді, представники якої в майбутньому можуть стати взірцями для наслідування, героями свого часу, людьми, за яких уболіватимуть, прагнутимуть бути на них схожими, і, можливо, колись вони стануть надією нашої держави.

Сьогодні, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на формування духовних потреб, здорових навичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів у вихованні дітей та молоді.