

витривалості сприяли оптимізації фізичної підготовленості гандболісток. Крім цього отримані експериментальні матеріали дозволили констатувати достатню інформативність використаних в роботі педагогічних тестів і морфо метричних параметрів та можливість їх практичного використання з метою моніторингу фізичної підготовленості і коригування учбово-тренувального процесу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бухтий Л.Г. Моделирование учебно-тренировочного процесса гандболисток с учётом особенностей специфической биологической функции женского организма: Автореф дис. канд. пед. наук Бухтий Людмила Григорьевна; КГИФК. Киев, 1991.-21 с.
2. Гандбол Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Данилов О. О., Кубраченко О. Г., Кушнірук С. Г., Маслов В. М.]. – К. : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 56 с.
3. Денисова Н, Степанюк С. Контроль фізичної підготовленості у юних гандболісток 9-11 років. Збірник наукових праць: Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Херсон – 2007.с33-38
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. Київ 2012. –Т.Ю.Круцевич.Рекомендовано МОН України
5. Онусайтите Г. Особенности развития физических качеств у гандболисток высокой квалификации по этапам подготовительного периода / Гинтаре Онусайтите, Антанас Скарбалос // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 1. - С. 31-33.
6. Фролова Л.Порівняльний та кореляційний аналіз первинного та основного відбору гандболісток. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.2008.Вип. VI.с.102 – 106

*Бетлей М.*

*Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.*

### ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

**Актуальність.** Технічна підготовленість в спорті – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (в залежності від техніки виду спорту), характерних для результативності змагальної діяльності [6, 8].

Технічна підготовка повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Цілком зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Дану проблему досліджували провідні фахівці галузі фізичного виховання та спорту [2, 4, 5, 7, 9]. Висока майстерність завжди індивідуальна. Стати майстром у боротьбі непросто, тому що боротьба – це одностороннє суворе, жорстке, безкомпромісне [1, 10]. Відомі «майстри килима» мають у своєму арсеналі те чого немає або менше в інших атлетів. В одних є дивна техніка, у інших – безліч не схожих одна на одну комбінацій, у третіх – дивний сплав техніки та атлетизму [3].

Яскраві індивідуальності у спортивній боротьбі проходять звичайно складний, тернистий шлях пошуку, проб, помилок і розчарувань. Виросте хлопчик великим майстром з індивідуальною технікою, чи ні, відповісти надзвичайно складно. Це багато в чому залежить від того, чим його обдарувала природа, що він зумів удосконалити, а щось вже втрапити, коли і до якого тренера, у який колектив потрапити. Від тренера і від нього самого, його захопленості, працьовитості, одержимості залежить, наскільки довгий і тернистий буде його шлях до вершин спортивної майстерності.

Знайти раціональний шлях можна і потрібно, хоча й складно. Чималі резерви при цьому криються в індивідуалізації підготовки борців [4, 7, 9]. Але, для того, щоб раціонально побудувати підготовку, необхідно знати індивідуальні особливості кожного спортсмена, уміти підібрати оптимальні засоби і методи, що забезпечують ефективний тренувальний вплив, тому **актуальним** є питання розробки нових підходів до побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуалізаційних показників спорту.

**Метою** нашого дослідження є обґрунтування ефективності індивідуального підходу до процесу підготовки юних спортсменів–борців, зокрема до вдосконалення і навчання технічним діям під час секційних занять з вільної боротьби.

**Об'єктом дослідження** є технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів–борців.

**Предметом дослідження** є результативність технічної підготовки під впливом індивідуального підходу в процесі секційних занять з вільної боротьби юних спортсменів–борців.

Відповідно до мети, об'єкту і гіпотези дослідження нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити діапазони індивідуальних розходжень анатомо-фізіологічних показників для ефективної технічної підготовки у вільній боротьбі.

2. Охарактеризувати індивідуальні особливості спортсменів–борців у процесі технічної підготовки з урахуванням будови тіла та їх схильностей до манери ведення сутичок.

3. Виявити індивідуальні відмінності в технічній підготовці борців різних вагових категорій.

4. Дати порівняльну оцінку ефективності індивідуалізації в процесі підготовки юних спортсменів до змагальної діяльності на секційних заняттях з вільної боротьби.

В процесі виконання роботи виявлено, що дослідження останніх років проведенні у спортивних одноборствах переконливо доводять – однією з найбільших важливих умов досягнення найвищого для спортсменів рівня майстерності і ефективності під час змагальної діяльності є вірно визначити діапазон індивідуальних розходжень для технічної підготовки у вільній боротьби з точки зору анатомо-фізіологічних показників.

Для вирішення поставлених в роботі завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел; педагогічне анкетування; аналіз навчально-виховних планів підготовки борців; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в декілька етапів з вирішенням відповідних завдань.

На *першому етапі* ми працювали над аналізом літературних джерел, для того, щоб визначити місце в загальному навчально-тренувальному плані, що приділяється для виявлення і розвитку індивідуальних якостей, що можуть сприяти технічному росту спортсменів, які займаються вільною боротьбою.

На *другому етапі* нами було проведено опитування тренерів з вільної боротьби, які працюють у Тернопільській області і мають стаж роботи не менше 5 років.

На *третьому етапі* нами були проаналізовані плани навчально-тренувальної роботи складені тренерським колективом Збарзької РКДЮСШ як для груп різного віку і кваліфікацій.

У планах нами був виділений загальний час відведений на техніко-тактичне удосконалення й окремо на загальний і спеціальний фізичний розвиток.

За запропонованим планом працюють у різному обсязі три вікові групи: 10-12 років, 13-14 років, 15-17 років.

На *четвертому етапі* ми проводили тестування для визначення рівня технічної підготовки.

Перед початком тестування, для визначення рівня технічної підготовки у вільній боротьбі, проводилася розминка, що складалася з повільного бігу і спеціальних борцівських вправ загальрозвиваючого характеру, спрямованих у першу чергу на підготовку основних груп м'язів до роботи. Тестовані спортсмени мають стаж підготовки у вільній боротьбі більше 5 років і є кількаразовими призерами і переможцями різних змагань, як Всеукраїнських так і міжнародних.

Після анкетування ми отримали відповіді на запропоновані питання. Варіанти відповідей показали, що всі тренери в процесі підготовки своїх вихованців приділяють велику увагу технічній підготовці спортсмена для формування його технічного арсеналу.

Думки з питання про доцільність індивідуального підходу до складання планів навчально-тренувальної роботи розділилися. Це можна пояснити тим, що складання індивідуальних програм з технічної і тактичної підготовки є дуже складним процесом і залежить від багатьох факторів, так само вимагає від тренера особистого контролю за виконанням завдань і нормативів зазначених у плані. Це є однією з головних причин, за якою метод індивідуального підходу до планування серед тренерів зустрічається рідко, і тільки в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Орієнтовний річний план навчально-тренувальної роботи при підготовці борців

Вид тренувальної роботи	Затрати часу (год)		
	10-12 років	13-14 років	15-17 років
Змагальні сутички	-	1-2	2-4
Вільні і контрольні сутички	-	3	6-12
Навчально-тренувальні сутички. Моделювання	2	6	9-12
Навчальні сутички. Відпрацювання	15	20	35
Оволодіння новими прийомами. Удосконалення зв'язок	10	25	35
Тактична підготовка	20	25	25
Вивчення елементів техніки	40	35	15
<b>Всього на техніко-тактичне вдосконалення</b>	<b>87</b>	<b>115</b>	<b>132</b>
Спортивні ігри	15	10	10
Біг, кросова підготовка	15	20	30
Силова підготовка	10	15	30
Відпрацювання спритності, гнучкості	10	10	15
Розминка	25	40	50
Ранкова зарядка	-	10	40
Теоретичне заняття	5	5	10
Всього на загальний і спеціальний фізичний розвиток	80	110	185
<b>Фактичний час роботи за рік</b>	<b>167</b>	<b>225</b>	<b>317</b>

Аналіз наукових і методичних праць, програм, пропозицій і узагальнення досвіду тренерського колективу Збараської РК ДЮСШ дозволили нам розробити річний план підготовки борців.

Загальний річний обсяг роботи, необхідний для підвищення тренуваності залежить від працездатності борця і його індивідуальних якостей.

Верхня частина плану відображає систему техніко-тактичної підготовки у віковому аспекті. Аналіз її показує, що елементи техніки борця повинні вивчати в основному у віці до 17 років. Вивченню зв'язку прийомів з тактичною підготовкою на всіх етапах приділяється приблизно такий же час, але знову ж таки в основному цей рівень техніки борця засвоюють у віці 12-17 років. Завдання третього рівня борці вирішують в основному у віці юнаків і юніорів. Четвертий рівень (відпрацювання) важливий протягом усього часу становлення борця. Природно, що завдання відпрацювання повинні відповідати тому техніко-тактичному матеріалу, що засвоюється в тому чи іншому віці, так само при побудові завдань враховуються й індивідуальні якості і про мірі дорослішання борців повинно приділятися все більше часу.

Аналізуючи план в цілому не можна не помітити, що загальні витрати часу на техніко-тактичну підготовку з підвищенням кваліфікації борців зростає, а у відсотках до загального обсягу тренування зменшуються. Таке співвідношення обумовлене необхідністю підвищити рівень атлетичної підготовки і швидкісної витривалості.

Сказане не стосується досвідчених борців високого класу, завданням яких є збереження досягнутого рівня розвитку фізичних якостей.

Планом не передбачається виділення часу для індивідуальної роботи у навчально-тренувальному процесі. Тренеру потрібно, якнайчастіше, вдаватися до такого принципу, як використання групової індивідуалізації. Поділ спортсменів на три умовні групи: сильні, середні і слабкі, або за ваговими категоріями.

Аналізуючи плани навчально-тренувальної роботи, як груповий так і індивідуальний складені тренерським колективом відділення вільної боротьби Збараської РК ДЮСШ і співставляючи час відведений в планах на техніко-тактичне удосконалювання ми бачимо, що він приблизно однаковий для спортсменів високої кваліфікації. Характерна відмінність індивідуального плану від групового в тому, що основна кількість часу приділяється для роботи над «коронними» прийомами і зв'язками з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Відмінності планів із загального і спеціального фізичного розвитку полягає в окремо відведеному часі для роботи над раніше отриманими травмами чи над слабкими місцями. У фізичному розвитку, часу в групових планах підготовки для цього не передбачено.

Груповими планами не передбачений час для індивідуальної роботи тренера з вихованцем.

Фактичний час роботи спортсменів–борців за індивідуальним планом навчально-тренувальної роботи менший приблизно на 20 %. Це можна пояснити тим, що групове завдання розраховане на певну кількість спортсменів різних вагових категорій, і роботою тренера, який забезпечує тренувальний процес. Цієї залежності, в індивідуальному плані тренування немає і це дає можливість швидше виконувати програму поставлену перед спортсменами.

Педагогічне тестування ми використовували для того, щоб порівняти рівні технічної підготовки спортсмена, який тренується за індивідуальним планом (Лірука Олександра) та спортсмена, який проходить підготовку у загальній групі за навчально-тренувальним планом (Петровського Олександра).

Показники, які були виявлені у Лірука Олександра:

Обсяг техніки – протягом змагань юнацького чемпіонату України з вільної боротьби він зміг виконати 11 прийомів в стійці, які принесли йому результативні бали та 7 прийомів в партері, які також були результативними. Загалом Лірук О. провів 6 сутичок та посів II місце.

Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці. Технічний арсенал складається з 16 прийомів в стійці та 10 в партері, які Лірук О. відпрацює на тренуванні. З цих 8-10 прийомів в стійці та 6-7 в партері «проходять» на змаганнях.

Різноманітність технічної підготовки.

Лірук О. протягом змагань довів, що вміє виконувати деякі «коронні» прийоми в різні сторони та з різних позицій. Це такі прийоми, як «млин», «кидок через спину захватом однією руки» та «кидок з затягуванням».

Також протягом юнацького чемпіонату України з вільної боротьби та у процесі підготовки до нього, були отримані результати тестування рівня технічної підготовки, спортсмена, який проходить підготовку у загальній групі за навчально-тренувальним планом – Петровського Олександра:

Обсяг техніки: протягом проведених змагань Петровський О. зміг виконати 10 результативних прийомів в стійці і 4 технічні дії в партері. Провівши загалом на цих змаганнях 6 сутичок і посівши 3 місце.

Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці: зі слів тренера Короля П.С., який його тренує та самого спортсмена, його технічний арсенал складається з 13 прийомів в стійці та 8 прийомів в партері. На змаганнях та в змагальній обстановці він виконує тільки 8-10 прийомів в стійці та 3-5 в партері.

Різноманітність технічної підготовки.

Петровський О. під час виступів на змаганнях цього року не відрізнявся вмінням виконувати прийоми з нестандартних положень. Також дуже рідко виконує технічні дії в незручну сторону. Ми радимо під час тренувального процесу більше уваги приділяти вмінню Петровського О. використовувати різні положення для виконання прийомів.

Зробивши висновки ми побачили на якому рівні технічної підготовки перебувають дані спортсмени.

Аналізуючи отримані показники ми можемо зазначити, що підготовка за індивідуальним планом під керівництвом особистого тренера є більш ефективною, за допомогою неї на цьому рівні тренеру вдається розвинути, спираючись на індивідуальні показники, дуже важливі сторони технічної підготовки, такі як: варіативність, ефективність, стабільність та сутність факторів.

Під час підготовки за навчально-тренувальним планом групового характеру тренер не має можливості побачити помилки кожного спортсмена, або навпаки, зробити зауваження чи підказати, як, в якій ситуації цей прийом буде більш ефективним, а це є дуже важливим моментом у становленні спортсменів–борців.

Проблема індивідуалізації в процесі технічної підготовки борців дуже актуальна і надзвичайно складна. Вирішити її навряд чи під силу навіть колективу фахівців. Тому, при проведенні дослідження, ми вважали доцільним використовувати передовий досвід тренерів, наукові і методичні розробки, публікації.

Процес індивідуалізації підготовки борців – це насамперед творчість. Ніякий набір вправ, рекомендацій з цього питання, ситуації не допоможе. Ми спробували методично вірно, аргументовано викласти шляхи вирішення проблеми індивідуального підходу в процесі технічної підготовки юних спортсменів–борців.

#### **Висновки.**

Аналіз планів та результатів досліджень, в основу яких була покладена концепція загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті довів, що одним з головних факторів є врахування індивідуальних особливостей борців різних вагових категорій. Доцільно підібрані індивідуальні навчально-тренувальні плани при підготовці спортсмена в значній мірі підвищили рівень розвитку фізичних здібностей та доповнили новими прийомами його технічний арсенал.

На основні проведеного нами дослідження можна сказати, що ефективність технічної підготовки буде на належному рівні, якщо робота з формування і розвитку технічних здібностей буде здійснюватися цілеспрямовано, систематично і головне з урахуванням індивідуального підходу до юних спортсменів–борців.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Арзютов Г.Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. труд. / под ред. Ермакова С.С. – Х.: ХХПИ, 1999. – № 11. – С. 56.
3. Латишев С.В. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе / С.В. Латишев // Молода спортивна наука України. : зб. наук. пр. галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2012. – Т.1. – С. 157-162.
4. Латышев С.В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 263-271.
5. Латышев С.В. Стиль противоборства как результат реализации индивидуальных возможностей / С.В. Латышев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – К., 2010. – Вип. 6. – С. 365.
6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
7. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Пилюян Р.А., ГЦОЛИФК. – М., 1985. – 50 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

*Мамчур О.*

*Науковий керівник – доц. Наумчук В.І.*

#### **БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ**

**Актуальність дослідження.** Оновлення змісту освіти є однією з найважливіших передумов успішного реформування системи фізичного виховання. У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті відзначається, що система освіти України має забезпечити формування здорового способу життя, розвиток дитячого і юнацького спорту, туризму, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчального виховного процесу. Розвиток фізичної культури визначено одним з провідних принципів організації навчально-виховного процесу, показником його відповідності стратегії національної освіти.

Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні школярів. Чисельні результати наукових досліджень В.Старости, П.Хиртца, В.Ляха свідчать, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект