

юнацьких розрядів нами запропоноване коригування нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів (чоловіків та жінок) з градацією оцінок, які необхідні для виставлення балів.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на визначення рівня фізичної підготовленості та розробку нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів фізкультурного профілю з інших видів легкої атлетики.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.В. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.Булатова, О.Литвин/ теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. - № 1. – С. 3 – 9.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.. вих.: спец. 24.00./ Волинськ. держ. ун-т ім. Лесі -Українки. – Луцьк, 1998. – 17с.
3. Пономаренко О. Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів 1 курсу Кримського державного агротехнічного університету //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту “Молода спортивна наука України”. – Львів, 2005. т.4 с. 188 – 193.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 11 класи “Основи здоров'я і фізична культура”. Київ, “Початкова школа” – 2001. – 112 с. (Лист Міністерства освіти і науки України № 1/11 – 4518 від 29.11.2001).
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. //Навчальна книга – Богдан, м. Тернопіль, 2001. – 272 с.
6. Darst P.W. Dynamic Physical Education for Secondary School Students (6<sup>th</sup> edition) / Paul W. Darst, Robert P. Pangrazi. – San Francisco: Benjamin Cbmmings, 2008. – 559 pp.
7. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. – Mar-Apr. 2001. – Vol. 13, issue 2. - . 180 – 189.
8. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. – 18 Jun 2012. – Vol. 44, issue 2. - P. 347 – 354.

**Болотов О.О.**

**Національний транспортний університет**

### **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ЗАСТОСУВАННЯ БОРОТЬБИ САМБО НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті обґрунтовано та підтверджено потребу в підвищенні ефективності педагогічного процесу, що представляє собою нагальну потребу практики спорту в вищих навчальних закладах, яка постійно висовує перед спеціалістами нові все більш складні методичні проблеми.*

**Ключові слова:** боротьба самбо, студенти, навчальний процес, тренувальний процес мезоцикл, мікроцикл, студнти, ВНЗ.

**Болотов О.О. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в условиях применения борьбы самбо на занятиях физического воспитания. В статье обоснована и подтверждена потребность в повышении эффективности педагогического процесса, представляет собой насущную потребность практики спорта в высших учебных заведениях, постоянно высовывает перед специалистами новые все более сложные методические проблемы.**

**Ключевые слова:** борьба самбо, студенты, учебный процесс, тренировочный процесс мезоцикл, микроцикл, студент, ВУЗ.

**Bolotov O.O. Organization of training process in a sambo during an educational process in higher educational establishment of not sporting profile. In the article reasonably**

and a requirement is confirmed in the increase of efficiency of pedagogical process that presents by a soba urgent requirement of practice of sport in higher educational establishments, that constantly pulls out new all more thorny methodical problems before specialists.

One of that there is a problem of improvement of activity of trainer-teacher in a training process; she is related foremost to the choice of optimal strategy of training process during an educational process in higher educational establishments of not athletic profile. It is possible to assume coming from the analysis of scientifically-methodical literature, and also results of own researches, that the use of methodical receptions and facilities which were directed for perfection of the special physical preparedness of the students - sportsmen of higher educational establishments of not athletic profile will allow to intensify an educational-training process in sambo. We worked up the methodology of perfection of the special physical preparedness of sambo wrestlers to decide this task. It was chosen two before competition mezocycles by duration twelve weeks for the decision of the put task. Before competition mezocycle was intended for the removal of some defects, that were educed during preparation of sportsmen, perfection of them motive possibilities.

Depending of the sportsmen physical condition to beginning before competition mezocycle, training built mainly on the basis of the so-called loading mezocycles that assist the further increase of level of the special preparedness of wrestlers.

**Key words:** sambo, students, educational process, training process, mezocycles, mikrocycles, higher educational establishments.

**Постановка проблеми:** Однією з основних проблем, являється проблема покращення діяльності тренера-педагога в навчально-тренувальному процесі, вона пов'язана перш за все з вибором оптимальної стратегії тренувального процесу під час навчального процесу у вищих навчальних закладах не фізкультурного профілю.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Організація тренувального процесу в боротьбі самбо під час начального процесу в ВНЗ не фізкультурного профілю відображена в роботах: В. І. Фетисов, (1998), О.П. Просовський (2000), З.Ю. Чочорай (2003), Г.М. Арзютов (2010).

**Завдання дослідження:** Для вирішення поставлених завдань в даному в дослідженні була розроблена методика вдосконалення спеціальної силової підготовки самбістів. Вибір засобів регламентації і педагогічного контролю.

Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О.Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці [5].

Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, продумана система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. Систематичні заняття боротьбою самбо позначаються на творчому інтелектуальному довголітті[2]. Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту та збагаченню їх спеціальними спортивними знаннями. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових знань з якогось із видів спорту. Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять боротьбою самбо, спонукаючи студентів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції [9].

При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі [9]. Специфіка практичної діяльності у

процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності студентів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку. Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. Під впливом занять спортом розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [7]. У свою чергу інтелектуально розвинені студентів досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні студентів недостатність мотивації до занять фізичним вихованням і.ін.

Саме рухова активність допомагають студентам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження. Стали очевидні і деякі негативні сторони використання великого обсягу тренувальної роботи: уповільнення темпів росту швидкісно-силової підготовленості, підвищення небезпеки перенапруги серцево-судинної і нервово-м'язової систем, травми опорно-рухового апарату. Усе це веде до скорочення термінів збереження вищих спортивних досягнень у результаті вичерпання адаптаційних можливостей організму [6].

Акцент у підготовці змістився на інтенсивність. При цьому дуже точно сказав відомий фахівець з легкої атлетики Тоні Нетт: "Убиває не дистанція, а темп". Сам по собі обсяг формує лише першу, базову, ступінь підготовки, після чого потрібно використання тренувальних режимів, близьких по інтенсивності і структурі засобів до змагальної діяльності. Інтенсифікація підготовки відбулася не тільки в боротьбі, але й в інших видах спорту [10]. Особливо пильна увага зверталася на оцінку адаптаційних резервів ведучих борців при підготовці до відповідальних змагань і розробку модельних характеристик підготовленості з метою своєчасної корекції тренувального процесу. Це дозволило переглянути окремі положення теорії і методики тренування в зв'язку з інтенсифікацією змагальної діяльності. Більшість фахівців прийшли до висновку про необхідність розробки системи управління підготовкою висококваліфікованих борців. Основою розроблюваної системи є усунення неузгодженостей між модельними показниками і поточними характеристиками на рівні змазань, різних сторін підготовленості і психофізіологічного стану. Були зроблені лише перші кроки в створенні трирівневої функціональної системи керування [1].

Можна припустити, що формування стилю боротьби, на основі генетично обумовленої схильності до розвитку окремих фізичних якостей і функціональних можливостей, дозволить спрямовано впливати на учбово-тренувальний процес. Саме розвиток ведучих якостей робить спортсмена яскравою особистістю в спорті. Тому необхідно прагнути до індивідуалізації підготовки студентів борців уже на 2-3 - му році навчання, розділяючи їх по схильності до згасання активності суперника за допомогою техніки, швидкісно-вольових якостей чи темпу. Це дозволяє вибірково впливати на окремі сторони підготовленості таким чином, щоб поряд з "школою" забезпечити формування стилю боротьби, який найбільш відповідає здібностям спортсмена. В ідеальному випадку результатом такої підготовки може бути формування борців, що сполучать ефективну і різноманітну техніку з високим рівнем витривалості [3].

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє його систематизувати відповідно з головним завданням періоду або етапу підготовки, забезпечує оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між факторами педагогічного спрямування і відновними заходами, досягти необхідного результату у розвитку різних якостей і здібностей [8]. У процесі підготовки юних борців надзвичайно важливе значення надається різнобічній фізичній підготовленості, гармонійному розвитку основних рухових якостей. Чим вище рівень розвитку рухових якостей і різнобічна фізична підготовленість борця, тим більшими потенційними можливостями має в своєму

розпорядженні спортсмен в оволодінні різноманітними і складними елементами техніки і тактики.

У навчально-тренувальному процесі особлива увага повинна приділятися силовій підготовці борців. Тренеру часто буває необхідно уточнити рівень і характер силових підготовленості борців. Потрібно визначити ті м'язові групи, які несуть основне функціональне навантаження при виконанні основних рухових дій, і ті, з яких можна найбільш правильно судити про силову підготовленість борця. Вивчення цих м'язових груп дозволяє правильно вибирати найбільш ефективні засоби і методи для виховання м'язової сили. Тренувальний процес - поліпшення спортивного результату. Досягається ця мета за допомогою вирішення приватних завдань[4]. Як і в більшості інших видів спорту, зростання спортивних результатів у боротьбі залежить від рівня розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а також від освіченості та інтелекту. Вирішити приватні, завдання можна за допомогою великої різноманітності методів підготовки, які реалізуються ще великою різноманітністю тренувальних засобів. Тренувальні навантаження характеризується наступними п'ятьма компонентами:інтенсивність вправи; тривалість вправи; тривалість інтервалів відпочинку; кількість повторень; характер відпочинку (заповнення пауз іншими видами діяльності). Залежно від поєднання цих компонентів буде різною не тільки величина, але і характер відповідних реакцій організму. Змінивши хоча б один параметр фізичного навантаження, ми отримаємо засіб іншої спрямованості. Зі зменшенням тривалості роботи інтенсивність вправи зростає. І навпаки. Збільшення кількості повторень також веде до зниження інтенсивності. А ось регулювання спрямованості тренувального навантаження за допомогою зміни тривалості пауз відпочинку використовується в боротьбі самбо вкрай рідко.

Тренування - це складний процес, що вимагає вмілого управління. Для цього потрібно не тільки мати сукупність знань, а й здатність конструювати тренувальний процес. Справа в тому, що кількість завдань і їх рішень (засобів і методів) настільки велике, що через брак часу і сил частина завдань залишається невирішеними, а дієві засоби і методи невикористаними. Якщо ж давати не велике навантаження, то важко домогтися відповідної реакції організму на навантаження, не буде розвитку якостей, росту результатів. Дозволити в якійсь мірі ці протиріччя можна, використовуючи сполучень метод тренування, коли в одній вправі вирішується відразу кілька завдань [2]. При відборі засобів керуватися наступними правилами.

I. Підбирати завдання таким чином, щоб виконати їх можна було паралельно, тобто одночасно (розвиток швидкості і сили; техніки та спеціальної швидкісної витривалості).

II. Завдання повинні відповідати спрямованості вправи, не суперечити головній меті. Так, якщо пропонується робота з розвитку змішаних аеробно - анаеробних здібностей, то не слід одночасно ставити завдання по розвитку швидкості.

III. У кожному випадку треба визначити кількість завдань, враховуючи можливість сприйняття і виконання їх спортсменами, ступінь засвоєння (тренують ефект) запропонованого матеріалу[4].

Тут чільним стає один з основних принципів дидактики - принцип свідомості. Але треба домогтися, щоб студенти зрозуміли завдання, усвідомили їх суть і прагнули виконати їх якомога точно і за формою, і за змістом. Насамперед студент-спортсмен повинен навчитися поводитися з такими поняттями, як обсяг та інтенсивність. Чим коротше сутичка, тим вона проводиться з більш високий інтенсивністю, чим менше сутичок, тим вони більш інтенсивні. У всякому разі самбіст повинен трихвилинні сутички проводити з більшою інтенсивністю, ніж 5 - хвилинні, і відчувати цю різницю. Потрібно навчитися виконувати заплановану навантаження, відрізняти малу від середньої, середню від більшої і вміти отримувати максимальне навантаження[8].

При великому навантаженні треба досягти максимальної втоми. Але необхідно досягти такого результату і при 12 хв. боротьби (4х3 хв.) і при 45 хв. Тільки в цьому випадку важливо правильно побудувати тренувальний процес. Для досягнення мети недостатньо показу, а необхідне навчання, пояснення роз'яснення. 2 - 5 - хвилинна розмова перед основною частиною уроку в цьому плані приносить величезну користь. Тренер зобов'язаний вміти в декількох словах розкрити сутність процесів, що відбуваються в організмі спортсмена при виконанні тої чи іншого вправи.

**Результати дослідження.** Отже за результатами дослідження ми побудували педагогічну модель студента спортсмена не фізкультурного профілю.

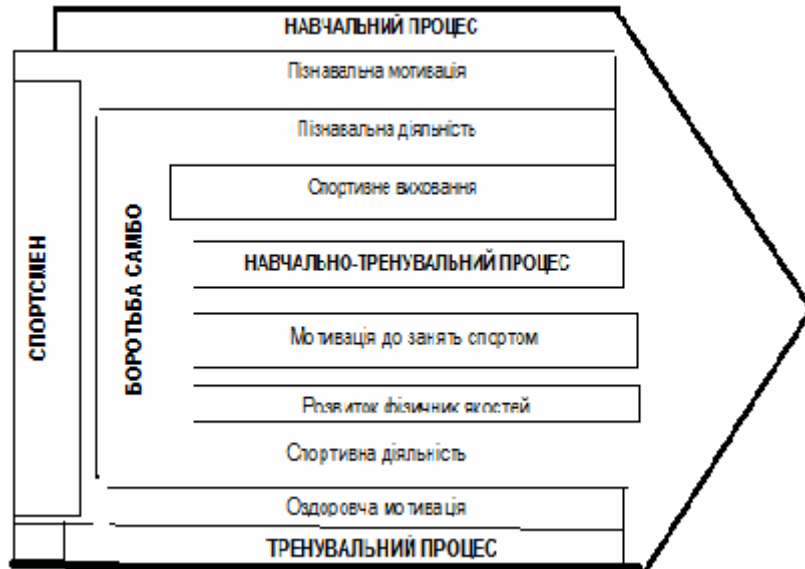


Рис.1 Педагогічна модель розвитку особистості студента що займається боротьбою самбо

### ВИСНОВКИ

Виявлено умови впливу даної моделі на усебічний розвиток студентів , а саме:

- 1 ) зацікавленість і підвищення інтересу до змісту навчальної програми;
- 2 ) високий рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням.
- 3 ) подолання соціального відчуження, що виражається в бажанні студентів спілкуватися між собою, обговорюючи проблематику спорту не тільки з боротьби самбо, але й зацікавленість іншими видами спорту
- 4 ) розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, координаційних здібностей і.ін.)
- 5 ) формування почуття власної повноцінності і почуття власної гідності , які виникають при отриманні досвіду особистої успішності і самостійності в процесі досягнення спортивного результату.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Коблев Я.К., Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д.Чермит Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1985.-С. 25-27.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки./ Л.П. Матвеев //М., Ф и С. 1977. С262 277.
3. Преображенский С.А. Вольная борьба./ С.А.Преображенский //Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 127 с. ,
4. Лотоненко А.В.. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи. А.В.Лотоненко, Е.А.Стеблецов // Теория и практика физической культуры,-1997-№6- с.26.
5. Радул В.В.Соціально педагогічна зрілість /Радул В.В.//.–Навч.посібн. –Кіровоград: «ІмексЛТД», 2002. –243с.
6. Glas A. Uwagi metodyczne o mini zapasach w azkole podstawowej /Glas A. //Wychowanie fizyczne i higiena szkola. - 1982. - n.I. - S. 1-3.

7. Gzach G. Freich ringkampf: Lerbuch fur forgeschrittene. /G. Gzach, D. Jürgens, E.Peukert //Berlin: Sportverlag, 1974. - 292 s.
8. Gzach G. Klassischer ringkampf: Lerbuch fur forgeschrittene./ G. Gzach, J.Harfinann, D.Yurgens// Berlin: Sportverlag, 1976. -265 s.
9. Hunt W.B. Greco roman wrestling. / W.B. Hunt // - Rasadenda Jhe athletic press, 1973.- P. 3-27.
10. Vanrovic D. Metodica rozvoja aily 9 11 - rochych zapasni - kow / D.Vanrovic //Jrener, - 1984. -n.3. - S. 128-131.

**Бублик Сергій, Синиця Андрій**  
**Прикарпатський національний університет імені Василя**  
**Стефаника**

## **РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*В теоретико-методичному та експериментальному ракурсі розкривається проблематика розвитку психофізичних якостей дітей. Науково обґрунтованим постає факт необхідності та доцільності акцентованого впливу на психофізичний розвиток школярів в процесі фізичного виховання. Проведений експеримент вказує на низькі показники розвитку нейродинамічних властивостей. Функціональні властивості вищої нервової діяльності дітей є такими, що не сприяють ефективному навчально-пізнавальному процесу.*

**Ключові слова:** психофізичні якості, школярі, сила нервових процесів.

**Сергей Бублик, Андрей Синица. Уровень сформированности психофизических качеств младших школьников.** В теоретико-методическом и экспериментальном ракурсе раскрывается проблематика развития психофизических качеств детей. Научно обоснованным возникает факт необходимости и целесообразности акцентированного воздействия на психофизическое развитие школьников в процессе физического воспитания. Эксперимент указывает на низкие показатели развития нейродинамических качеств. Функциональные свойства высшей нервной деятельности детей таковы, что не способствуют эффективному учебно-познавательному процессу.

**Ключевые слова:** психофизические качества, школьники, сила нервных процессов.

**Sergii Bublik, Andrii Sinitsa. Level development of psychophysical qualities of younger pupils.**

*The article shows the problem of younger pupils' psychophysical qualities development according to theoretic-methodological and experimental foreshortenings. The scientific-substantiated fact physical exercises using in order to increase the psychophysical level. The experiment allows to state the fact of low index younger pupils' neurodynamic characteristic forming. The functional characteristic of higher nervous activity of children organism don't allow to master educational materials.*

**Key words:** psychophysical quality, pupils, the strength of the nervous processes.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Останнім часом в Україні відзначається стійка тенденція до інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасний початок дошкільного систематичного навчання, невідповідність програм та технологій навчання функціональним і віковим особливостям дітей, все це призводить до зниження рухової активності дітей і як наслідок погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниженню працездатності та показників функціонального стану організму школярів.

Сучасні вимоги, які пред'являє суспільство до стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного покращення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах, а саме у школах. Одним з пріоритетних питань теорії та практики фізичної культури у школі є вдосконалення методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Це пов'язано з тим,