

**Абдуллаєв А., Ребар І.**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ**

Недостатня техніко-тактична підготовка в юнацькому віці не дозволяє прогресувати в юніорському віці, так як фундамент майбутньої техніко-тактичної майстерності закладається саме на етапі базової підготовки. Також це пов'язано з тим, що в тренувальному процесі підлітків необхідно враховувати як анатомо-фізіологічні особливості організму, що росте в пубертатному періоді, так і біомеханічні, педагогічні та психологічні фактори [1,с.68-76; 3,с.387-390].

Виховання морально-вольових якостей особистості юного покоління є актуальним в усі часи. На формування особистості впливає не тільки навчально-виховний процес, а й соціально-економічна ситуація в країні. З відходом старої системи змінилися моральні цінності. Перед педагогічною наукою стали актуальними пошуки нових методів виховання учнів [4,с.309-310].

В сучасній боротьбі спостерігається тенденція омолодження учасників змагань різного рівня. Спортивна боротьба ефективно впливає на фізичний розвиток учнів. Оволодіння елементами єдиноборств створює хороші можливості для придбання дітьми життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, закладає фундамент для подальшого зростання спортивної майстерності [7].

В юному віці відбуваються значні зміни в житті дитини, змінюється його соціальний статус – він стає учнем, прийшовши в спортивну секцію – він стає спортсменом, бере участь в змаганнях, вступає в протиборство з суперником, освоює нові для нього види діяльності. Для дітей на даному життєвому етапі спорт всього лише гра. Але за цією ігровою діяльністю ховаються великі зміни, що відбуваються в психіці дитини. Відбувається формування його особистісних якостей.

Особливо слід вказати на те, що при початковій підготовці дітей найдоцільніше застосування щадного режиму фізичних навантажень в ігровій формі. Треба пам'ятати, що боротьба в дитячому віці – це перш за все гра, що протікає на гострому емоційному тлі. Загальне фізичне навантаження на навчально-тренувальному занятті не повинне бути максимальним для дитини. При визначенні величини навантажень слід прагнути до того, щоб, ідучи після заняття зі спортивного залу, юні борці відчували бажання потренуватися ще трохи. Цим методичним прийомом досягаються відразу дві мети: запобігає дуже небезпечне для зростаючого організму фізичне перенапруження і попереджається почуття пересичення заняттями [6].

У спортивній боротьбі фізичні якості проявляються в певних рухах, тому при вихованні цих якостей забезпечується розвиток фізичних здібностей в рамках рухових навичок, більш-менш відповідних специфічних дій борця.

Успішна підготовка борців будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності борців [5].

Для досягнення високих результатів на змаганнях борцям необхідно до заданого терміну досягти оптимального стану тренуваності. Досягнення такого стану можна здійснити шляхом перекладу систем організму з одного (початкового) стану в інше (заданий) шляхом впливу на організм борця тренувальним навантаженням різної переважної спрямованості. Такий переклад є управлінням підготовленістю спортсмена, яке можливо при наявності кількісних і якісних характеристик стану тренуваності спортсменів [2].

### **Список використаних джерел**

1. Абдуллаев А.К., Ребар И.В., Горшкова И.В. Психолого-педагогические основы спортивного отбора. *Науковий вісник*

*Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. №6. 2011. С.68-76.*

2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. – Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2018. 299 с.

3. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь. 2017. С.387-390.

4. Непша О.В., Ушаков В.С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*. Бердянськ. 2017. С.309-310.

5. Пакулін С.Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю [Електронний ресурс]/С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Є.В. Ручка//Траектория науки. – 2016. – Т. 2, « 12. – С. 9.1-9.12. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna\\_2016\\_2\\_12\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna_2016_2_12_20).

6. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Львів: «Тріада плюс». 2008. 864 с.

7. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання». Чернігів: ЧДПУ. 2009. 72 с.