

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня
2019

COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник
наукових праць

Вінниця
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непша О.В.</i>	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i>	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i>	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i>	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i>	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i>	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i>	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i>	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i>	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i>	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i>	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i>	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i>	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

<i>Мальцев Д. К.</i>	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
<i>Мельничук Д. І.</i>	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Назаренко І. І.</i>	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Огер С. В.</i>	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
<i>Омельченко Т. Г.</i>	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
<i>Підгайна В.О., Кириченко В.М.</i>	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
<i>Полівеса О.С., Ненько О.М.</i>	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
<i>Рогаль І. В., Васькевич С. С.</i>	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Совко Н. М.</i>	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
<i>Стадник В. В., Цьовх Л. П.</i>	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Сулима А. С., Федорчук В. І.</i>	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
<i>Суханова Г. П., Ушаков В. С.</i>	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Тихий І. І., Логовська О. А.</i>	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Хоронжевський Д. Л.</i>	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
<i>Шеремета Н.В., Окулова Л.В.</i>	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

**СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ**

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i>	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i>	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i>	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i>	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i>	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i>	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причена Д. С.</i>	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i>	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i>	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i>	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишенко Т.М., Стародонова М. С.</i>	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i>	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шкір О. А.</i>	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *В статті наведені результати впровадження в навчально-тренувальний процес засіб індивідуалізації засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу на базі ДЮСШ №1 м. Мелітополь Запорізької області.*

Вступ. Технічна підготовка спортсменів є найважливішою складовою тренувального процесу. Бо без неї спортсмен не зможе виконувати ті або інші рухи і прийоми, характерні для специфічної змагальної діяльності. Як в індивідуальних, так і командних видах спорту широкий арсенал досконалих технічних дій у чому визначає успішність виступу спортсменів на змаганнях. При цьому, до техніки спортсмена пред'являються високі вимоги в її надійності, стабільності, варіативності, результативності, економічності, а в багатьох видах спорту (особливо в ігрових і в єдиноборствах) ще й до її мінімальної тактичної інформативності.

Метою дослідження є побудова спеціальної технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу на основі індивідуалізації складу і способів застосування засобів для цього виду підготовки.

Завдання дослідження. Розробити зміст тренувальних засобів борців вільного стилю на передзмагальному етапі; визначення індивідуалізації технічної підготовки борців на передзмагальному етапі річного циклу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення спеціальної науково-методичної літератури [1-6] та узагальнення передового досвіду тренерів з вільної боротьби дозволило виявити основний склад засобів технічної підготовки спортсменів, типові навантаження техніко-тактичної спрямованості на різних етапах річного циклу.

Педагогічне спостереження, в рамках систематичних спостережень за тренувально-змагальною практикою борців вільного стилю ДЮСШ №1 м. Мелітополь, було організовано на протязі всього періоду дослідження з даної проблеми.

Педагогічне тестування, що проводилося на тренувальних заняттях, давало можливість визначити рівень спеціальної технічної підготовленості борців. Програма тестування була складена на підставі бесід з тренерами і Програми для груп спортивного вдосконалення з вільної боротьби.

Нижче наводиться перелік використаних вправ при дослідженні спеціальної технічної підготовки:

Тести для визначення спеціальної та технічної підготовленості:

1. 10 кидків «кочерга» на час. 2. Кількість присідань на одній нозі. 3. 10 відкидань ніг на час. 4. 10 кидків через стегно на час. 5. Кількість згинань-розгинань тулуба на час.

В своїх роботах Р.В. Первачук [5,с.55-62], А.І. Пістун [4] відзначають, що спеціальні вправи відіграють важливу роль для розвитку спеціальних якостей, рівня тренуваності у спортивній боротьбі. В дисертаційних дослідженнях [2,3] акцентується увага на те, що спеціальні вправи діють з позитивного боку, тобто впливають на підвищення показників рівня тренуваності і спортивного результату.

Аналіз змісту підготовки борців в попередньому макроциклі показав, що в річному циклі вихованці ДЮСШ №1 тренуються 10 раз на тиждень, з них

чотири дні відводиться на спеціальну підготовку. Так як спеціальній технічній підготовленості відводиться невелика увага, по деяким вправам і у майстрів спорту і у кандидатів спостерігаються несуттєві поліпшення: наприклад при виконанні кидком через стегно і кидком поворотом захватом руки на плечі.

Для зростання спортивної результативності необхідно змінити зміст тренувальних засобів спортсменів на передзмагальному етапі. Індивідуалізація технічної підготовки борців на передзмагальному етапі річного циклу полягала в наступному. Нами були використані вправи з технічної підготовки борців в типовому мікроциклі передзмагального етапу:

1) Проходи в ноги: звалювання збиванням захопленням ніг; звалювання збиванням двох ніг; імітація проходів в ноги; прохід в ноги ривком за руку; прохід в одну ногу, і звалювання з перехопленням іншої ноги.

2) Кидки в стійці: кидок прогином захватом руки і тулуба; кидок обертанням (вертушка); кидок через стегно; кидок поворотом захватом руки на плечі; кидок захопленням різнойменних руки і ноги (млин); кидок нахилом захватом ніг.

3) Партер: накат з перехопленням рук; хрест скручуванням захопленням ноги; скручування захватом рук на ключ; скручування накатом різнойменного зап'ястя між ніг.

4) Переводи: переклад ривком захватом за руку; переклад ривком за руку з підніжкою; переклад ривком захопленням ніг; переклад нирком захопленням руки і стегна

5) Перевороти: переворот накатом захватом руки на ключ і дальньої гомілки; переворот накатом захватом тулуба; переворот перекатом захопленням шиї з стегна; переворот скручуванням захопленням рук збоку; переворот важелем, притискаючи голову стегном; переворот розгинанням захопленням голови (притискаючи голову до грудей) (рис. 1).

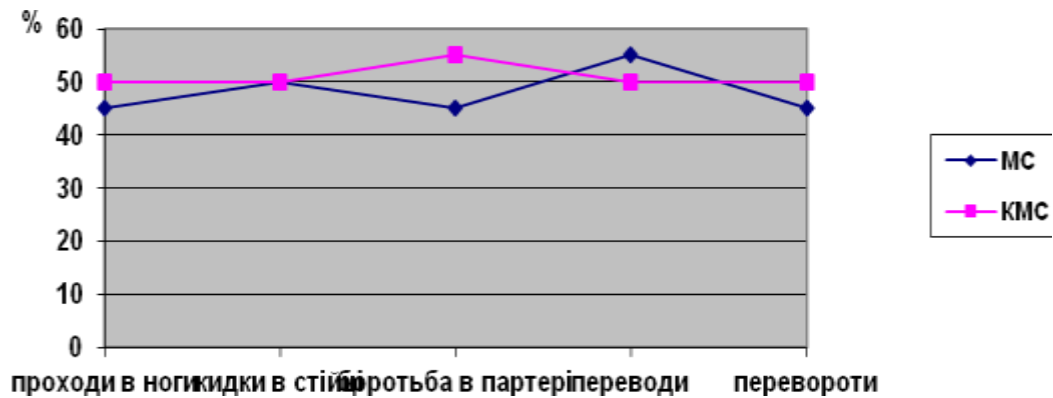


Рис. 1. Співвідношення використання технічних прийомів в типовому мікроциклі передзмагального етапу.

Результати нашого дослідження показали, що при застосуванні спеціальних індивідуально-спрямованих вправ з технічної підготовки, а також використання методу сполученого впливу при виконанні вправ техніко-тактичної підготовки і одночасного підвищення спеціальної підготовленості дають поліпшення показників окремих результатів тестування (табл.1).

Таблиця 1

Співвідношення тренувальної роботи для МС і КМС в типовому мікроциклі передзмагального етапу

Основні види підготовки	Основні показники, % / рік	
	МС	КМС
Загальна фізична підготовка	40%	40%
Спеціальна фізична підготовка	45%	50%
Технічна підготовка	45%	50%
Тактична підготовка	40%	40%
Техніко-тактична підготовка	55%	50%
Інтегральна підготовка (тренувальні поєдинки)	50%	55%
Контрольні сутички	35%	35%

Аналіз отриманих результатів показав збільшення показників технічної підготовленості у борців майстрів спорту (за кидками поворотом захватом руки на плечі) – приріст становить 0,32 сек., у КМС – ще більші поліпшення – на 1,26 сек. підйом тулуба – 0,8 сек. У кандидатів в майстри спорту приріст відзначений і в показниках тесту по відкиданню ніг – на 0,23 сек., з підйому тулуба – на 0,64 сек.

Висновки. За результатами нашого дослідження ми прийшли до висновку, що всебічне технічна підготовленість – важлива ланка для досягнення високих спортивних результатів. До основних особливостей технічної підготовки відносять:

1) висока питома вага спеціальної технічної підготовки як системи основних вправ на етапі перед змаганнями забезпечує зростання спортивних досягнень борців;

2) для росту спортивних результатів необхідно істотне підвищення індивідуальної інтенсивності спеціальної технічної підготовки на передзмагальному етапі;

3) для прогресування спортсмена і подальшого зростання його спортивних результатів необхідна реалізація індивідуального підходу при виборі складу та обсягів засобів технічної підготовки і особливо на передзмагальному етапі річного макроциклу;

4) достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості є основоположним чинником успішності технічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Данько Г. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. ...

канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 /Григорій Володимирович Данько; НУФВСУ. – Київ, 1999. – 16 с.

3. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. – Київ, 2014. – 37 с.

4. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А.І. Пістун. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 862 с.

5. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Р.В. Первачук // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 7. – С. 55-62.

6. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю / Є.В. Ручка // Траектория науки. – 2016. –№ 6. – С. 3.15-3.23.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бондар А. А., Ільчишина В. В.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку тактичної майстерності у баскетболістів. За допомогою літературних джерел визначено, що розвиток рівня тактичної підготовленості студентів у ігрових видах спорту залежить від координаційних здібностей. Виявлено сучасні методики спортивних тренувань баскетболістів для розвитку координаційних здібностей.

Вступ. Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, які характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість спортсмена. Зазначена специфіка робить надзвичайно актуальною