

12. Sukhomlynska O. V. (2006). Dukhovno-moralne vykhovannia molodi": zahalni tendentsii y indyvidualnyi poshuk. K.: Dobro, Ukraine. 44.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).43

УДК 796.092

Лаврентьєв О.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
Державного податкового університету, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0002-6960-0237

Сергієнко Ю.П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
Державного податкового університету, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0003-1019-6513

Антоненко С.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
Державного податкового університету, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0001-7987-9035

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНОМУ САМБО

У системі підготовки спортсменів будь-якої спортивної кваліфікації важливе місце посідає фізична підготовка. Яка протягом спортивного календаря кваліфікується великим об'ємом, високою інтенсивністю і психічною напруженістю тренувальних і змагальних навантажень. Ці чинники нерідко ставлять спортсмена в екстремальні умови, вимагаючи мобілізації всіх його духовних і фізичних сил. Тому в цей час виникає необхідність в поліпшенні системи спортивного тренування та чіткого розподілення навантаження серед перехідним, підготовчим та змагальними періодами підготовки. **Мета роботи:** формування фізичного навантаження у групі спортивного вдосконалення під час першого навчально-тренувального збору до Чемпіонату Світу. Визначити особливості побудови тренувального процесу під час підготовчого періоду. **Методологія. Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз власного професійного тренерського досвіду. Проходило педагогічне спостереження за процесом тренування та підготовки в боротьбі самбо на навчально-тренувальному зборі. Проводилось обговорення програми з тренувань з спортсменами, також відбувався аналіз та узагальнення власного досвіду та досвіду інших тренерів, що дало змогу сформуванню основні рекомендації формування функціональної готовності спортсмена до змагань. **Наукова новизна.** Направлена на розвиток та удосконалення тренувального процесу у спортивному самбо, що можуть бути використані для планування спортивної підготовки в самбо до найвищих кваліфікаційних змагань, яке визначає можливість досягнення максимальних результатів; дозволить сформувати тренувальне навантаження, як на етапі початкової підготовки та в подальшому у спортивній діяльності; формування спортивної підготовленості засобами загальної та спеціальної фізичної підготовки за рівнем техніко-тактичними вмінням та психологічним станом. **Висновки.** Практика підготовки спортсменів високого класу у багатьох видах спорту свідчить про доцільність планування поглибленої спеціалізації за 2-3 роки до початку етапу максимальної реалізації їх можливостей. Це створює об'єктивні передумови для найефективнішої спортивної підготовки з подальшою трансформацією можливостей у високі результати. Тому дуже актуальним є питання визначення оптимальних вікових меж, які відповідають періоду високих спортивних досягнень у самбо.

Ключові слова: самбо, підготовка, навчально-тренувальний збір, група спортивного вдосконалення, розпорядок дня, спортсмен.

Lavrentiev O., Sergienko Y., Antonenko S. Organization of the training process for athletes with high qualifications in sports sambo. In the system of training athletes of any sports qualification, physical training occupies an important place. Which during the sports calendar is qualified by a large volume, high intensity and mental tension of training and competition loads. These factors often put the athlete in extreme conditions, requiring the mobilization of all his spiritual and physical forces. Therefore, at this time there is a need to improve the system of sports training and a clear distribution of the load among transitional, preparatory and competitive periods of training. **Purpose:** formation of physical load in the sports improvement group during the first training camp for the World Championship.

Determine the peculiarities of building the training process during the preparatory period. **Methodology. Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodical literature, analysis of own professional coaching experience. Pedagogical observation of the process of training and preparation in sambo wrestling took place at the educational and training meeting. The training program was discussed with the athletes, as well as the analysis and generalization of their own experience and the experience of other coaches, which made it possible to formulate the main recommendations for the formation of the athlete's functional readiness for competition. **Scientific novelty.** Aimed at the development and improvement of the training process in sports sambo, which can be used to plan sports training in sambo for the highest qualifying competitions, which determines the possibility of achieving maximum results; will make it possible to form a training load, both at the stage of initial training and later in sports activities; formation of sports readiness by means of general and special physical training according to the level of technical and tactical skills and psychological state. **Conclusions.** The practice of training high-class athletes in many sports shows the expediency of planning in-depth specialization 2-3 years before the beginning of the stage of maximum realization of their capabilities. This creates objective prerequisites for the most effective sports training with subsequent transformation of opportunities into high results. Therefore, the question of determining the optimal age limits that correspond to the period of high sports achievements in sambo is very relevant.

Key words: sambo, training, training camp, sports improvement group, daily routine, athlete

Постановка проблеми. Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [1, с. 63]. Підготовка спортсменів під час навчально-тренувального збору спрямовувалась на формування рухових умінь та навичок, що забезпечують оптимальну форму та структуру, стабільність та економічність дій при виконанні, передусім, змагальних вправ під час проведення спарингів або змагальних поєдинків [2, с. 70-73].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Тривалість етапів підготовки на протязі одного макроцикла залежить від етапу багаторічної підготовки, контингенту, статті, індивідуальних здібностей. Так на початковому етапі багаторічної підготовки, а також на етапі базової підготовки плануються періоди: довгий підготовчий; змагальний не тривалий, але визначений конкретно; перехідний найкоротший [5].

Мета та завдання статті: формування фізичного навантаження у групі спортивного вдосконалення під час першого навчально-тренувального збору до змагань різного рівня за своєї спортивною класифікацією. Визначити особливості побудови тренувального процесу під час підготовчого періоду.

Організація дослідження. У складно-координаційних видах спорту (спортивна боротьба) спортсмену необхідно мати такий комплекс якостей, за рекомендаціями [1, с. 63]: точні м'язово-рухові диференціювання, просторову і часову орієнтацію, «відчуття ритму», здатність до самоконтролю і самоаналізу з об'єктивною самооцінкою своїх позитивних і негативних сторін підготовки, психічна витривалість та здатність ефективно діяти в невизначених варіативних умовах, значний обсяг сприймань, динамічна гострота зору, чутливість до контрасту, стійкість до впливів засліплюючого світла, висока швидкість тактичного мислення тощо.

Виходячи з вищевикладеного нами був організований та проведений аналіз першого навчально-тренувального збору, групи спортивного вдосконалення, що відбувся що відбувся в Еленіте, Республіка Болгарія протягом 10 днів. Навчально-тренувальний збір був організований та проведений магістрантом Мартиненко О.В [4, с. 1583-1589]. Автори статті приймали участь як координатори та консультанти даного заходу В дослідженні прийняло участь (n=10 чол.) з яких дівчат (n=5 чол.) та хлопців (n=5 чол.) різних вагових категорій. Всі спортсмени МС України і вперше увійшли до Національної збірної команди України.

По прибутті на місце збору спортсменам дали один день для акліматизації через зміну клімату, води та харчування, а також відпочинок після дороги.

Ознайомившись з місце проведенням збору, було розроблено план тренувань на даний період за наступним (Табл.1) графіком (розпорядком дня).

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості (фізична, технічна, психологічна, тактична) борця залежить від ступеня удосконалення інших сторін, визначається ними та зумовлює їхній рівень. Разом з тим, у тренувальній і особливо у змагальній діяльності жодна з цих сторін не виявляється окремо: вони поєднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду змагань та компонента тренувальної чи змагальної діяльності [1, с. 66].

Учасники навчально-тренувального збору в подальшому приймали участь у змаганнях різного рівня від Кубка України до Чемпіонату світу і мали відмінні спортивні результати, а деякі з них подані до присвоєння спортивного звання «Майстра спорту України Міжнародного класу».

Таблиця 1

**Розпорядок дня на навчально-тренувальному зборі
м. Еленіте, Республіка Болгарія**

Режим роботи відповідно до розпорядку дня									
6:30	6:45	8:00	10:00	13:00	14:00 – 16:00	17:00	20:00	21:00 – 21.45	22.30
Вид діяльності відповідно до розпорядку дня									
підйом	зарядка	сніданок	перше тренування	обід	відпочинок	друге тренування	вечеря	вечірнє тренування	сон

Таблиця 2

Схема побудови тренувального навантаження під час першого навчально-тренувального збору спортсменів-самбістів

<i>Види тренувальної роботи</i>	<i>Вправи</i>	<i>Навантаження/ рекомендації</i>
Перший тренувальний день		
Ранкова зарядка	<ul style="list-style-type: none"> - розминка; - крос вздовж берега моря по піску босоніж; - робота в куртках самбо на піску (підвороти, імітація кидків: кидка через стегно, передньої підніжки, проходу в ноги) - довільне плавання. 	5 км Технічна робота ЗФП
Перше тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Тренування з борцівською резиною: Закріпивши резину на рівні поясу, взяти в обидві руки кінці резини та відійти так щоб резина була натягнута, повернувшись обличчям до місця закріплення резини, там повернувшись спиною до місця закріплення резини. Рухи руками вгору, вниз, вліво та вправо. - 100 підворотів на кидок через спину в різні сторони. 	5 вправ по 30 секунд кожна по 5 підходів, роблячи перерву між підходами по 2 хвилини. Технічна робота
Друге тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Плавання 1000 метрів у басейні 	Без врахування часу
Вечірнє тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Футбол; - Вправи на розтягування 	Після першого тренувального дня всі спортсмени зібрались для обговорення умов для тренування та підсумків.
Другий тренувальний день		
Ранкова зарядка	<ul style="list-style-type: none"> - розминка; - крос вздовж берега моря по піску босоніж; - робота в куртках самбо на піску (підвороти, імітація кидків: кидка через стегно, передньої підніжки, проходу в ноги) - довільне плавання. 	5 км Технічна робота ЗФП
Перше тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Тренування з борцівською резиною: Закріпивши резину на рівні поясу, взяти в обидві руки кінці резини та відійти так щоб резина була натягнута, повернувшись обличчям до місця закріплення резини, там повернувшись спиною до місця закріплення резини. Рухи руками вгору, вниз, вліво та вправо. - Човниковий біг. - Вправи зі спортивними сходами. 	5 вправ по 30 секунд кожна по 5 підходів, роблячи перерву між підходами по 2 хвилини.

Друге тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Вправи для пресу (книжечки, ножиці, скручування) - Вправи для м'язів спини (човники, утримання рук а ніг на вису лежачи на животі) - Вправи для м'язів ніг (вистрибування з повного присяду, пістолетики на обидві ноги) - Вправи для м'язів рук (спортсмен приймає упор лежачи, партнер бере за ноги, спортсмен іконою відтискання від землі із ритмічним відштовхуванням рухаючись уперед) 	Вправи виконуються в круговому порядку 5 підходів по 30 разів кожне.
Вечірнє тренування	- Вправи на розтягування	
Третій тренувальний день		
Ранкова зарядка	<ul style="list-style-type: none"> - крос вздовж берега моря по піску босоніж; - довільне плавання. 	10 км ЗФП
Перше тренування	Відпрацювання больових прийомів на захіл та ричаг ліктя. Відпрацювання кидків: через спину, боковий переворот, передня підніжка. Відпрацювання довільних кидків на швидкість.	по 25 разів кожен кожен по 50 разів. 5 підходів по 1хв.
Друге тренування	Борцівське регбі на піску. Вистрибування з повного присяду. Вправа «тачка» з відтисканням.	Всі вправи виконують на піску.
Вечірнє тренування	вправи на брусах та перекладині.	
Четвертий тренувальний день		
Ранкова зарядка	Розминка. Крос Боротьба на піску.	5 км.
Перше тренування	Плавання 1500 метрів в басейні	Останні 100 метрів плавання на швидкість.
Друге тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Тренування з борцівською резиною: Закріпивши резину на рівні поясу, взяти в обидві руки кінці резини та відійти так щоб резина була натянута, повернувшись обличчям до місця закріплення резини, там повернувшись спиною до місця закріплення резини. Рухи руками вгору, вниз, вліво та вправо. - Човниковий біг. - Вправи зі спортивними сходами. 	5 вправ по 30 секунд кожна по 5 підходів, роблячи перерву між підходами по 2 хвилини.
Вечірнє тренування	- Вправи на розтягування	
П'ятий тренувальний день		
Відпочинок	В першій половині дня екскурсія до старого міста Несебр.	
	Друга половина дня відвідання аквапарку.	
Шостий тренувальний день		
Ранкова зарядка	Проведено турнір з пляжного самбо серед присутніх учасників збору.	для перевірки підготовки спортсменів та виявлення помилок у проведенні сутичок ними.
Перше тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Гра у футбол. - Вправи для пресу (книжечки, ножиці, скручування) - Вправи для м'язів спини (човники, утримання рук а ніг на вису лежачи на животі) - Вправи для м'язів рук (спортсмен приймає упір лежачи, партнер бере 	Вправи виконуються в круговому порядку 5 підходів по 30 разів кожне.

	за ноги, спортсмен іконою відтискання від землі із ритмічним відштовхуванням рухаючись уперед)	
Друге тренування	Плавання 1000 метрів в басейні / Волейбол.	Без врахування часу
Вечірнє тренування	вправи на брусах та перекладині вправи на розтягування	Після вечірнього тренування було проведено збори по результатам проведеного турніру, обговорення допущених помилок та можливі шляхи їх уникнення.
Сьомий тренувальний день		
Ранкова зарядка	- крос вздовж берега моря по піску босоніж; - довільне плавання.	10 км ЗФП
Перше тренування	Відпрацювання больових прийомів на ахіл та ричаг ліктя. Відпрацювання кидків: через стегно, передня підніжка, задня підніжка, прохід в ноги, вихват за п'яту, кидок через спину, та через спину з колін, висяд, «бичок», кидок через голову, боковий переворот, млин) та больових прийомів («канарейка», важіль ліктя, на коліно, на ахіл) Відпрацювання довільних кидків на швидкість.	по 25 разів кожен кожен по 50 разів. 5 підходів по 1хв.
Друге тренування	Борцівське регбі на піску. Вистрибування з повного присяду. Вправа «тачка» з відтисканням.	Всі вправи виконують на піску.
Вечірнє тренування	– вправи на брусах та перекладині.	
Восьмий тренувальний день		
Ранкова зарядка	Розминка / Крос / Боротьба на піску.	5 км.
Перше тренування	Плавання 1500 метрів в басейні	Останні 100 метрів плавання на швидкість.
Друге тренування	- Тренування з борцівською резиною: Закріпивши резину на рівні поясу, взяти в обидві руки кінці резини та відійти так щоб резина була натягнута, повернувшись обличчям до місця закріплення резини, там повернувшись спиною до місця закріплення резини. Рухи руками вгору, вниз, вліво та вправо. - Човниковий біг. - Вправи зі спортивними сходами.	5 вправ по 30 секунд кожна по 5 підходів, роблячи перерву між підходами по 2 хвилини.
Вечірнє тренування	- Вправи на розтягування	
Дев'ятий тренувальний день		
Ранкова зарядка	- крос вздовж берега моря по піску босоніж; - від'їзд	5 км

Висновки. Найбільший вплив на позитивну динаміку формування спортивної майстерності, під час навчально-тренувальних зборів відіграють спеціальні, загально-підготовчі та раціонально збалансовані дії, прийоми, спаринги змагального характеру. Навантаження повинно будуватись в залежності від етапу підготовки.

Список використаних джерел

1. Данько Г.П., Лаврентьєв О.М, Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Випуск 11 (157) 22. С. 62-67.
2. Лаврентьєв О.М., Лаврентьєва Ю.О. Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2015. Випуск 3(58) 12. С. 70-73.

3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. *Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/*. 2019. Випуск 12 (39). С. 84-90.

4. Мартиненко О.В. Методики підготовки спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання] : збірник матеріалів, 26 листопада 2021 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. С.1583-1589. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 620-671.

References

1. Danko G.P., Lavrentiev O.M., Danko T.G., Krupenya S.V., Zvolovuch S.A. (2022). Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 11 (157), 62-67.

2. Lavrentiev O.M., Lavrentieva Y.O., (2015). Peculiarities of the organization of the training process in kettlebell sports. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3(58), 70-73.

3. Malynskiy I.Y., Sergienko Y.P., Gulay V.S., Lavrentiev O.M. (2019). Improving the level of physical fitness of various population groups. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 12 (39), 84-90.

4. Martynenko O.V. (2021). Methods of training highly qualified athletes in sports sambo. II Youth Tax Congress [Electronic edition]: collection of materials, November 26, 2021. Irpin: University of the SFS of Ukraine. P. 1583-1589. PDF format; online publication; institutional repository.

5. Platonov V. N. (2004). The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: Olympic Literature, Ukraine. 806.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).44

УДК 796.352.015.132. / 136.093.056.222.075.5

Лапицький В.О.

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

ORCID: 0000-0003-2917-4998

Кулик Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми

ORCID: 0000-0001-7319-3753

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОРОТАРІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

У статті розглядається особливості навчально-тренувальної змагальної діяльності юних воротарів у футболі в процесі багаторічної спортивної підготовки кваліфікованого резерву професійних футбольних команд. У цьому напрямі одне з центральних місць займає вивчення, аналіз і узагальнення характеристик навчально-тренувальної і змагальної діяльності юних воротарів у футболі з точки зору оптимізації процесу підготовки якісного резерву професійних футбольних команд. Безперечно важливість даної проблеми обумовлена практикою сучасного футболу-збільшений рівень конкуренції професійних футбольних команд диктує необхідність вивчення аналізу і узагальнення процесу багатолітньої підготовки юних воротарів у футболі і розробка практичних рекомендацій для тренерів, тренерів-викладачів ДЮСШ і тренерів-селекціонерів. Надана мета роботи – визначення оптимальних для орієнтування показників учбово-тренувальної і змагальної діяльності воротарів у футболі. Методологія статті складається з здійсненого викладу результатів теоретичного дослідження щодо вивчення навчально-тренувальної і змагальної діяльності юних воротарів у футболі.

Ключові слова: футбол, навчально-тренувальна і змагальна діяльність, багаторічна підготовка, резерв, професійна футбольна команда.

Lapytsky V., Kulyk N. Educational-training and competitive activities in the process of year-long training of young goalkeepers (for the example of football). The article examines the peculiarities of educational and training competitive activity of young goalkeepers in football in the process of long-term sports training of the qualified reserve of professional football teams. In this direction, one of the central places is the study, analysis and generalization of the characteristics of the educational, training and competitive activity of young goalkeepers in football from the point of view of optimizing the process of training a high-quality reserve of professional football teams. The indisputable importance of this problem is due to the practice of modern football - the increased level of competition of professional football teams dictates the need to study the analysis and