



Fig. 4 Distribution of female students by the level of latent period of a complex visual-motor reaction (%)

Ascertaining experiment allowed us to set the correlation of low indices of the simple and complex visual-motor reactions ( $r=0,52$  at  $p \leq 0,05$ ). It was established that such children master the technique of work on a device slowly and perform suggested tasks poorly. While discussing the received results and considering that a number of typological psychophysical qualities of a personality are genetically formed, we draw attention to the fact of the presence of natural selection. Obviously, in the process of physical education there is a selection of individuals with high rate of simple and complex visual-motor reactions development. The next stage of the study consisted in determining the index of students' nervous system strength at the stage of learning activity at the PHEI "Vasyl Stefanyk Precarpathian National University." It was found, that in the general context of the experimental sample, for 38.52% of students, performance of tasks is low, for 36.88% of them it is average and for 24.6% of them it is high.

It should be emphasized that the total number of mistakes (as a percentage to the sum of signals exposure), made by a person under study in the period of implementation of an experimental task, make up the scale of nervous system strength. Thus, the fewer mistakes are done, the higher is the nervous system strength. On the level of psychophysical qualities it appears as a possession of oneself and ability to work under extreme conditions, endurance, determination, activity, courage, responsibility. The ability to resist too high psycho-emotional tension (hysteria) in provocative situations, the ability to restrain oneself and master the situation, to find the right solution and to implement it (including under the lack of time, information uncertainty). Students with high index of the nervous system strength are characterized by good concentration, resistance to psycho-emotional tension, to the development of fatigue, but poor resistance to monotony. It is important that representatives with a weak nervous system have speed of response, but do not have psychological mobility. These young people are timid; they have poor tolerance, patience to fatigue and lack of oxygen and other difficulties, high emotional sensitivity. Fatigue condition at moderate load later develops in people with a weak nervous system and inertness of nervous processes, as they work more economically (spend less energy per one energy unit) than those with a strong nervous system. Duration of central delay of information is shorter in students with a strong nervous system, probably due to their greater determination and better concentration in difficult situations. If taking into consideration that the systematic loads are accompanied by prolonged afferent impulses, which enter the nervous system and provide for the formation of excitation and inhibition threshold, we may assume that students with high index of the studied phenomenon are characterized by typical endurance of basic nervous processes along with age morphofunctional changes in the brain.

**CONCLUSION.** The variability of parameters of psychophysical system of students of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University is not an artefact, but a common property of search of current cumulative adaptation of an organism to conditions of learning activity. The presence of this very way is reflected in increased values of the coefficient of variation of the average duration of solution of a task with high level of psychophysical qualities formedness.

#### REFERENCES

1. Bailey R. The routledge physical education reader / R. Bailey, D. Kirk. – Routledge, 2008.
2. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
3. Goleman D.: Der Erfolgsquotient / D. Goleman. – München : Hanser-Verlag, 1999. – 437 p.
4. Muszkieta R. Procedury oceniania z wychowania fizycznego / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. – 1998. – N. 1. – P. 9–11.

*Нікітченко А.М., Колтєв К.Г.*  
**Національний технічний університет України "КПІ"**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

#### ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У БОРТЬБІ НА ПОЯСАХ АЛИШ

*У статті проаналізовано теоретичні і методичні аспекти формування рухових умінь і навичок у спортивній боротьбі на поясах Алиш на першому етапі становлення базової технічної підготовки.*

**Ключові слова:** боротьба на поясах Алиш, рухове вміння, рухова навичка, рухова дія, техніко-тактичні дії.

**Нікітченко А.Н., Колтєв К.Г. Теоретические и методические аспекты формирования двигательных умений и навыков в борьбе на поясах Алиш..** В статье проведен анализ теоретических и методических аспектов формирования двигательных умений и навыков в спортивной борьбе на поясах Алиш на первом этапе становления базовой технической подготовки.

**Ключевые слова:** борьба на поясах Алиш, двигательное умение, двигательный навык, двигательное действие, технико-тактические действия.

**Nikitchenko A., Koptev K. Theoretical and methodological aspects of motor skills forming in wrestling on belts Alysh.**

*Theoretical and methodological aspects of motor skills forming in wrestling on belts Alysh on the primary stage of basic preparation and technique development are analyzed in the article.*

**Key words:** wrestling, motor skill, motor action, technical and tactical actions.

**Постановка проблеми:** Одним з обов'язкових чинників здорового способу життя є систематичне, відповідно до статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень [1]. Потреба у русі являється однією з загально-біологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. На всіх етапах еволюції людини формування всіх його органів і систем проходило у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Звідси закономірний і нерозривний зв'язок рухової активності з фізичним і духовним станом здоров'я людини [5]. У спортивній боротьбі на поясах Алиш найбільш правильна і досконала повинна бути признана та техніка, яка будується з урахуванням індивідуальних особливостей, що забезпечить найвищий спортивний результат. На початковому етапі навчання студентам потрібно оволодіти широкою програмою технічних дій за короткий період і в подальшому вибрати улюблені технічні прийоми для вдосконалення власної спортивної майстерності [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Професійна направленість фізичного виховання здійснюється однією із основних підсистем культури у вигляді професійно-прикладної фізичної підготовки, завданням якої є – формування спеціально-прикладних знань, якостей, умінь, навичок, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до професійної діяльності [6]. Кожному виду спорту притаманні свої особливості виконання рухової дії, обумовлені його цільовою направленістю, зовнішніми умовами і правилами змагань [3]. Технікою в спортивній боротьбі на поясах Алиш прийнято вважати оптимальні способи виконання прийому, які забезпечують ефективне рішення основного рухового завдання. Сам же процес поетапного навчання техніці прийомів являється спортивно-технічною підготовкою, яка включає в себе вивчення основ техніки боротьби на поясах Алиш, її індивідуалізацію і подальше вдосконалення. В процесі вдосконалення спортивно-технічної майстерності прийнято виділяти три етапи: на першому етапі (базова технічна підготовка) створюється широкий фундамент спортивно-технічних умінь і навичок. В спортивній боротьбі на поясах Алиш під поняттям «базова техніка» розуміють сукупність базових прийомів, простих у навчанні, які являються основою для засвоєння більш складної техніки. До цієї категорії слід віднести мінімальний об'єм технічних елементів, освоєння яких створює передумови швидкого розучування будь-якого руху із повного арсеналу техніки і тактики боротьби на поясах Алиш [2].

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні теоретичних і методичних аспектів формування рухових умінь і навичок у спортивній боротьбі на поясах Алиш.

**Завдання:** 1. Проаналізувати та узагальнити основні складові технічної підготовки. 2. Вивчити етапи формування техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі на поясах Алиш.

Головним завданням технічної підготовки є оволодіння руховими вміннями і навичками у вибраній спеціалізації, доведення їх до високого ступеню стабільності і раціональної варіативності. Техніка виконання будь-якої вправи – це самий раціональний спосіб досягнення найкращого результату. Технічне виконання вправи – це самий економний, естетичний і результативний рух. В технічній підготовці також розрізняють загально-технічну підготовку – оволодіння різнобічними руховими вміннями і навичками, які узагальнюють руховий арсенал, здатний розвинути координацію, - і спеціально-технічну підготовку – це всі рухові дії, з яких складається вибраний вид спорту, оволодіння даними навичками, удосконалення їх з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Чим складніший за координацією вид спорту, тим більше уваги привертає до себе технічна підготовка на всіх етапах навчально-тренувального процесу [5]. В теорії і практиці фізичного виховання частини цілісного руху, які розрізняються в часі прийнято називати фазами.

В руховій діяльності фазою руху називається така складова частина системи рухів, яка по будь-яким ознакам відрізняється від суміжних рухів. Такими ознаками зазвичай виступають характеристики рухів, особливості, за якими розрізняють частини рухів (Д.Д. Донської, 1960). За ступенем засвоєння техніка рухової дії може виконуватися у двох формах - у формі рухового вміння і у формі навички. Рухове вміння представляє собою одну з типових форм реалізації рухових можливостей людини, яка виражається у здатності здійснювати рухову дію на основі неавтоматизованих (або не доведених до значної міри автоматизації) цілеспрямованих операцій (Л.П. Матвеев, 1991). Подальше вдосконалення рухової дії при багаторазовому повторенні призводить до автоматизованого його виконання, тобто вміння перетворюється в навичку. Це досягається постійним уточненням і корекцією руху. У результаті з'являється чіткість, стійкість руху, а головне - автоматизований характер управління рухом. Рухова навичка - це оптимальна ступінь володіння технічної дії, що характеризується автоматизованим при мінімальному контролі з боку свідомості управліннями рухами, високою міцністю і надійністю виконання [10]. Фізичними (руховими) якостями прийнято називати окремі сторони рухових можливостей людини [7].

Для розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок велике значення мають біохімічні та морфологічні перебудови в організмі в цілому. Активний розумовий процес управління рухами протікає на основі:

а) знань техніки дії і особливості його виконання;

б) рухового досвіду, з якого можна використати раніше сформовані рухові координації і відчуття для побудови нової системи рухів;

в) оцінка своїх фізичних можливостей [4].

В кожному техніко-тактичному прийомі спортивної боротьби на поясах Алиш, який вивчається, незалежно від його складності прийнято виділяти основний механізм і деталі техніки. Якщо основний механізм являється єдиним для всіх виконавців, то деталі техніки можуть суттєво відрізнятися, залежно від віку, статі та поставлених завдань. Саме за деталями техніки можна відрізнити манеру виконання прийомів, захистів, контр прийомів [2, 8].

Розучування нової техніко-тактичної дії – це формування нового умовно-рефлекторного зв'язку в центральній нервовій системі. Фізіологи вважають, що процес розучування нового руху включає в себе три фази: іррадіації, концентрації і автоматизації [9].

Відповідно до цих трьох фаз слід виділити три етапи в навчанні однієї техніко-тактичної дії: етап ознайомлення, етап формування рухового вміння та етап формування рухової навички.

На етапі *ознайомлення* вирішується одне єдине завдання – оволодіння основним механізмом техніко-тактичної дії, яку вивчають. Для цього потрібно:

- виключити всі додаткові подразники, щоб більш повно обмежити іррадіацію нервових процесів і правильно визначити зміст першого кроку навчання як першого подразника.

Відповідно в процесі розучування можна досягти трьох якісних рівнів засвоєння прийому:

- залишитись на рівні ознайомлення (при використанні тільки першого етапу);
- довести до рівня рухового вміння (при послідовному проходженні першого і другого етапу навчання);
- сформувати рухову навичку (при проходженні всіх трьох етапів навчання) [8].

На етапі *формування рухового вміння* ставляться наступні завдання:

- оволодіння деталями техніко-тактичної дії в постійних навчальних умовах;
- оволодіння правильним виконанням деталей в цілісній техніко-тактичній дії.

Для цього слід визначити раціональну і чітку послідовність у вивченні окремих елементів техніки і досягти правильного їх виконання в цілісному русі.

Для вивчення більш складних елементів техніки слід спеціально підбирати підвідні вправи. Більш прості деталі техніки можна засвоїти і при цілісному виконанні руху, який вивчається, але в даному випадку слід спеціально концентрувати увагу на конкретних деталях техніки. Після правильного виконання деталі, яку розучували необхідно ще 5-6 повторень для того, щоб закріпити ці досягнення [8,10].

Цей етап навчання повинен закінчуватись у той момент, коли студенти вже навчилися правильно виконувати основний механізм і деталі техніки в цілісному русі при спеціальній фіксації уваги.

Тільки після того, як сформувалось рухове вміння слід переходити до етапу *формування рухової навички* чи так званого динамічного стереотипу. З однієї сторони, рух який вивчається повинен стати достатньо стереотипним (стабільним), а з іншої достатньо варіативним. Відповідно, потрібно широко застосовувати дві групи методів навчання: одні для закріплення руху, який вивчається і інші для його всебічного вдосконалення.

Змінюючи рухову навичку, знову потрібно проходити всі етапи навчання і знову ґрунтовно вирішувати завдання цього етапу:

1. Вдосконалення техніки руху з метою підвищення ефективності спортивних досягнень. Вирішуючи це завдання техніко-тактичні дії виконуються з постійним збільшенням вимог до ефективності його застосування у змаганнях (наприклад, дійти до того, щоб 80% спроб його виконання в контрольних сутичках були позитивно оцінені суддями). Тут слід суворо дотримуватись принципу поступовості; при цьому збільшення результативності не повинно призвести порушення техніки руху.

2. Вибіркове вдосконалення груп м'язів і фізичних якостей, які визначають успіх застосування техніко-тактичної дії на змаганнях. Прийом, який вивчають виконується з ускладненнями.

3. Вдосконалення техніко-тактичних дій в нестандартних умовах. Для вирішення поставленого завдання використовуються наступні методичні підходи:

- ускладнюється обстановка, в якій виконується прийом (змінюється вихідне положення, місце занять, умови пори, підготовчі дії, дається завдання на максимальну точність і швидкість виконання руху, обмежується чи розширюється робоча площа для виконання рухів і т.д.);

- висувається вимога виконувати рух в екстремальних умовах (на фоні стомлення, емоційної напруги, з виключенням зорового контролю чи його обмеженням і т.д.);

- полегшуються умови виконання руху (виділення елемента з цілісного руху, зниження м'язової напруги, введення орієнтирів і термінової інформації).

- ускладнюються завдання у виконанні рухів (змінюється основний механізм техніки, підключаються додаткові рухи, основні вправи виконуються в комплексі з іншими рухами) [8].

**ВИСНОВКИ.** Під час оволодіння технікою рухової дії спочатку виникає вміння його виконувати, а вже при потім, подальшому поглибленні і вдосконаленні, вміння поступово переходить у навичку. Вміння і навичка відрізняються одне від одного головним чином ступенем їх засвоєння, тобто способами управління з боку свідомості людини. Уміння виконувати нову рухову дію виникає на основі таких передумов: мінімуму основних знань про техніку дії; наявності рухового досвіду; достатнього рівня фізичної підготовленості; при творчому мисленні в процесі побудови нової системи рухів.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що формування однієї техніко-тактичної дії в спортивній боротьбі на поясах Алиш проходить в три етапи: ознайомлення, формування рухового вміння та формування рухової навички. Вивчивши ці етапи стає зрозумілим, що швидкість і якість навчання залежить від правильної постановки завдань на кожному етапі навчання.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ:** подальші дослідження передбачають аналіз питань, які стосуються методичних особливостей вдосконалення стійкості рухових навичок у боротьбі на поясах Алиш.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Буллі В. О. Теорія і методика фізичного самовдосконалення: навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни / В. О. Буллі. – Донецьк : ДонУЕП, 2009. – 50 с.
2. Беланов А. Э. Особенности методики подготовки борцов в вузе / Беланов А. Э., Беланова О. А., Гришин А. Е. // Уч.-мет. пособ. Воронежский гос. ун-тет : 2004. – 31 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331с. (Наука – спорту).

4. Гажуловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А. А. Гажуловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Горбань А. П. Учебное пособие по физическому воспитанию и валеологии для студентов МГСУ / Горбань А. П., Бишаева А. А., Паукова М. В. Москва, Союз МГСУ, 1998. – 89 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов-на-Дону. : Феникс, 2005. – 382 с.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов / В. М. Зацюрский. - М. Физкультура и спорт, 1966. – 199с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Уч. пос. для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
9. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., исир. идоп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

**Пітин М.П., Передерій А.В., Мельник М.Г.**  
**Львівський державний університет фізичної культури**

### ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті визначено основні проблеми інтеграції навчальної та спортивної діяльності студентів. Встановлено, що ефективна інтеграція уповільнюється відсутністю часу та одноманітністю навчально-тренувальної діяльності, складністю із добиранням до спортивних об'єктів, проблемами пов'язаними із відсутністю поваги зі сторони адміністрації та професорсько-викладацького складу та наявністю фактів корупції. Основні проблеми процесної частини за рангом – матеріально-технічне, медико-біологічне, кадрове та науково-методичне, інформаційне та нормативно-праве забезпечення.

**Ключові слова:** інтеграція, студентський спорт, навчання, проблеми.

**Питин М. П., Передерий А. В., Мельник М.Г. Проблемы интеграции учебной и спортивной деятельности студентов.** В статье определены основные проблемы интеграции учебной и спортивной деятельности студентов. Установлено, что эффективная интеграция замедляется отсутствием времени и однообразием учебно-тренировочной деятельности, сложностью доступа к спортивным объектам, проблемами, связанными с отсутствием уважения со стороны администрации и профессорско-преподавательского состава и наличием фактов коррупции. Основные проблемы процессной части по рангу – материально-техническое, медико-биологическое, кадровое и научно-методическое, информационное и нормативно-правое обеспечение.

**Ключевые слова:** интеграция, студенческий спорт, обучение, проблемы.

**Pitin M., Perederii A., Melnic M. Problems of integration of educational and sport activity froze.** Reformation of the system of P.E and sport in higher educational establishments of Ukraine grounded to assert about appearance of new calls for the specialists of industry. Aim: to find out the basic problems of integration of educational and sport activity froze. **Organization.** Questioning among students-sportsmen, that study in INSTITUTION of higher learning of Ukraine of III– IV levels of accreditation, is conducted. On the whole data are got 46 respondents. A questionnaire was conducted among students on the competitions of different level: World university Game in 2015 (Gvandjou, South Korea), final competitions of the All Ukrainian university game (Kyiv, 2015) and among participants inwardly institution of higher learning competitions of INSTITUTION of higher learning of Ukraine. **Results.** Students-sportsmen have the expressed priorities for the receipt of future profession. Effective integration of educational and sport activity froze slowed in connection with absence of sufficient amount of time on realization of educational-training activity; by monotony of training process; by complication with gathering additionally to the sport objects; by difficulties of planning and distribution of time on the different types of activity; by problems related to absence of respect from the side of administration and faculty advisors and presence of facts of corruption. The basic problems of process part of activity of students-sportsmen for certain ( $p \leq 0,05$ ) open up on four levels. Near-term – problems of logistical support; on the second place of – problem of the medical-biologic providing; on the third position with insignificant differences interest ( $p > 0,05$ ) the problems of the skilled and scientifically-methodical providing found oneself; last position, also with insignificant differences inter se got the problems of informative and normatively-right character.

**Key words:** integration, student sport, studies, problems.

**Постановка проблеми.** Реформування системи фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України дало підстави стверджувати про появу нових викликів для фахівців галузі [4, 8]. Основними чинниками подальшого розвитку фізкультурно-спортивної діяльності студентів стають уподобання, можливості до ефективного поєднання занять спортом і навчальної, як основної діяльності [2, 3, 6, 10].

**Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Тематика дослідження міститься в межах теми 1.3 «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. та ініціативної теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На підставі вивчення досліджень науковців нами виявлено значну кількість проблем розвитку студентського спорту [1, 4, 6]. З'ясування їхнього змісту здійснене за рахунок вивчення стану розвитку та динаміки основних показників студентського спорту; особливостей діяльності та системи підготовки студентів-спортсменів в Україні; специфіки діяльності в соціально-економічних умовах України [5, 7, 9]. Поряд із тим поза увагою фахівців