

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції



Харків 2023

Сергій Іващенко Альона Поліщук	ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	70
Ярослав Ісічко	ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ І МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ ТА УЧАСТІ В НИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	74
Анна Каракуця Ярослав Самсоненко Сергій Матющенко	ВІДМІННІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ	79
Анастасія Коленченко Катерина Чупир Надія Юрченко	ФІТНЕС-МІКС АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	83
Володимир Коновалов	ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	87
Геннадій Коник Наталія Груцяк	ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	89
Віталій Коробейнік Олексій Комісов	ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ	93
Віталій Коробейнік Руслан Серенко Сергій Рєпін	РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПІДХОДУ У РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	97
Кіріл Красніков Тетяна Кравчук	ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМОВАНОГО НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БОРОТЬБІ САМБО	105
Данило Кривошлик	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНУ ТЕХНІКУ ПЛАВЦЯ БРАСИСТА	111
Ірина Кривуца Олена Несен	РУХЛИВІ ІГРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	114
Сергій Кришко	СТРЕС ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ У СПОРТІ	120
Антон Купрейченко Світлана Марченко	ЗНАЧЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ	124
Анатолій Лелека Леонід Вострокнутов Юлія Голенкова	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	129
Анатолій Лелека Леонід Вострокнутов Юлія Голенкова	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В КІКБОКСІНГУ	133

2. Козлов, К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Київ, 2020. 25 с.

3. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 180–186.

4. Kotzamanidis C. Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *J Strength Cond Res* 2006; 20:441-445

5. Воронін Д.М. та ін. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПІДХОДУ У РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Віталій Коробейнік

Руслан Серенко

Сергій Рєпін

Анотація. В роботі розглянуті основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів. Такий комплексний підхід до тренування враховує взаємозв'язки різних елементів та систем, що впливають на результат. Відзначається тісна співпраця тренера та атлета, фахівців, а також постійного аналізу та корекції для досягнення оптимальних результатів і включає в себе наступні взаємопов'язані елементи: керівництво програмою тренувань, комунікація та зворотний зв'язок, інтеграція фахівців з фізіотерапії, дієтології, психології спорту, обмін інформацією, активна участь самого спортсмена в плануванні, ведення журналів тренувань, відгуків та особистих спостережень, постійний аналіз, корекція та моніторинг прогресу програм, спільна відповідальність. Такий спільний та системний підхід дозволяє забезпечити високий рівень ефективності, враховуючи усі аспекти фізичного та психологічного розвитку атлета.

Ключові слова: підхід, система, елемент, інтеграція, аналіз, корекція

Вступ. Розвиток швидкісно-силових якостей є визначальним елементом підготовки легкоатлетів, поряд з ними формується комплекс якостей, в якому відбуваються складні процеси переносу якостей та навичок у зв'язку з багаторічним процесом тренування та розвитком спортсмена [1, 2, 3]. Системно-структурний підхід у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів передбачає комплексний підхід до тренування, який враховує взаємозв'язки різних елементів та систем, що

впливають на результат. Такий підхід до єдиного процесу підготовки спортсменів як системи є не що інше як розрив цілісного процесу на окремі елементи, які не можуть бути реалізовані самостійно, а лише в тісному системному поєднанні [4, 5, 6].

Мета дослідження. Визначити основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної та довідникової літератури. Бесіди з представниками тренерського корпусу. Спостереження.

Результати дослідження. Розглянемо основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу:

1. **Діагностика та аналіз.** Проведення комплексної діагностики фізичного стану атлета, включаючи вимірювання показників швидкості, сили, гнучкості, координації та інших аспектів. Аналіз результатів для визначення слабких та сильних сторін, а також потреб у розвитку. Основними етапами цього процесу є:

Збір анамнезу. Отримання інформації про попередній досвід тренувань, травми, здоров'я та будь-які інші фактори, які можуть вплинути на тренувальний процес.

Функціональне тестування. Проведення тестів для оцінки основних фізичних якостей. Наприклад: Швидкість: Вимірювання часу бігу на короткі дистанції. Сила: Визначення максимального обсягу підйому важкості. Гнучкість: Використання тестів на гнучкість різних м'язових груп. Координація: Використання тестів для оцінки рівноваги та координації рухів.

Аналіз технічної майстерності. Оцінка технічних аспектів виконання ключових рухів у вибраній дисципліні легкої атлетики. Використання відеоаналізу та експертної оцінки тренера.

Антропометричні вимірювання. Вимірювання розмірів тіла, таких як довжина кінцівок, обсяги м'язів та інші параметри, які можуть впливати на фізичні можливості.

Оцінка психологічних аспектів. Розмова з атлетом для визначення рівня мотивації, стресостійкості та інших психологічних факторів, що можуть впливати на тренувальний процес.

Лабораторні дослідження (за потреби). Визначення рівня кисню в крові, показників метаболізму та інших біохімічних параметрів для отримання додаткової інформації про фізіологічні можливості.

Аналіз результатів. Об'єднання отриманих даних та визначення слабких та сильних сторін атлета. Визначення основних напрямків розвитку та потреб у тренуванні.

Визначення індивідуальних цілей. На основі аналізу результатів, спільно з атлетом визначаються конкретні цілі для покращення швидкісно-силових здібностей.

2.Визначення цілей та завдань. Спільно з атлетом визначаються конкретні цілі та завдання в розвитку швидкісно-силових здібностей. Ці цілі повинні бути вимірюваними та досяжними. Ось кілька кроків у визначенні цілей та завдань:

Консультація з атлетом: провести відкрите обговорення з атлетом, зрозуміти його мотивації, амбіцій та власних уявлень про успіх.

Специфікація цілей. Визначити конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні та часові обмеження (SMART-принцип) для кожної цілі. Наприклад, покращити результат в бігу на 100 метрів на 0,4 секунди протягом наступних шести місяців.

Визначення важливості цілей. Ранжування цілей в порядку їх важливості для атлета. Це допоможе сконцентрувати зусилля на найбільш суттєвих завданнях.

Диференціація короткострокових та довгострокових цілей. Розрізняти між цілями, які можна досягти у найближчому майбутньому, і тими, які є результатом тривалого процесу.

Завдання для досягнення цілей. Визначити конкретні завдання та кроки, які необхідно виконати для досягнення кожної цілі. Наприклад, якщо ціль - збільшення швидкості, то завдання може включати технічні вправи, тренування на короткі дистанції та роботу над стартовими прискореннями.

Постійний моніторинг та корекція. Систематично переглядати прогрес та адаптувати цілі та завдання відповідно до досягнень та змін у фізичному стані атлета.

Створення мотиваційного плану. Розробка плану, який враховує мотиваційні чинники атлета і підтримує його в процесі досягнення цілей.

3.Розробка індивідуальної програми. На основі результатів діагностики розробляється індивідуалізована програма, яка враховує

специфічні потреби та мету кожного атлета. Програма включає елементи тренувань для розвитку швидкості, сили, технічної майстерності та інших аспектів.

Розгорнутий аналіз результатів діагностики. Оцінка результатів діагностики для визначення слабких та сильних сторін атлета, а також для виявлення областей, які потребують особливої уваги.

Визначення основних напрямків розвитку. Врахування конкретних цілей атлета та визначення основних аспектів, які потребують розвитку (наприклад, швидкість, сила, техніка).

Розробка тренувальних циклів. Розбиття тренувального процесу на цикли з різними акцентами (наприклад, цикли для розвитку сили, цикли для підвищення швидкості, періоди активного відновлення).

Елементи тренувань для розвитку швидкості. Включення тренувань для поліпшення максимальної та плинної швидкості, враховуючи індивідуальні особливості та вимоги конкретних дисциплін.

Елементи тренувань для розвитку сили. Використання силових тренувань для підвищення м'язової маси, сили та потужності.

Технічна майстерність. Включення тренувань, спрямованих на поліпшення технічних навичок у виконанні ключових рухів легкоатлетичних дисциплін.

Елементи тренувань для поліпшення координації та гнучкості. Врахування вправ, які сприяють покращенню координації та розвитку гнучкості.

Виділення тренувань змагальної дисципліни. Якщо атлет спеціалізується на конкретних дисциплінах, програма повинна включати специфічні тренування для цих дисциплін.

План відновлення та управління навантаженням. Розробка плану відновлення та стратегії управління тренувальним навантаженням для запобігання перенавантаження та травм.

Моніторинг та корекція. Постійний моніторинг прогресу атлета за допомогою тестувань та регулярних оцінок. Адаптація програми відповідно до результатів та змін у фізичному стані.

4.Тренувальні блоки. Розділення тренувального процесу на блоки з визначеними періодами тренувань та відпочинку. Це дозволяє оптимізувати навантаження та забезпечити належний розвиток фізичних якостей. У загальному вигляді така структура може виглядати, як:

Підготовчий період. Тривалість: 4-6 тижнів. Акцент на загальному підготовчому навантаженні, включаючи роботу над аеробними та анаеробними характеристиками, базовою силовою підготовкою та підвищенням загальної фізичної активності.

Цикл розвитку сили. Тривалість: 4-8 тижнів. Акцент на силовому тренуванні, включаючи вправи з важкими вагами, пліометричні вправи та розвиток силових характеристик.

Цикл розвитку швидкості. Тривалість: 4-8 тижнів. Акцент на тренуваннях для підвищення швидкісних якостей, включаючи короткі інтенсивні вправи та технічні аспекти.

Цикл технічної майстерності. Тривалість: 3-6 тижнів. Акцент на вдосконаленні технічних навичок у виконанні конкретних рухів, специфічних для легкоатлетичних дисциплін.

Цикл змішаних навантажень. Тривалість: 4-6 тижнів. Комбінація тренувань для підтримки різних фізичних якостей, включаючи елементи силового тренування та тренування швидкості.

Період активного відновлення. Тривалість: 1-2 тижні. Повний або частковий відпочинок для фізичного та психічного відновлення. Може включати легші тренування, фізіотерапію та масаж.

5.Інтеграція техніки. Врахування технічних аспектів у тренувальному процесі. Вдосконалення техніки виконання рухів є ключовим для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей. Виділимо ключові аспекти інтеграції техніки в тренувальний процес:

Технічні аспекти в тренувальних програмах. Врахування специфіки дисципліни: Розробка тренувальних програм, які враховують конкретні технічні вимоги та особливості вибраної легкоатлетичної дисципліни.

Використання допоміжних засобів. Відеоаналіз: Застосування відеозапису для детального аналізу техніки виконання рухів. Це дозволяє виявити недоліки та визначити області для вдосконалення. Біомеханічне вивчення. Залучення біомеханіків для вивчення рухів та розробки індивідуалізованих підходів до вдосконалення техніки.

Спеціалізовані тренування. Включення в тренувальну програму спеціалізованих тренувань, спрямованих на вдосконалення техніки виконання ключових рухів у вибраній дисципліні.

Етапи навчання. Розподіл навчання на етапи для поетапного вдосконалення техніки. Це може включати етапи розуміння правильної

техніки, вправи для усвідомлення рухів та практичні застосування під час тренувань. *Співпраця з тренером.* Регулярні індивідуальні консультації з тренером для корекції техніки та відстеження прогресу.

Технічні умови тренувань. Використання тренувань, які максимально симулюють умови змагань, щоб атлет міг вдосконалити техніку в реальних умовах.

Технічна консультативна група. Створення консультативної групи, яка включає тренерів з великим досвідом.

6.Моніторинг та адаптація. Систематичний моніторинг прогресу атлета за допомогою тестувань та аналізу даних. Ось декілька ключових принципів, пов'язаних з моніторингом та адаптацією програми тренувань:

Регулярне тестування. Проведення регулярних тестів для вимірювання ключових фізичних характеристик (швидкість, сила, гнучкість тощо). Тестування може проводитися періодично, наприклад, кожні 4-6 тижнів або після завершення кожного циклу тренувань.

Аналіз результатів. Збір об'єктивних даних із тестів для оцінки прогресу атлета. Робота з тренерами, фізіотерапевтами та іншими спеціалістами для об'єктивного аналізу результатів.

Експертна оцінка. Взаємодія з тренером. Регулярна взаємодія з тренером для обговорення результатів та визначення подальших кроків. Співпраця з медичним персоналом. Залучення медичного персоналу для оцінки фізичного стану та можливих ризиків травм.

Корекція програми. Адаптація навантаження. Зміна інтенсивності, обсягу та характеру тренувань відповідно до результатів тестувань та аналізу. Врахування індивідуальних особливостей та відповідей на навантаження для побудови ефективної програми.

Управління процесами втоми та відновлення. Моніторинг фізичної втоми. Слідкування за показниками фізичної втоми та стресу. Періоди відновлення: Введення періодів активного відновлення або легших тренувань для запобігання перенавантаженню та забезпечення адекватного відновлення.

Регуляція інтенсивності та обсягу навантажень. Дотримання принципу прогресивного навантаження: Збільшення інтенсивності та обсягу тренувань поступово. Адаптація програми для врахування індивідуальних обмежень атлета.

Наявність системи повторного регулярного тестування.

7. Робота над психологічною стійкістю. Врахування психологічних аспектів, таких як робота над концентрацією, мотивацією та стресостійкістю. Ключові елементи роботи над психологічною стійкістю включають:

Концентрація та увага. Ментальне фокусування. Техніки для підвищення ментального фокусування та концентрації під час тренувань та змагань. Медитація та управління увагою. Використання медитації та вправ для управління увагою та збереження концентрації.

Мотивація та цілі. Встановлення чітких та досяжних цілей для стимулювання мотивації. Індивідуальні мотиватори. Врахування особистих мотиваторів атлета та використання їх для підтримки мотивації.

Стресостійкість. Стрес-менеджмент. Навчання технік стрес-менеджменту, таких як глибоке дихання, позитивне мислення та релаксація. Способи вирішення проблем. Розвиток навичок ефективного вирішення проблем для зменшення негативного впливу стресу.

Саморегуляція та віра в себе. Позитивне мислення. Підтримка позитивного мислення та віри в себе. Самомоніторинг. Використання технік самомоніторингу для відстеження та підтримки психологічного стану.

Емоційна організація. Самовідчуття та розуміння емоцій. Розвиток навичок самовідчуття та розуміння власних емоцій. Міжособистісні відносини. Взаємодія та підтримка міжособистісних відносин в команді або серед тренерів.

Комунікація та зворотний зв'язок. Відкрита комунікація. Створення відкритого середовища для комунікації атлета з тренером та іншими членами команди. Зворотний зв'язок. Надання конструктивного зворотного зв'язку щодо виконання та прогресу атлета.

8. Співпраця з фахівцями. Співпраця з фахівцями, такими як фізіотерапевти та дієтологи, для забезпечення повноцінного підходу до розвитку спортсмена.

Фізіотерапевт. Розробки програми профілактики та лікування травм. Розробка індивідуальної програми для відновлення атлета після травм та хірургічних втручань. Корекція біомеханіки вправ. Аналіз та корекція біомеханіки рухів для підвищення ефективності та запобігання травмам.

Дієтолог. Індивідуалізована дієта. Розробка індивідуалізованих харчових планів для відповідності питанню енергетичних та поживних потреб атлета. Співпраця з дієтологом для оптимізації ваги та складу тіла

для досягнення оптимальної фізичної форми. Контроль за енергетичним балансом для підтримання оптимального рівня енергії під час тренувань та змагань.

Психолог або консультант із психології спорту. Тренування психологічної стійкості. Розробка програм для розвитку психологічної стійкості та керування емоціями під час змагань. Тимбілдинг: Організація тренувань та заходів для підтримки командної співпраці та побудови довіри. Індивідуальні консультації. Надання індивідуальних консультацій для роботи над особистісними психологічними аспектами атлета.

Лікар. Регулярний медичний огляд атлета для виявлення потенційних медичних проблем та контролю за станом здоров'я. Координація з медичним персоналом при виникненні травм та інших медичних питань.

Висновки. Реалізація системно-структурного підходу вимагає тісної співпраці тренера, фахівців та атлета, а також постійного аналізу та корекції для досягнення оптимальних результатів і включає в себе наступні взаємопов'язані елементи: керівництво програмою тренувань, комунікація та зворотний зв'язок, інтеграція фахівців з фізіотерапії, дієтології, психології спорту, обмін інформацією, активна участь самого спортсмена в плануванні, ведення журналів тренувань, відгуків та особистих спостережень, постійний аналіз, корекція та моніторинг прогресу програм, спільна відповідальність. Такий спільний та системний підхід дозволяє забезпечити високий рівень ефективності, враховуючи усі аспекти фізичного та психологічного розвитку атлета.

Література:

1.Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Р.Ф. Ахметов; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2006. 39 с.

2.Колот А.В. Удосконалення швидкісно-силових якостей висококваліфікованих легкоатлетів у річному тренувальному циклі (на прикладі потрійного стрибка) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Колот Андрій Васильович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 20 с.

3.Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунів у довжину різної кваліфікації / В'ячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець-Лесько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2014. Вип. 18, т. 2. С. 116–121.

4.Микіч М.С. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ / Микіч М.С., Рибак О.Ю., Чорненко Г.В. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 1. С. 120–124.

5.Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

6.Свищ Я.С. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів із застосуванням штучної гіпоксії : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Свищ Я.С.; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2011. 18 с.

ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМОВАНОГО НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БОРотьБІ САМБО

**Кіріл Красніков
Тетяна Кравчук**

Анотація. У дослідженні розкрито сутність методу розпоряджень алгоритмічного типу (програмованого навчання), основою якого є використання точних, чітко визначених і послідовних розпоряджень про порядок і характер дій, що мають сприяти ефективному засвоєнню техніки вправи. Вивчено можливості використання цього методу в процесі акробатичної підготовки юних борців. Складено програми навчання для найбільш поширених в однокласниках акробатичних вправ, зокрема гімнастичного моста, перекиду вперед і назад, перевороту боком та стійці на голові. Кожна програма включала наступні серії завдань: 1) підготовчі вправи, 2) вихідні і кінцеві положення, 3) вправи для засвоєння основної фази вправи, 4) завдання на уміння керувати різними параметрами рухів, при виконанні цільової вправи, 5) підвідні вправи, 6) виконання цільової вправи в різних умовах (полегшених, стандартних, ускладнених). Доведено ефективність розроблених програм, шляхом впровадження їх до навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки з боротьби самбо.

Ключові слова: акробатичні вправи, боротьба, самбо, початкова підготовка, програмоване навчання.

Вступ. Засвоєння акробатичних вправ є важливою частиною навчально-тренувального процесу в боротьбі самбо. Акробатична підготовка є запорукою більш ефективного засвоєння окремих техніко-тактичних прийомів і дій а також забезпечення зниження випадків травмування як під час тренувань так і під час змагань. Саме тому вивченню акробатичних вправ приділяється велика увага на всіх етапах багаторічного тренування борців [1, 2, 5]. Існують різні методики навчання акробатичним