

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ
БОРТЬОЮ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу, 14-231
групи (скороченого терміну)

Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Лавров Максим Ігорович

Керівник: к. фіз. вих, доцент
Маляренко І.В.

Рецензент: канд. біол. наук., доцент
Голяка С.К.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	5
1.1. Вплив шкільного виховання в особі учителя фізкультури на становлення мотиву школярів	5
1.2. Особливості психологічного розвитку борців-початківців...	7
1.3. Аналіз вимог і особливостей процесу спортивного тренування з борцями-початківцями відносно навчальної програми.....	11
1.4. Роль ігрового методу спортивного тренування у підготовці борців-початківців	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Методи дослідження	24
2.2. Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3. ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО СТАНУ ЮНИХ БОРЦІВ	28
3.1. Оцінка мотиваційного стану борців молодшого шкільного віку до спортивних тренувань	28
3.2. Відношення юних борців до тренувальних занять за результатами анкетування	29
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36

ВСТУП

Актуальність. Відомо, що ефективність будь-якої діяльності, у тому числі і занять спортом, багато в чому визначається інтересом, спонуканням до неї, тобто, між структурою мотиву занять боротьбою і кінцевим успіхом (спортивним результатом) є певний взаємозв'язок. Боротьба, як вид спорту, на сьогодні значно молодшає. Ми бачимо, що залучаються діти вже молодшого шкільного віку. Відповідно цього реорганізуються підходи щодо навчально-тренувального процесу початківців ряд фахівців науковців і фахівців практиків.

Так, автор Суханов А.Д. виділяв фактори мотивації борців, які потрібно поступово формувати у юних борців, серед них: принципова орієнтація, під якою розуміється прагнення до самовираження, самоствердження у спортивній боротьбі; чинники, що відображають потребу в сприятливому соціально-особистісному мікрокліматі, потреба в спеціальних знаннях, тобто своєрідних ознак зростання спортивної майстерності; фактори, інтерпретовані як матеріальна зацікавленість борця і його потреба в інформації про суперника. Матеріальна зацікавленість може іноді бути домінуючою в мотивації борця (частіше це буває у спортсменів-ветеранів). Вплив матеріальних стимулів характеризується непостійністю: вони частіше можуть формувати мотив дії (вчинку, поведінки в конкретному поєдинку і т. п.) і набагато рідше - мотивацію систематичних занять боротьбою.

Відносно цього, дослідження в напрямку вивчення мотивації саме дітей молодшого шкільного віку до занять вільною боротьбою висвітлені недостатньо, що і є напрямком нашого дослідження.

На основі вивчення проблематики обраного дослідження нами були сформовані мета, об'єкт, предмет і завдання:

Об'єкт дослідження – психологічний стан дітей молодшого шкільного віку, які займаються вільною боротьбою.

Предмет дослідження – мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять вільною боротьбою.

Мета дослідження – дослідити рівень мотиваційного стану у дітей молодшого шкільного віку до занять вільною боротьбою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати матеріали літературних джерел відносно тематики бакалаврського дослідження.
2. Обрати тестові методики для вивчення мотивації у дітей молодшого шкільного віку до занять вільною боротьбою.
3. Проаналізувати отримані результати.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що матеріали нашої бакалаврської роботи можуть використовувати тренери-викладачі, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку у вільній боротьбі.

Структура бакалаврської роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 35 сторінках комп'ютерного тексту, містить 7 таблиць, 40 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вплив шкільного виховання в особі учителя фізкультури на становлення мотиву школярів

Один з напрямків сучасної «Концепції фізичного виховання» спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості».

Завдання полягає в тому, щоб «зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потрібно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення (В.А.Антікова, А.О.Єфімов, 1992; С.Ю.Бабенко, 1982; В.К.Бальсевич, 1987).

Одним зі шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-спортивної діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до занять (А.Склад, 1980). Загальноприйнятими проблемами мотивації є положення про те, що мотивація (у широкому змісті) включає

усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності». Навчальна і фізкультурно-оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для учнів (В.Г.Хромін, 2000). Мотиваційна сфера мінлива і має вікові і змістово-значеннєві особливості, зумовлені деякими природними і соціальними факторами. Серед мотивів, які лежать в основі процесу навчання виділяють: внутрішні мотиви, які спонукаються процесом занять, способами дії, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання і зовнішніми мотивами, які залежать від факторів, що знаходяться за межами навчальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності.

Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди цілеспрямована. Мотиваційна сфера учнів, їхнє відношення до різних видів діяльності і прояв загальної активності в заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями (О.К.Ізвекова, 1980; Т.К.Капровський, 1979; В.С.Крюченко, 1990; П.М.Левитський, В.С.Язловецький, 1969; Н.С.Солопчук, 1991; Н.М.Хоменко, 1992). Мотиви навчання часто розглядаються останнім часом у плані тих факторів, які впливають із приналежності учня до певного колективу, в якому він здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення приналежності до колективу і пов'язане з цим прагнення домогтися успіху і т.д. (І.Ф.Кононов, Г.І.Куценко, 1982; Є.А.Сидоров, 1989; С.Сигнаєвський, 2001). Більшість школярів свідомо ставиться до уроків фізкультури і може

досить виразно вказати на їхні недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання учителям фізичної культури рекомендовано враховувати зауваження, що висловлені школярами: - недостатньо реалізується диференційований підхід на уроках ФК, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях. При проведенні занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців.

1.2. Особливості психологічного розвитку борців-початківців

За сучасних умов росту спортивних результатів у вільній боротьбі психологічна підготовка борців має велике значення, що обумовлює пошук шляхів, засобів та методів, спрямованих на досягнення оптимального стану готовності та успішної реалізації можливостей людського організму в екстремальних змагальних ситуаціях. Дослідник Г.В. Ложкін [23] вважає, що поняття «психологічна підготовка» не є найширшим у психології спорту, а тільки частиною фахового забезпечення діяльності і виділяє такі компоненти: психодіагностика, управління станом та поведінкою особистості в тренувальних та змагальних умовах. Дослідники Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер [47] вказують, що психологічна підготовленість – це прояв психологічних станів, які сприяють найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості і дозволяють протистояти предзмагальним та змагальним факторам.

Особливе місце в розвитку психічних якостей припадає на етап початкової спортивної підготовки, на яких фігурують вже діти молодшого шкільного віку. Адже під час цих етапів закладається основа для формування результативної діяльності спортсмена. Вважається, що однією з головних психічних особливостей, яка визначає успіх у спортивній діяльності кожного новачка є особистісні мотиви, які привели юнака у вільну боротьбу.

Мотив є ключовим чинником у свідомій і цілеспрямованій діяльності спортсмена. Необхідно знати, яку мету поставив перед собою вихованець, як він сподівається її досягти. При цьому аналізуючи його поведінку і діяльність слід не лише визначати головні прагнення, але й з'ясувати ті особливості особистості, які визначають її життєву позицію, відношення до різних сторін дійсності. Це сприятиме підвищенню ефективності роботи тренера і спортсмена у розв'язанні поставлених завдань [7, 39].

Боротьба висуває надзвичайно високі критерії до психіки спортсмена. Адже сучасний поєдинок характеризується високою психоемоційною напругою й інтенсивністю. При цьому швидкість дій спортсмена, в умовах миттєвої зміни змагальних ситуацій, залежить від їх реального оцінювання. Реакція повинна бути адекватною і своєчасною.

Необхідність витримувати значні фізичні та психічні навантаження, протистояти втомі – все це вимагає від спортсмена високого рівня розвитку психічних якостей, підвищує вимоги до розвитку пізнавальної сфери особистості, а саме, концентрації уваги (здатність підтримувати зосередження на істотних аспектах оточення), сформованості уявлення – форми імітації, що охоплює елімінацію з пам'яті інформації з різного досвіду та перетворення її на образи, що мають значення (наш мозок здатний уявити те,

чого ще не відбувалося), мислення суб'єктів навчально-тренувального та змагального процесів [16, 25].

Мислення спортсмена протікає в умовах, що постійно змінюються на фоні психологічного напруження і характеризується гнучкістю, винахідливістю, вмінням швидко приймати правильні рішення і реалізовувати їх. Мислення борця носить наочно-дієвий характер, базується на знаннях техніки і тактики вільної боротьби, потребує швидкого орієнтування і миттєвого прийняття необхідних рішень, реалізується і перевіряється практичними діями [7], які вимагають прояву волі.

Воля – психічне явище надзвичайної складності, що характеризується як діяльна сторона розуму, особлива функція мозку, котра дозволяє спортсмену управляти собою в умовах подолання перешкод різної важкості і включає в себе гностичні (інтелектуальні), емоційні (мотиваційні) і операційні (уміння) компоненти. Конкретними проявами волі є вольові якості [23, 55].

У вихованні вольових якостей борців-початківців вирішальним фактором є орієнтація діяльності на систематичне подолання труднощів. Спрямованість на досягнення високих результатів, постійне підвищення тренувальних вимог сприяють вихованню вольових якостей.

Ряд авторів виділяють наступні вольові якості, які є важливими для борців: сміливість, мужність, рішучість, самостійність, цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самоконтроль [27, 36].

На практиці розповсюдженими є випадки, коли спортсмен, показуючи суттєві результати на тренуваннях, на офіційних змаганнях демонструє значно нижчі показники. Вирішення цього завдання є складовою частиною підготовки спортсмена і являє

собою розвиток психічних якостей, вдосконалення здатності управляти власною поведінкою.

Раціональний вплив на психіку борця можливий за наявності об'єктивними даних про функціональні та рухові можливості борця, інформації про його психічний стан перед кожним тренувальним заняттям. Для цього важливо здійснювати щоденний контроль за самопочуттям спортсмена, навчати його методам авторегуляції [38].

Одна із проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. В останні роки в зв'язку з різким підвищенням тренувальних і змагальних обсягів навантажень, фізичних та психічних напружень ця проблема набула особливої гостроти [20].

Особливе значення має **психологічний фактор у підготовці**, що пов'язаний із максимальною мобілізацією анаеробних можливостей і необхідністю тривалий час виконувати роботу в умовах високих величин кисневого голоду, які супроводжуються важкими, часто нестерпними відчуттями втоми. Для їх подолання необхідні специфічні вольові якості, здатність спортсмена переборювати зростаючі труднощі тривалим напруженням вольових зусиль [43].

Ефективність процесу підвищення психічної стійкості залежить від організаційних форм проведення тренувальних занять. Тут слід виділити два взаємозв'язаних фактори. Перший із них передбачає таку організацію тренувального процесу, коли в групі тренуються рівні за силами спортсмени, які конкурують за місце в команді, що створює мікроклімат постійної конкуренції при виконанні ними різних вправ. Другий фактор пов'язаний з умінням тренера мобілізувати учнів на прояв максимальних показників працездатності при виконанні всіх без виключення

вправ. Багато видатних тренерів успіхи своїх учнів насамперед пов'язують із атмосферою постійної конкуренції, повної самовіддачі в процесі тренувальних занять і звичайно з постійним підтриманням достатнього рівня мотивації [7].

Система психологічної підготовки представляє всі сторони зовнішнього впливу, що базуються на знаннях, уміннях та досвіді спортсмена, на характеристиці його особистісних якостей, спеціальній підготовленості та індивідуальних засобах подолання перешкод на шляху до спортивної майстерності. Нехтування психологічною підготовкою навіть з борцями-початківцями, починаючи вже з молодшого шкільного віку, в умовах навчально-тренувального процесу, доволі унеможлиблює мобілізацію вольових і мотиваційних зусиль для досягнення спортсменом високого результату загалом та власного становлення в обраному виді спорту безпосередньо [9, 15].

1.3. Аналіз вимог і особливостей процесу спортивного тренування з борцями-початківцями відносно навчальної програми

На початковий етап навчання у вільній боротьбі відводиться два роки. Суттєвих принципових відмінностей в організації навчально-тренувального процесу з вільної боротьби і її зміст між першим і другим роком не має [17].

Природним є поступове підвищення тренувальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я учнів, розвитку специфічних якостей, необхідних у єдиноборстві, ознайомлення з технічним арсеналом, прищеплення любові до спорту і стійкого інтересу до подальших занять вільною боротьбою [13, 17].

При розрахунку часу, на кожен з основних видів завдань, на тренуваннях тривалістю 45 (60), 90 хвилин рекомендується дотримуватися наступної схеми його розподілу, що відображена в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Орієнтовна схема розподілу часу на основні види завдань на тренувальних заняттях [17]

№	Основні види завдань	Час, хв	
		45 хв.- (60 хв.)	90 хв.
1.	Обов'язковий комплекс вправ (у розминці)	2	5
2.	Елементи акробатики	6	10
3.	Ігри в торкання	4	7
4.	Засвоєння захватів	6	10
5.	Вправи на мосту	6	18

Час заняття, що залишився, може бути використаний на вивчення і удосконалення елементів техніки боротьби – прийомів в стійці і партері. На заняттях різної тривалості час на вивчення прийомів у хвилинах розподіляється наступним чином (див. Табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Орієнтовний розподіл навчального часу на заняттях з боротьби [17]

Заняття (трив-ть)	Стійка	Партер
45 (60) хв.	14-15 (20) хв.	8-10 (15) хв.
90 хв.	38-50 хв.	28-35 хв.

Такий розклад часу найбільш продуктивний при організації занять в групах початкової підготовки і при потребі може бути змінена тренером. Специфіка єдиноборства і накопичений досвід тренерів показує, що в основу відбору навчального матеріалу для

початкового навчання повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять [17, 33].

Підбір ігор і ігрових комплексів з елементами боротьби дозволить об'єктивніше оцінювати здібності юних спортсменів до занять спортивною боротьбою за такими важливими якостями як: уміння «бачити» суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти «бійцівський характер», уміння переносити больові відчуття тощо. Одночасно з цим, вирішуються завдання виховання, пристосування їх до специфіки єдиноборства, оскільки ігровий матеріал є вдалою формою поступової адаптації дітей до майбутнього спортивного способу життя [6, 25, 40].

Етап початкової підготовки для юних борців включає: теоретичну підготовку, фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовку, психологічну підготовку [2, 5, 17].

Для ефективного планування навчально-тренувальних занять варто знати і враховувати всі завдання кожного з видів спортивної підготовки відповідно програми, тому відобразимо кожен з них. Так, **теоретична підготовка** повинна вирішувати такі завдання: ознайомлення з вільною боротьбою як олімпійським видом спорту; мотивації юних спортсменів до систематичних тренувань; ознайомлення з правилами змагань; ознайомлення з гігієнічними вимогами; надання простіших знань з методики спортивного тренування [3, 17, 30].

Завданнями **фізичної підготовки** на початковому етапі спортивного тренування є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загально-підготовчих вправ [6, 12, 17].

Завданнями **технічної підготовки** є: формування основ ведення єдиноборства, оволодіння елементами техніки вільної боротьби, іграми з елементами єдиноборств [17].

Завданнями **тактичної підготовки** є опанування найпростіших засобів тактики для проведення прийомів сковування, маневрування, виведення з рівноваги тощо. Починаючи з другого року навчання засоби тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються одночасно з опануванням технічних дій [12, 17].

Завданнями **психологічної підготовки** на етапі початкової підготовки є формування мотивації до занять вільною боротьбою, виховання вольових якостей. Психологічна підготовка передбачає формування настанови на тренувальну діяльність, формування вольових якостей спортсмена, удосконалення емоційних, комунікативних якостей [14, 17].

1.4. Роль ігрового методу спортивного тренування у підготовці спортсменів-борців

Ігровий метод використовується в процесі спортивного тренування не лише для початкового навчання рухам чи вибіркового впливу на окремі здібності, а й для комплексного удосконалення психологічної підготовленості юних борців і для підтримання й підвищення мотивації до занять вільною боротьбою, як видом спорту. Не менш важлива його роль і як засіб активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової діяльності з метою прискоренні і підвищення ефективності адаптаційних та відновлювальних процесів й підтримання напередодні досягнутого рівня підготовленості [25].

Як зазначає дослідник Латишев С.В. [17] на основі аналізу науково-методичної літератури (Подліваєв Б. А., Міндіашвілі Д.Г., Купцов А.П., Туманян Г.С., Шуліка Ю.А., Іванов І.І.,

Кузнецов А.С., Самургашев Р.В. та ін.), педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом, бесід з висококваліфікованими тренерами розроблена методика формування навиків і умінь ведення одноборства.

Оволодіння простими елементами тактики боротьби. Виховання вольових якостей.

Ігровий метод спортивного тренування в рамках навчальної програми для ДЮСШ відділення вільна боротьба пропонується для технічної підготовленості борців. Авторами програми пропонуються наступні напрямки і варіанти ігрового методу у тренуванні борців [17]:

1. Ігри в торкання.
2. Ігри в блокуючі захвати.
3. Ігри в атакуючі захвати.
4. Ігри в тиснення.
5. Ігри в перетягування.
6. Ігри з випередження і боротьбою за вигідне положення.
7. Ігри для збереження рівноваги в різних вихідних положеннях.
8. Ігри з відривом суперників від килима.
9. Ігри за оволодіння обумовленим предметом.
10. Ігри з проривом.
11. Ігри в дебюти (початок поєдинку).

Відобразимо кожен із запропонованих науковцями спеціалізований ігровий комплекс.

1. Ігри в торкання.

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Ігри в торкання розглядаються як вправи, що сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок; бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання. Визначення переможця: той,

хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Формуються різноманітні рухи і дії, властиві реальному поєдинку змагання. Основними для торкання є наступні 14 крапок (див. табл. 1.3.).

Приклад визначення завдання. Цифра **33** говорить про те, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання - першим торкнутися **правою рукою правого плеча** партнера.

Також партнерам пропонуються різні завдання. Наприклад, борець А отримує завдання торкнутися потилиці партнера Б будь-якою рукою (1), учень Б - торкнутися лівою рукою поясниці партнера А (20). В тому разі запис гри виглядає таким чином: А1 - Б20.

Таблиця 1.3.

Завдання для ігор в дотик [10]

№	Місце торкання	Способи торкання руками			
		будь-якою	правою	лівою	обома
1	Потилиця	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поперек	3	19	20	45
4	Передня частина живота	4	21	22	46
5	Ліва частина живота	5	23	24	47
6	Ліва пахвова западина	6	25	26	48
7	Ліве плече	7	27	28	49
8	Права частина живота	8	29	30	50
9	Права пахвова западина	9	31	32	51
10	Праве плече	10	33	34	52
11	Ліве стегно	11	35	36	53
12	Ліва гомілка	12	37	38	54
13	Праве стегно	13	39	40	55
14	Права гомілка	14	41	42	56

Примітка: по вертикалі позначені місця торкання; по горизонталі - способи торкання; всі ігри помічені цифрами від 1 до 56.

Ігри в торкання поступово підводять спортсменів до вибору

вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки. Як правило, новачки прагнуть тримати далі від суперника ту частину тіла, якою він повинен торкнутися і звертають увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Наприклад, якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту що грає, віддаляє його розворотом і вимушений прийняти лівосторонню стійку. Необхідність захищатися від того, що стосується будь-якої частини голови примушує тих, що грають випрямитися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча - обернутися вліво, прийнявши правосторонню стійку [8, 17].

Варіанти зміни способів захисту і протидії: 1) місця торкання прикривати не можна; 2) місця торкання прикривати можна; 3) захоплювати руки партнера не можна; 4) захоплювати руки партнера можна; 5) захоплювати може тільки один з партнерів (з подальшою зміною); 6) місця торкання прикривати і захоплювати руки партнера не можна; 7) місця торкання прикривати і захоплювати руки партнера можна. При цьому 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу.

Зміна розмірів ігрового майданчика

1. В період ознайомлення ігри проводяться за всією площею залу.

У міру їх засвоєння простір (круги, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.

2. Вводиться заборона відступати, вирішуються різні повороти (при діаметрі кругів 6-3 м).

3. Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити загальну їх кількість і різноманітність.

Способи вирівнювання рухових відмінностей між борцями

(проведення ігор з форою)

Підготовленіший партнер торкається обумовленого місця однією рукою, що отримав фору - будь-якою рукою.

Підготовленіший партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, - будь-якою рукою будь-якого з двох (і більш) місць торкання.

Програвший виконує вправи підвищеної складності.

2. Ігри в блокуючі захвати [8, 17].

Завдання гри в блокуючі захвати полягає в тому, що один з тих, що грають, здійснивши в початковому положенні вказане захоплення, повинен утримати його до кінця поединку (від 3-5 до 10 секунд), інший прагне щонайшвидше звільнитися від захоплення. Перемога присуджується спортсменові, що успішно вирішив свою задачу, потім партнери міняються ролями.

Площа для гри - круг, квадрат або коридор, вихід за межі яких вважається поразкою. Програш зараховується і за те, що стосується підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду освоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

3. Ігри в атакуючі захвати [17].

У основу ігор в атакуючі захвати покладені елементи позиційної боротьби поединків змагань. Завдання полягає в тому, що необхідно досягти один із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його будь-якою перевагою над суперником (утримання захвату протягом заданого часу, збиття суперника на коліна, вихід за спину, проведення звалювання, витіснення).

Головне призначення цього завдання - навчити мислити для вирішення ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих в даному випадку дій.

Основні варіанти атакуючих захватів: руки - двома

зсередини, двома зовні, на шиї, піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок. Руки - зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху одній за плече, інший під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

Руки і шия - різнойменного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різнойменного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя). Рук з головою - спереду, зверху.

Руки і тулуб - різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулубі.

Руки і стегна - різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (рóżнойменного) стегна.

Шия з рукою - шиї з плечем спереду, сполучаючи руки в «петлю», в «хрест», шиї з рукою зверху, збоку-зверху.

Шия і тулуб - спереду, збоку.

Шия і руки, шия і плече зверху; шиї зверху і різнойменного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.

Тулуба - спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку - із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду - із з'єднанням і без з'єднання рук.

Тулуба з рукою - спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку. Тулуб з руками - спереду, ззаду, збоку. Ноги двома руками - голова зсередини, зовні [8, 17, 24].

Варіанти ускладнення завдань

Зростання складності завдань: захват однією (правою або лівою), двома зсередини; захват тулуба двома (спереду, збоку) і так

далі.

Умови гри залежно від ступеня освоєння дій передбачають два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу рішення поставленої задачі, можливість освоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. За умови гри «відступати не можна» - суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі - програв). Виграє борець, що зафіксував захоплення протягом 3-5 секунд і так далі. Для того, щоб максимально наблизити перераховані вище ігри-завдання до вимог сутички змагання, у міру освоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (круг діаметром 6, 4, 3 м), програш за вихід з круга, необхідність вирішення захоплення дією (зайти за спину, збити в партер) і тому подібне. Необхідно попередити спроби вирішення завдань тільки витисненням партнера за межі обмежувальної лінії шляхом відповідних роз'яснень (це не стосується ігор витиснення) [5, 6, 17].

4. Ігри в тиснення [17].

На сьогоднішній день ці ігри є особливо актуальними, у зв'язку із змінами правил, оскільки дуже часто борцеві набагато простіше виштовхнути за межі килима суперника і отримати бал, аніж виграти бал виконавши технічну дію. Боротьба за ділянку площі є одним з основних компонентів спортивного поєдинку. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони поєдинку (в межах правил). Значення даної вправи для формування якостей, необхідних борцеві є величезним. Тиснення – це вже змагання, протиборство, а борець, що отримав ряд попереджень за виходи з килима у захваті, знімається з поєдинку.

Отже, ігри із завданням тіснити суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами боротьби [6, 17].

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

1) змагання проводяться на майданчиках (килимах), обкреслених довкруги діаметром 6, 4, 3 м і в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;

2) у змаганнях беруть участь всі учні; кількість ігрових спроб (поєдинків) -3,5,7;

3) поразка за вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що обмежує площу єдиноборства.

5. Ігри в перетягування [17].

Дані ігри спрямовані переважно для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захопленнями за руки; перетягування каната; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

6. Ігри з випередження і боротьбою за вигідне положення [8, 17].

Дані ігри для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних початкових положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного - вийти вгору і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи - по сигналу встати і зайти за спину партнерові.

7. Ігри для збереження рівноваги в різних вихідних положеннях [8, 17].

Гра на збереження рівноваги в різних початкових положеннях:

1) у положенні руки за спину стоячи на одній нозі - поштовхами плечем (тулубом) виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; 2) у положенні сидячи, сидячи

навпочіпки, стоячи на одній нозі - поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; 3) стоячи на лавці, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, - поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника.

8. Ігри на відрив суперника від килима [8, 17].

Дані ігри для розвитку фізичних якостей і формування навиків одноборства: 1) у різних початкових положеннях; 2) з різними захопленнями; 3) з обмеженням площі пересування.

9. Ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном і тому подібне) для формування навиків маневрування, збереження пози, вдосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей [17].

10. Ігри з проривом через стрій, з кола для формування навичок єдиноборства і розвитку фізичних якостей [17].

11. Ігри в дебюти (початок поєдинку).

Пропонується ігровий матеріал в складніших умовах - почати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях по відношенню один до одного.

Початкові положення, а) спина до спини; б) лівий бік до лівого; у) правий бік до правого; г) лівий бік до правого; д) правий бік до лівого; е) суперники розійшлися - зустрілися; ж) один партнер на колінах, інший - стоячи; з) обидва суперники на колінах; і) суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) і т.д.; до) суперники стоять на мосту (лівим боком до правого і навпаки) і так далі

Напрями ускладнення початкових положень: а) руки вгору прямі; б) руки сполучені в «гачок» над головою; у) руки випрямлені вздовж тіла; г) руки сполучені в «гачок» за спиною.

Варіанти початку поєдинків - суперники торкається один одного; не торкається один одного (допустима відстань до півметра).

Перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі кола(наступити на межу), торкнутися заздалегідь вказаної частини тіла, опинився ззаду за його спиною, збив на коліна, або поклав на лопатки [8, 17].

У старших вікових групах, де зміст ігор по складності максимально наближений до реальних умов поєдинку, оцінка переваги над суперником підвищується по ступеню складності завершальної технічної дії; наприклад, збив суперника на коліна 1 бал; переслідуючи, поклав суперника на лопатки -3 бали і так далі. Час, що відводиться для вирішення поставленого завдання - 10-15 с. [8, 17].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В нашій бакалаврській роботі для вирішення поставленої мети, завдань та об'єктивності дослідження, використовувалися ряд методів:

1. Вивчення і аналіз науково-методичної літератури.
2. Контрольне тестування.
3. Метод математичної статистики.

1. Вивчення і аналіз науково-методичної літератури. Метод вивчення і узагальнення літературних джерел було застосовано для вивчення загального поняття про мотивацію, ігровий метод спортивного тренування як засіб формування та підвищення мотивації до занять вільною боротьбою, був проаналізований навчально-тренувальний процес борців-початківців відносно нормативних документів, були обрані контрольні тестові методики для визначення мотиву до занять вільною боротьбою дітей молодшого шкільного віку

2. Контрольне тестування мотиваційного стану. Нас цікавило, який мотив фігурує у юних борців до навчально-тренувальних занять вільною боротьбою й на якому рівні даний мотиваційний стан. Для цього ми обрали психологічну методику «Шкала мотиваційного стану В. Сопова», яка детально викладена в монографії професора Ложкіна [16].

Методика «Шкала мотиваційного стану В. Сопова» [16].

Дана методика використовується для дослідження мотиваційного стану юних спортсменів, а саме борців молодшого

шкільного віку 7-8 років. Шкала містить сім суджень про відношення спортсмена до факторів спортивного тренування, оцінюючи які за 4-х мірною шкалою спортсмен закреслює відповідну цифру справа.

Обробка та інтерпретація результатів проводиться таким чином: загальний підсумковий показник є сумою балів відповідно закреслених цифр в 4-х мірній шкалі оцінки кожного судження. При цьому питання № 1, 3, 4, 6 оцінюються відповідно закресленому номеру відповіді (тобто якщо закреслена цифра 1 - оцінюється в 1 бал, цифра 2 - 2 бали і т.д.), а питання 2, 5 і 7 оцінюються навпаки: цифра 1 - в 4 бали, цифри 2, 3, 4 - відповідно 3, 2, 1 бали. Загальний показник в шкалі може перебувати в межах від 7 (повна відсутність спонукань до тренувальної діяльності) до 28 (надзвичайно виражений рівень мотивації). Оптимальним являється рівень в 20-22 бали. Низькі значення в 18-15 балів спостерігаються у спортсменів, які знаходяться в глибокому конфлікті з тренером, що засумнівалися в методиці свого тренування, що втратили шанси потрапити у склад команди або на досягнення мети і завдань. Значення в 9-11 балів відмічені у низько кваліфікованих спортсменів. Максимальні значення спостерігалися у високо стурбованих, зі зниженим самоконтролем спортсменів, що знаходяться в ситуації «Останній шанс», а також в дуже молодих і недосвідчених спортсменів, погано оцінюють обстановку і себе в ній. Бланк даної тестової методики відображений в Таблиці 2.1.

При проведенні методики нами використовувалася наступна інструкція: Прочитайте уважно кожне речення і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, що ВИ переживаєте в

даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

		Ні, це зовсім не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
Т абл иця 2.1 кал а мот ива цій ног о	1. Я задоволений ходом тренувального процесу	1	2	3	4
	2. В методики тренування я хочу дещо змінити	1	2	3	4
	3. Я сподіваюся на успіх у цьому сезоні	1	2	3	4
	4. В тренуванні я у всьому активний	1	2	3	4
	5. Я вважаю, що мої зауваження навряд чи що змінять	1	2	3	4
	6. Я вірю, що методика мого тренування вірна	1	2	3	4
	7. Що відбувається на				

стану ШМС [23].

тренуванні не викликає у мене особливого інтересу	1	2	3	4
---	---	---	---	---

. **Педагогічний експеримент.** В бакалаврському дослідженні організований і проведений короткотривалий констатуючий педагогічний експеримент, що полягав в оцінці мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять вільною боротьбою. Експеримент здійснювався базі на СНВК СП (зал боротьби) м. Херсон, де була сформована дослідна група (10 осіб) до якої увійшли діти молодшого шкільного віку 7-8 років.

4. Метод математичної статистики. Кількісний аналіз здійснювався математичними методами дослідження. В бакалаврському дослідженні на основі методів математичної статистики підраховувалися результати проведеного анкетування за сумарним і відсотковим відношеннями.

2.2. Організація дослідження

Мета і поставлені завдання дослідження визначили необхідність його проведення в три етапи.

На **першому етапі дослідження (вересень-листопад 2019 р.)** проводився аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Аналіз літературних джерел, дозволив обґрунтувати мету, завдання, предмет і об'єкт дослідження. Нами вивчалися загальні характеристики психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, аналізувалися вимоги до тренувальних занять з вільної боротьби так само для дітей молодшого шкільного віку, вивчалася інформація про ігровий метод спортивного тренування у вільній боротьбі

На **другому етапі (грудень 2019 р. – березень 2020 р.)**, на основі аналізу літературних джерел, нами був розроблений

методичний апарат дослідження. Був обраний тест для вивчення мотиваційного стану у дітей молодшого шкільного віку, які займаються вільною боротьбою. Був організований і проведений педагогічний експеримент, результати якого викладені у Розділі 3 бакалаврського дослідження.

На третьому етапі дослідження (квітень-травень 2020 р.) були оброблені і проаналізовані отримані дані з тестування мотиваційного стану юних борців до занять вільною боротьбою. Зроблені висновки і оформлена бакалаврська робота відповідно вимог.

РОЗДІЛ 3

ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО СТАНУ ЮНИХ БОРЦІВ

3.1. Оцінка мотиваційного стану борців молодшого шкільного віку до спортивних тренувань

На нашу думку, для борців-початківців дуже важливим є мотиваційний фактор у формуванні спортивної майстерності спортсмена. І тренерам вже починаючи в групах початкової підготовки варто формувати мотивацію і перевіряти її наявність, а також і рівень прояву до занять вільною боротьбою.

Так, в опитуванні прийняли участь 10 борців-початківців. Які зараховані до групи початкової підготовки першого року навчання. Отримані результати відображені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати шкали мотиваційного стану борців-початківців

ГПП-1		
Ім'я П.	Бал	Показник
Андрій Г.	19	Наближений до оптимального
Владислав Б..	15	Низький
Віктор О.	19	Наближений до оптимального
Євгеній В.	20	Оптимальний
Олексій Ш.	17	Низький
Сергій К.	19	Наближений до оптимального
Вячеслав Г.	17	Низький
Максим П.	12	Низький
Ілля О.	19	Наближений до оптимального
Юрій Б.	18	Низький
Середнє значення	17,5	Низький

За результатами опитування ми виявили, що повної відсутності спонукань до тренувальної діяльності (7 балів) у жодного не зафіксовано. Показник до оптимального рівня мотивації зафіксований у борця Євгеній В. – 20 балів відносно передбачених 28 балам. У 50 % спортсменів-початківців зафіксований низький рівень мотиваційного стану до спортивного тренування, 40 % - наближений до оптимального і у 10 % виявлений оптимальний рівень мотивації. В середньому показник мотивації склав 17,5 балів що відповідає низькому показнику.

Отримані результати свідчать, що у борців молодшого шкільного віку ще недостатньо сформований рівень мотивації, що може бути обумовлений рядом факторів: початкове ознайомлення з вільною боротьбою, як видом спорту, недостатньою фізичною підготовленістю, початковим етапом спортивної підготовки. Тренерові необхідно покращувати мотиваційних стан своїх

підпiчних i ми вважаємо на даному етапi тренеровi на допомогу можуть прийти батьки. В протилежному випадку, цi спортсмени не зможуть ефективно виконувати завдання навчально-тренувального процесу.

3.2. Вiдношення юних борцiв до тренувальних занять за результатами анкетування

Пiсля завершення основного дослiдження нами з юним борцями була проведена бесiда, в ходi якої ми виявили i вислухали їх психологiчні вiдчуття пiсля i в процесi тренувань з вiльної боротьби, якi в них з'являються чи вони вiдчувають. Данi вiдчуття спортсмени фiксували на картках, якi ми i проаналiзували. Пiд час обробки отриманих матерiалiв ми отримали наступнi результати. Так, в Таблицi 3.2. вiдображений їх вибiр зазначений у вiдповiдях юними борцями дослiдницької групи на поставлене пiд час бесiди перше питання. Цифровi значення, що видiленi в таблицях означають вибiр позитивних вiдчуттiв юними спортсменами, не видiленi цифри – негативнi вiдчуття.

Таблиця 3.2.

Обранi респондентами вiдповiдi на питання № 1
анкети-опитувальника

ГПП-1									
Спортсмени									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
7	3	2	7	6	7	2	2	2	2
8	9	7	8	9	8			7	7
		8							8

Примітка: номери в таблиці – номер відповіді в анкеті: **1** – зосередженість, **2** – зацікавленість, **4** – розчарування, **6** – невпевненість, **7** – насолода, **8** – натхнення, **9** – страх.

На поставлене нами запитання «Під час навчання на тренуванні Ви відчуваєте» юними спортсменами були надані в картках наступні відповіді наступні відповіді: 80 % відчуває позитивні відчуття такі як: зосередженість, зацікавленість, насолоду, натхнення; у 20 % спортсменів наявні змішані відчуття: страх, сумнів і невпевненість.

На наступне поставлене нами запитання «По завершенні тренування Ви відчуваєте...» результати ми відобразили в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Обрані респондентами відповіді на питання № 3
анкети-опитувальника

ГПП-1									
Спортсмени									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
4	2	2	8	4		7			8
8		7				8			
		8							

Примітка: номери в таблиці – номер відповіді в анкеті: **1** – задоволення, **2** – сум, **4** – втома, **6** – апатія, **7** – бойова готовність, **8** – впевненість у власних силах.

Так, юні борців відповіли на поставлене нами запитання таким чином: лише у 20 % спортсменів ми встановили чітко

позитивні відчуття, а у інших 80 % були змішані (наявні і позитивні і негативні відчуття).

Чому важливо, акцентувати увагу вже в молодшому шкільному віці дітей на мотиваційний аспект в занятті спортом загалом, і у вільній боротьбі безпосередньо. Тому що, в подальшому індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів передбачає становлений і сформований облік типологічних особливостей вищої нервової діяльності.

Так, встановлено, що психічний стан може змінюватися і в ході поєдинку - вдалому або невдалому. Дослідники О.В. Дашкевич і К.С. Фехретдінов виявили, що психічний стан борців при невдалому перебігу сутички розгортається за наступним алгоритмом: 1 - сприйняття негативного результату (неуспіху), 2 - негативна емоція, 3- посилення емоцій невизначеності (непевності в успіху), 4 - зниження мотиваційних емоцій, 5 - відмова від активного цілепокладання; 6-пасивне проведення виконавчої фази спортивної дії, втрата ініціативи. Інша картина при вдалому веденні поєдинку: 1-сприйняття факту успіху; 2 - позитивна емоція результативності, 3 - ослаблення емоції невизначеності (посилення впевненості в успіху); 4-посилення мотиваційних емоцій; 5-активне цілепокладання, спрямоване на реалізацію мотиву, 6 - активне проведення виконавчої фази дії, зміцнення ініціативи. Причому у більш кваліфікованих спортсменів може бути підвищена емоційна чутливість до оцінок в ході поєдинку, тому захоплення ініціативи на початку поєдинку – вагоме завдання [43]. Всі ці складові можуть певним чином впливати на мотиваційний ефект до спортивних тренувань і перебуванні дитини в спортивній діяльності.

У психологічній підготовці важливо знати структуру мотиву занять боротьбою, тобто знати роль всіх факторів мотивації спортсмена. Далі необхідно виділити найбільш значущі чинники для кожного борця, забезпечити відповідні педагогічні впливи, з тим щоб максимально підвищити і використовувати позитивні мотиви, не забуваючи про оптимізацію негативних [35, 40].

Для покращення мотиваційного стану до занять вільною боротьбою у дітей молодшого шкільного віку ми можемо рекомендувати в якості засобів психологічної підготовки використовувати: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції. Формування світогляду. Найбільш важливою та одночасно складною проблемою, як ми зазначали і вичвили, є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на культурно-історичні коріння спорту взагалі та обраного виду зокрема, виробленню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту та їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також формуванням власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера з усіх питань сумісної діяльності. У процесі тренування постійно проводяться детально продумані, змістовно місткі паралелі філософського, виховного характеру, встановлюються правила шанобливості, поваги, заохочення та покарання, яких суворо дотримуються. При цьому чималу частку становлять вправи, які побудовані на образах, що запозичені з життя природи. У

тренера з будь-якого виду спорту завжди знайдеться можливість для довірливого спілкування, для бесід, переконливих прикладів та аналогій, для справедливо обґрунтованих наказів, сумісних зі спортсменами роздумів, для спонукання та вислуховування роздумів, для вдумливого та багаторазового регулювання цілей, для аргументованого імовірнісного прогнозування успіху на майбутніх змаганнях, для вияву мотивів спортсмена, які можуть бути задіяні, актуалізовані в тій чи іншій ситуації. Навіювання та самонавіювання. У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки. Гіпноз - це подібний до сну стан свідомості (частковий сон), який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо). Використовується в лікувальних, профілактичних, педагогічних цілях для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок. З допомогою гіпнотизера (навіювання) або самонаказів в особливому стані (самонавіювання) спортсмен добивається потрібних змін у стані психіки. Найбільше навіювання та самонавіювання використовуються для досягнення необхідних станів: сну перед відповідальним стартом, відпочинку в проміжках між спробами, акцентування власних достоїнств та недоліків суперників, доведення себе до оптимального передстартового, передтренувального або постзмагального стану. Навіювання та самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегулювальне тренування, психом'язове тренування,

ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді), "репортажу" у напівсні (де тренер проводить умовний репортаж із змагань), повторення клятв перед матчем, а також за допомогою "наївних" методів (талісманів, різних прикмет, "щасливого" одягу та взуття). Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим.

ВИСНОВКИ

1. На основі матеріалів літературних джерел нами проаналізовані теоретичні основи психологічної підготовки дітей молодшого шкільного віку, які задіяні до спортивної діяльності. Ми вивчили види та напрямки психологічної підготовки у вільній боротьбі, проаналізували яким чином вчитель фізичної культури може впливати на формування мотиву до спортивної діяльності, ознайомилися з психологічною, а саме мотиваційною діяльністю юних борців.

Так, для борців домінантами в психологічній підготовленості виділяють: мотив, волю і інтелект. Сукупність прояву психічних якостей і здібностей борців, які є ведучими на різних етапах багаторічної підготовки не означає однаковий і гармонійний їх розвиток у конкретного борця.

2. Для оцінки мотиваційного стану у борців молодшого шкільного віку ми обрали тестову методику «Шкала мотиваційного стану В. Сопова», й виявили в процесі бесіди психологічні відчуття юних спортсменів відносно навчально-тренувальної діяльності.

3. Отримані дані проведених психологічних методик надали нам змогу оцінити мотиваційний стан дітей молодшого шкільного віку до занять вільною боротьбою. Так, ми виявили доволі низький рівень мотивації у юних спортсменів до тренувальних занять, що в подальшому вимагатиме від тренера і батьків спрямованої співпраці.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н.В. Андрощук. – Т.: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Арзютов Г.Н. Багаторічна підготовка в спортивних єдиноборствах / Г.Н. Арзютов. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Ашкинази С.М. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы / С.М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 61-62.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Бойко В.Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: [метод. рекомендации] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Укр. гос. ун-т физ. воспитания и спорта, 1997. – 50 с.
3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 222 с.
4. Билеєва Л.В. Рухливі ігри / Л.В. Билеєва, Л.М. Коротков. – М.: Фізкультура та спорт, 1983. – 95 с.
5. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю.М. Віленський, М.С. Дубовіс. – К.: Здоров'я, 1977. – 88 с.
6. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л.В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
8. Галковський Н. М. Перебудувати методику початкового навчання у вільній боротьбі / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов // Спортивна боротьба. – М. – 1981. – С. 3-8.
9. Гулгенов Ц. Б. Тренування борців вільного стилю (вузлові питання підготовки спортсменів різної кваліфікації) / Ц.Б. Гулгенов, А.С. Сагалеев, К.В. Балдаев. - Улан - Уде: вид -Буряты, 2001.- 144 с.
10. Запорожанов В.А. Управление и контроль в тренировке / В.А. Запорожанов, Ф.Х. Хоршид. – К.: КГИФК, 1994. – 44 с.
11. Иванов И.И. Борьба греко-римская: [учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва] / И.И. Иванов. – Ростов на Дону: Фенікс, 2004. – 240 с.
12. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Світ, 1993. – 148 с.

13. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі / О. Кругляк. – Т.: Підручники і посібники, 2002. – 80 с.
14. Латишев С.В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандрегось. – К.: АСБУ. – 2011. – 95 с.
15. Лесков А.Д. Рухливі ігри та естафета на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А.Д. Лесков, А.Б. Дзюбановський. – Т.: СМП “Астон”, 2000. – 131 с.
16. Ложкин Г.В. Психология спорта / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 312 с.
18. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 120 с.
19. Методические указания к занятиям по вольной борьбе / Сост.: В.И. Попов, М.И. Попов, В.П. Сердюк и др. – Макеевка: МакИСИ, 1990. - 43 с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, Астрель, 2002. – 864 с.
21. Олзоев К.С. Тренировка в спортивной борьбе / К.С. Олзоев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999. – 152 с.
22. Пістун А.І. Спортивна боротьба / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 864 с.
23. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.М. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 584 с.

24. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
25. Подліваєв Б. А. Боротьба вольна: Зразкова програма для системи додаткової освіти дітей: дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і училищ олімпійського резерву / Б.А. Подліваєв, Д.Г. Міндіашвілі, Г.М. Грузних, А.П. Купців. - М.: Радянський спорт, 2003. – 216 с.
26. П'ятницька-Позднякова І.С. Основи наукових досліджень у вищій школі: [навчальний посібник] / І.С. П'ятницька-Позднякова. – К., 2003. – 116 с.
30. Современная система спортивной подготовки / Под ред. В.Л. Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1994. – 446 с.
31. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 285 с.
32. Суслов Ф.П. Термінологія спорту / Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 480 с.
33. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навчально-методичний посібник] / А.К. Абдулаєв, Д.Є. Воронин, И.В. Ребар. – Мелітополь, 2012. – 356 с.
34. Туманян Г.С. Спортивна боротьба. Методика підготовки / Г.С. Туманян. – М.:Советский спорт, 1998. – 400 с.
35. Шахмурадов Ю.А. Вільна боротьба: Науково-методичні основи багаторічної підготовки борців / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Вища школа, 1997. – 189 с.
36. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Т.: Навчальна книга - Богдан, Ч-1, 2001. – 272 с.

37. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д. Новиков, И.Т. Хоменко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
38. Юшков О.П. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001 - 91с.
39. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства / В. Ягелло. - К. – 1991. – 118 с.
40. Ягелло В. Теоретико-методичні основи системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів / В. Ягело. – Warszawa - Київ, 2002. – 351 с.