

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ПРИКЛАДНОГО БАГАТОБОРСТВА

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

Крапівін Віталій Борисович,

магістрант, кафедра теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто особливості організації занять з прикладного багатоборства, що є важливою складовою фізичного виховання. Акцентовано увагу на важливості фізичної активності для психічного, соціального та академічного розвитку учнів. Фізична активність сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу та тривожності, підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Також вона сприяє розвитку соціальних навичок, таких як командна робота, лідерство та взаємодопомога, що є важливими для успішної соціалізації учнів. Водночас, регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на академічну успішність, оскільки покращують концентрацію, пам'ять та загальну когнітивну функцію.

У статті досліджено методичні підходи до організації позакласної роботи з прикладного багатоборства. Важливим аспектом є індивідуалізація навчання, яка враховує рівень підготовки, фізичні можливості та інтереси кожного учня. Це дозволяє забезпечити максимально ефективний підхід до розвитку фізичних якостей та навичок. Поєднання групових та індивідуальних занять дозволяє урізноманітнити навчальний процес, підвищити мотивацію учнів та забезпечити більш ефективне засвоєння матеріалу. Використання різноманітних методик, таких як ігрові, змагальні та тренувальні методи, сприяє підвищенню інтересу до занять та їхньої ефективності.

Забезпечення послідовності та систематичності в навчанні є ключовим для досягнення високих результатів. Планування занять з прикладного багатоборства повинно включати етапи підготовки, основної частини та завершення, що дозволяє забезпечити повноцінний фізичний розвиток учнів. На етапі підготовки проводяться розминка та вправи для загального фізичного розвитку. Основна частина включає освоєння техніки прикладного багатоборства, зокрема, стрибки, біг, плавання та інші вправи, що сприяють розвитку координації, швидкості та витривалості. Завершальний етап включає заминку та розтяжку, що сприяють зняттю напруги та відновленню організму після навантаження.

Таким чином, комплексний підхід до організації занять з прикладного багатоборства, що включає індивідуалізацію, різноманітність методик, систематичність та послідовність, дозволяє забезпечити всебічний розвиток учнів та сприяє їхньому фізичному, психічному та соціальному благополуччю.

Ключові слова: прикладне багатоборство, фізична активність, психічний розвиток, соціальний розвиток, академічний успіх, методичні підходи, педагогічний експеримент, координація рухів, навчальні програми, позакласна робота.

Cherednichenko Serhii, Krapivin Vitalii. Features of organizing applied all-around activities

The article examines the features of organizing applied multi-sport activities, which are an important component of physical education. Emphasis is placed on the importance of physical activity for the mental, social, and academic development of students. Physical activity helps improve mood, reduce stress and anxiety, boost self-confidence, and foster a positive attitude towards a healthy lifestyle. It also contributes to the development of social skills such as teamwork, leadership, and mutual assistance, which are crucial for the successful socialization of students. Additionally, regular physical exercise positively impacts academic performance by improving concentration, memory, and overall cognitive function.

The article explores methodological approaches to organizing extracurricular activities in applied multi-sport. A key aspect is the individualization of training, which considers the preparation level, physical capabilities, and interests of each student. This ensures a highly effective approach to developing physical qualities and skills. Combining group and individual sessions diversifies the learning process, increases student motivation, and ensures more effective material assimilation. Using various methods, such as games, competitions, and training techniques, enhances interest in the activities and their effectiveness.

Ensuring consistency and systematic training is crucial for achieving high results. The planning of applied multi-sport activities should include preparation, main part, and completion stages, which provide comprehensive physical development for students. The preparation stage involves warm-up and general physical development exercises. The main part includes mastering the techniques of applied multi-sport, such as jumping, running, swimming, and other exercises that develop coordination, speed, and endurance. The completion stage involves cool-down and stretching, which help relieve tension and recover the body after exertion.

Thus, a comprehensive approach to organizing applied multi-sport activities, which includes individualization, a variety of methods, systematic and consistent training, ensures the overall development of students and promotes their physical, mental, and social well-being.

Key words: applied all-around, physical activity, mental development, social development, academic success, methodological approaches, pedagogical experiment, motor coordination, educational programs, extracurricular activities.

Вступ. Актуальність дослідження. Фізичне виховання займає важливе місце у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Особливої уваги заслуговує позакласна робота, яка дає змогу учням не лише підтримувати фізичну форму, але й розвивати різні навички, важливі для їхнього майбутнього життя. Серед різноманітних видів фізичної активності, прикладне багатоборство вирізняється своєю комплексністю та можливістю впливати на всебічний розвиток старшокласників.

Метою даного дослідження є визначення особливостей та ефективних методів організації позакласної роботи з прикладного багатоборства для учнів старших класів.

Об'єктом дослідження є позакласна робота з фізичного виховання старшокласників.

Предметом дослідження є організація позакласної роботи з прикладного багатоборства.

Виклад основного матеріалу. Організація занять з прикладного багатоборства включає в себе ряд особливостей, які варто враховувати для забезпечення ефективного навчання та розвитку учасників. Основні аспекти цієї організації включають такі:

Кваліфікований учительський склад: Для успішного проведення занять потрібний досвідчений та кваліфікований учительський персонал, який має глибокі знання у різних дисциплінах багатоборства, включаючи бойові мистецтва, гімнастику, плавання тощо.

Для успішного проведення занять потрібен досвідчений та кваліфікований учительський персонал, який має глибокі знання у різних дисциплінах багатоборства, включаючи бойові мистецтва, гімнастику, плавання тощо. Важливість кваліфікованих вчителів полягає у наступному:

Комплексне розуміння дисциплін: Вчителі повинні мати ґрунтовні знання в усіх аспектах прикладного багатоборства. Це дозволяє їм ефективно навчати різних технік та методик, адаптувати тренування до потреб учнів та забезпечити всебічний розвиток кожного учасника. [5]

Вчителі прикладного багатоборства повинні мати ґрунтовні знання в усіх аспектах цього виду спорту. Це включає в себе розуміння та володіння різними техніками та методиками, які охоплюють широкий спектр фізичних та функціональних навичок. Завдяки цьому вони можуть ефективно навчати та адаптувати тренування до індивідуальних потреб кожного учня, забезпечуючи його всебічний розвиток.

Основні аспекти комплексного розуміння дисциплін включають:

Технічні навички:

Вчителі повинні володіти техніками різних дисциплін, таких як бойові мистецтва, гімнастика, плавання, біг, стрільба та інші. Це дозволяє їм навчати учнів правильно виконувати рухи, дотримуватися техніки безпеки та уникати травм.

Розуміння механіки руху та фізіології дозволяє вчителям пояснювати, як виконувати вправи найбільш ефективно, зберігаючи енергію та мінімізуючи ризик травм.

Методичні підходи:

Вчителі повинні бути знайомі з різними методиками викладання, включаючи індивідуальні та групові тренування, інтерактивні методи навчання, використання аудіовізуальних матеріалів та інших інноваційних підходів.

Вони мають вміти розробляти навчальні плани, які враховують індивідуальні особливості учнів та адаптуються до їхнього прогресу.

Психолого-педагогічні знання:

Розуміння психологічних та педагогічних аспектів навчання дозволяє вчителям ефективно комунікувати з учнями, мотивувати їх до занять та підтримувати позитивну атмосферу на тренуваннях.

Вчителі повинні знати, як розвивати в учнів впевненість у собі, цілеспрямованість та дисципліну.

Адаптація до індивідуальних потреб:

Вчителі повинні вміти адаптувати тренувальні програми до рівня фізичної підготовки, вікових особливостей, медичних обмежень та інших індивідуальних характеристик учнів.

Важливо, щоб вчителі могли ідентифікувати сильні та слабкі сторони учнів і на цій основі розробляти індивідуальні тренувальні плани.

Охоплення різних аспектів багатоборства:

Навчання повинно охоплювати всі основні аспекти прикладного багатоборства, включаючи силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію та технічні навички.

Вчителі повинні забезпечувати баланс між розвитком цих навичок, щоб учні отримували всебічну фізичну підготовку.

Комплексне розуміння дисциплін дозволяє вчителям ефективно навчати учнів прикладному багатоборству, сприяючи їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Це забезпечує високий рівень підготовки та допомагає учням досягти значних успіхів у спорті [1].

Методичні навички: Вчителі повинні володіти сучасними методиками викладання та мати здатність до індивідуалізації навчання. Вони мають бути знайомі з різноманітними педагогічними підходами та вміти застосовувати їх на практиці для максимального результату.

Навички мотивації: Вчительський склад повинен вміти мотивувати учнів, заохочувати їх до постійного розвитку та самовдосконалення. Це включає вміння підтримувати позитивну атмосферу на заняттях, хвалити за досягнення та надавати підтримку у складних ситуаціях.

Знання безпеки: Кваліфіковані вчителі мають глибоке розуміння принципів безпеки та вміють забезпечити їх дотримання під час занять. Це включає правильне виконання вправ, використання захисного обладнання та навчання учнів правилам безпеки.

Постійний професійний розвиток: Вчительський склад повинен постійно підвищувати свою кваліфікацію, беручи участь у семінарах, тренінгах, конференціях та інших заходах. Це дозволяє їм бути в курсі

новітніх тенденцій у сфері багатоборства та впроваджувати їх у навчальний процес.

Кваліфікований учительський склад є ключовим фактором у забезпеченні якісного та ефективного навчання прикладного багатоборства. Тільки досвідчені та компетентні вчителі можуть забезпечити високий рівень підготовки учнів та допомогти їм досягти значних результатів у цьому виді спорту.

Індивідуалізація навчання: Оскільки учасники можуть мати різний рівень підготовки та фізичні можливості, важливо забезпечити індивідуалізований підхід до навчання, адаптуючи програму до потреб кожного учасника.

Індивідуалізація навчання є ключовим підходом у організації занять з прикладного багатоборства, оскільки учасники можуть мати різний рівень підготовки, фізичні можливості та особисті потреби. Забезпечення індивідуалізованого підходу до навчання дозволяє максимально ефективно та безпечно розвивати кожного учня. Основні аспекти індивідуалізації навчання включають:

Оцінка рівня підготовки:

На початку навчального процесу необхідно провести оцінку рівня фізичної підготовки кожного учасника. Це включає тестування фізичних можливостей, визначення рівня технічних навичок та оцінку медичних показників.

Регулярні оцінки та моніторинг прогресу дозволяють вчасно вносити корективи в індивідуальні плани тренувань.

Персоналізовані тренувальні програми:

На основі оцінки рівня підготовки розробляються персоналізовані тренувальні програми, що враховують індивідуальні особливості кожного учасника. Програми мають бути гнучкими, щоб адаптуватися до змін у фізичному стані та прогресу учнів.

Персоналізовані програми допомагають уникнути перевантаження та травм, забезпечуючи поступовий розвиток фізичних та технічних навичок.

Адаптація вправ:

Вправи повинні адаптуватися відповідно до фізичних можливостей та медичних обмежень учнів. Це може включати зміну інтенсивності, тривалості та складності вправ.

Важливо забезпечити безпечне виконання вправ та враховувати індивідуальні потреби у відновленні та відпочинку [3].

Індивідуальні консультації та підтримка:

Вчителі повинні проводити регулярні індивідуальні консультації з учнями, щоб обговорювати їхній прогрес, труднощі та цілі. Це сприяє більшій мотивації та залученості учнів до навчального процесу.

Підтримка вчителів допомагає учням долати труднощі та зберігати позитивний настрій під час тренувань.

Психологічна підтримка:

Важливо враховувати психологічні аспекти навчання, надаючи підтримку учням у подоланні стресу, підвищенні впевненості в собі та мотивації до занять. Індивідуальний підхід дозволяє вчасно виявляти психологічні проблеми та надавати необхідну допомогу.

Позитивна взаємодія між учителем та учнем сприяє створенню сприятливої атмосфери на тренуваннях.

Постійна оцінка та корекція програм:

Необхідно постійно оцінювати ефективність індивідуальних тренувальних програм та вносити необхідні корективи. Це дозволяє вчасно реагувати на зміни у фізичному стані учнів та забезпечувати максимальну ефективність навчання.

Регулярний аналіз досягнень та невдач допомагає вдосконалювати індивідуальні плани та методики навчання.

Забезпечення індивідуалізації навчання в прикладному багатоборстві сприяє більш ефективному розвитку фізичних, технічних та психологічних навичок учнів. Це дозволяє досягти кращих результатів та забезпечити безпеку та комфорт учнів під час занять.

Безпека учасників: З урахуванням високого ризику травм при заняттях багатоборством, особлива увага має бути приділена забезпеченню безпеки учасників. Це включає в себе використання захисного обладнання, дотримання правил безпеки та викладання правильної техніки виконання вправ.

З урахуванням високого ризику травм при заняттях багатоборством, особлива увага має бути приділена забезпеченню безпеки учасників. Це включає в себе використання захисного обладнання, дотримання правил безпеки та викладання правильної техніки виконання вправ.

1. Використання захисного обладнання:

Обов'язкове застосування: Всі учасники тренувань повинні використовувати захисне обладнання під час занять. Це включає шоломи, наколінники, налокітники, рукавички, грудні захисні жилети та інші елементи захисту залежно від виду багатоборства.

Відповідність стандартам: Захисне обладнання має відповідати міжнародним стандартам безпеки та бути сертифікованим. Необхідно перевіряти стан обладнання перед кожним заняттям, щоб уникнути використання пошкоджених чи зношених елементів.

Індивідуальний підбір: Захисне обладнання повинно підбиратися індивідуально для кожного учасника з урахуванням його антропометричних даних, щоб забезпечити максимальний захист та комфорт.

2. Дотримання правил безпеки:

Регулярні інструктажі: Перед кожним заняттям вчителі мають проводити інструктаж з техніки безпеки. Це включає пояснення правил поведінки під час тренувань, особливості виконання вправ та використання захисного обладнання.

Контроль за дотриманням правил: Вчителі повинні постійно контролювати дотримання учнями правил безпеки під час занять. У разі порушень необхідно негайно втручатися, щоб запобігти можливим травмам.

Безпечне середовище: Тренування мають проводитися в безпечному середовищі з відповідними умовами для занять. Це включає якісне освітлення, належну вентиляцію, чистоту приміщення та відсутність небезпечних предметів на тренувальному майданчику.

3. Викладання правильної техніки виконання вправ: Детальні пояснення та демонстрації: Вчителі повинні ретельно пояснювати та демонструвати правильну техніку виконання кожної вправи. Важливо акцентувати увагу на ключових моментах техніки, щоб учні могли уникати помилок, які можуть призвести до травм.

Постійний нагляд та корекція: Під час тренувань вчителі мають постійно спостерігати за виконанням вправ учнями та вносити корективи у разі необхідності. Неправильне виконання вправ потрібно виправляти негайно, щоб запобігти закріпленню неправильних навичок.

Навчання правильному падінню: Важливо навчати учнів технікам правильного падіння, щоб зменшити ризик травм у разі невдалого виконання вправ. Це включає використання матів та інших засобів для пом'якшення падін під час навчання.

4. Медичний контроль:

Регулярні медичні огляди: Учні повинні проходити регулярні медичні огляди для оцінки їхнього фізичного стану та виявлення можливих протипоказань до занять багатоборством. Медичний контроль допомагає вчасно виявляти та реагувати на проблеми зі здоров'ям.

Моніторинг фізичного стану: Під час занять вчителі мають стежити за фізичним станом учнів, звертаючи увагу на ознаки втоми, перевантаження чи погіршення самопочуття. У разі необхідності тренування мають бути припинені для надання допомоги або корекції навантажень.

Надання першої допомоги: Вчителі повинні мати навички надання першої допомоги та мати доступ до необхідних медичних засобів для оперативного реагування у випадку травм чи нещасних випадків під час тренувань.

5. Створення безпечних умов для тренувань:

Якісне обладнання: Використання лише якісного та перевіреного спортивного обладнання для занять. Регулярна перевірка та технічне обслуговування обладнання допомагають підтримувати його у справному стані.

Комфортні умови: Забезпечення комфортних умов для тренувань, включаючи належне освітлення, вентиляцію, температуру та чистоту приміщення. Уникаючи перенаселення тренувальних залів, забезпечити достатньо простору для безпечного виконання вправ.

Планування тренувань: Ретельне планування тренувальних сесій з урахуванням рівня підготовки та фізичних можливостей учнів. Недопущення надмірного навантаження та врахування часу на відпочинок і відновлення між тренуваннями.

Забезпечення безпеки учасників є критично важливим аспектом організації занять з прикладного багатоборства. Дотримання зазначених заходів допомагає створити безпечне та ефективне середовище для навчання, що сприяє досягненню високих результатів та мінімізації ризику травм.

Різноманітність тренувальних методик: Для досягнення оптимальних результатів важливо вико-

ристовувати різноманітні методики навчання, включаючи технічні вправи, симуляцію ситуацій, роботу над стратегією тощо.

Для досягнення оптимальних результатів важливо використовувати різноманітні методики навчання, включаючи технічні вправи, симуляцію ситуацій, роботу над стратегією тощо. Такий підхід дозволяє забезпечити всебічний розвиток учнів, підвищити їхню мотивацію та ефективність навчання.

1. Технічні вправи:

Основи техніки: Навчання базових технік, таких як правильна постава, рухи, удари, блоки та інші елементи. Ці вправи закладають фундамент для подальшого оволодіння більш складними навичками.

Повторення та автоматизація: Регулярне повторення технічних елементів для досягнення автоматизму. Це дозволяє учням виконувати вправи без зайвого напруження, що підвищує їхню ефективність у реальних ситуаціях.

Інтерактивні тренування: Використання інтерактивних методів навчання, таких як відеоаналіз, зворотний зв'язок від тренера, спільний аналіз помилок, сприяє глибшому розумінню технічних аспектів.

2. Симуляція ситуацій:

Реалістичні сценарії: Проведення тренувань, що імітують реальні ситуації, з якими учні можуть зіткнутися під час змагань або в реальному житті. Це допомагає учням адаптуватися до непередбачуваних умов та швидко реагувати на зміни обставини.

Рольові ігри: Використання рольових ігор для відпрацювання взаємодії з партнерами, розвитку комунікативних навичок та прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Стрес-тестування: Введення елементів стресу під час тренувань для підвищення стійкості учнів до тиску. Це може включати збільшення інтенсивності тренувань, обмеження часу на виконання завдань, зміни умов виконання вправ.

3. Робота над стратегією:

Планування та аналіз: Навчання учнів плануванню своїх дій, аналізу ситуацій та прийняттю стратегічних рішень. Це включає вивчення тактики ведення бою, розробку індивідуальних планів тренувань та змагань.

Змагання та моделювання: Проведення внутрішніх змагань та моделювання сценаріїв для відпрацювання стратегій. Це дозволяє учням випробувати різні підходи та визначити найефективніші тактики.

Зворотний зв'язок: Постійний аналіз виконаних завдань, отримання зворотного зв'язку від тренерів та однолітків, обговорення успіхів та помилок для подальшого вдосконалення стратегічних навичок.

4. Фізична підготовка:

Силові тренування: Включення вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Це включає роботу з вагами, кардіонавантаження, стрейчинг та інші види фізичної активності.

Спеціалізовані вправи: Використання спеціалізованих вправ, спрямованих на зміцнення конкретних груп м'язів, необхідних для багатоборства. Це може

включати вправи на швидкість, реакцію, вибухову силу тощо.

Комплексний підхід: Інтеграція різних видів фізичної підготовки у загальну програму тренувань для забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей учнів.

5. Психологічна підготовка:

Релаксаційні техніки: Викладання методик релаксації та медитації для зниження стресу та підвищення концентрації уваги. Це допомагає учням зберігати спокій у стресових ситуаціях та підвищує їхню психологічну стійкість.

Мотиваційні тренінги: Проведення мотиваційних тренінгів, спрямованих на підвищення самовпевненості, встановлення цілей та розвиток мотивації до досягнень.

Підтримка та консультування: Забезпечення учнів постійною підтримкою та консультаціями з боку тренерів та психологів для подолання психологічних бар'єрів та досягнення максимальних результатів.

Застосування різноманітних методик навчання у заняттях з прикладного багатоборства сприяє всебічному розвитку учнів, підвищує їхню мотивацію та ефективність навчання. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учасника, забезпечуючи максимальну ефективність та безпеку тренувального процесу.

Моніторинг та оцінка прогресу: Систематичний моніторинг прогресу учасників дозволяє вчасно виявляти досягнення та проблеми, а також коригувати програму навчання відповідно до потреб учасників.

Систематичний моніторинг прогресу учасників є важливим елементом ефективної організації занять з прикладного багатоборства. Він дозволяє вчасно виявляти досягнення та проблеми, а також коригувати програму навчання відповідно до потреб учасників.

1. Встановлення критеріїв оцінки:

Визначення чітких цілей: Перед початком навчального процесу необхідно встановити конкретні цілі та критерії оцінки прогресу учнів. Це можуть бути фізичні показники, технічні навички, стратегічні вміння, психологічна стійкість тощо.

Розробка індивідуальних планів: Кожен учасник має свій рівень підготовки та індивідуальні потреби, тому важливо розробити індивідуальні плани тренувань з відповідними критеріями оцінки прогресу.

2. Регулярні тести та контрольні вправи:

Фізичні тести: Проведення регулярних фізичних тестів, таких як тест на витривалість, швидкість, силу та гнучкість. Це дозволяє оцінити фізичний розвиток учасників та їхню підготовку.

Технічні контрольні вправи: Перевірка засвоєння технічних навичок через виконання контрольних вправ. Це допомагає виявити сильні та слабкі сторони кожного учня та коригувати тренувальний процес відповідно.

Стратегічні ситуаційні завдання: Оцінка стратегічних вмінь через виконання завдань, що імітують реальні ситуації. Це дозволяє перевірити, як учасники застосовують набуті знання на практиці.

3. Аналіз та зворотний зв'язок:

Розбір результатів: Після проведення тестів та контрольних вправ необхідно детально аналізувати результати, визначати досягнення та проблеми кожного учасника.

Індивідуальний зворотний зв'язок: Забезпечення учасників індивідуальним зворотним зв'язком, що включає конкретні поради та рекомендації щодо покращення. Це допомагає учням усвідомити свої помилки та працювати над їх виправленням.

Групові обговорення: Проведення групових обговорень результатів, де учасники можуть обмінятися досвідом, отримати підтримку та мотивацію від своїх однолітків.

4. Корекція навчальної програми:

Адаптація тренувального процесу: На основі аналізу результатів та зворотного зв'язку вносити зміни в тренувальну програму для кожного учасника. Це може включати зміну інтенсивності тренувань, додавання нових вправ або зміну акцентів на певні аспекти багатоборства.

Підвищення складності: У міру досягнення учасниками встановлених цілей, поступово підвищувати складність вправ та завдань, щоб стимулювати подальший розвиток.

5. Використання технологій для моніторингу:

Спеціалізовані програми: Використання програмного забезпечення для відстеження прогресу учасників, аналізу даних та створення індивідуальних звітів.

Відеоаналіз: Запис та аналіз виконання вправ за допомогою відео, що дозволяє детально розглянути техніку виконання та виявити помилки.

Онлайн платформи: Використання онлайн платформ для зберігання даних про прогрес учасників, що дозволяє тренерам та учням мати постійний доступ до інформації та відстежувати динаміку розвитку.

Систематичний моніторинг та оцінка прогресу учасників занять з прикладного багатоборства є ключовими компонентами ефективного навчального процесу. Вони дозволяють вчасно виявляти досягнення та проблеми, а також коригувати програму навчання відповідно до потреб кожного учня, забезпечуючи таким чином максимальну ефективність та результативність тренувань.

Мотивація та підтримка: Створення сприятливого середовища, підтримка з боку тренера та співучасників, а також підкріплення досягнень можуть великою мірою сприяти мотивації учасників до досягнення своїх спортивних цілей.

Створення сприятливого середовища:

Позитивна атмосфера: Важливо створити доброзичливу та підтримуючу атмосферу під час тренувань. Це сприяє підвищенню впевненості учасників, зменшує страх перед невдачами та мотивує їх на активну участь.

Залучення до процесу: Учні повинні відчувати себе частиною команди та мати можливість брати активну участь у тренувальному процесі, висловлювати свої ідеї та пропозиції.

Підтримка з боку тренера:

Індивідуальний підхід: Тренер повинен знати сильні та слабкі сторони кожного учасника, враховувати їхні особисті потреби та надавати індивідуальну підтримку.

Позитивний зворотний зв'язок: Регулярна позитивна оцінка досягнень, підкреслення успіхів та конструктивна критика сприяють підвищенню самооцінки та мотивації учасників.

Настанови та мотивуючі промови: Тренер повинен бути джерелом натхнення та мотивації, надаючи учням настанови та допомагаючи їм подолати труднощі.

Підтримка з боку співучасників:

Командний дух: Формування відчуття колективізму та командної підтримки серед учасників. Важливо, щоб учні відчували, що вони працюють разом, підтримують одне одного та досягають спільних цілей.

Спільні тренування та змагання: Організація спільних тренувань та участь у командних змаганнях сприяють зміцненню зв'язків між учасниками, що підвищує їхню мотивацію.

Підкріплення досягнень:

Визнання успіхів: Регулярне визнання досягнень учасників, як під час тренувань, так і на загальних зборах. Це може бути у формі похвали, грамот, медалей чи інших нагород.

Документування прогресу: Ведення записів про досягнення кожного учасника та надання їм можливості бачити свій прогрес. Це може бути мотиваційним фактором для подальшого розвитку.

Публічне визнання: Визнання досягнень учасників на публічних заходах, таких як шкільні збори, місцеві спортивні події або в соціальних мережах. Це підвищує мотивацію та відчуття значущості їхньої праці.

Мотиваційні заходи:

Мотиваційні тренінги: Проведення спеціальних тренінгів або зустрічей з відомими спортсменами, які можуть поділитися своїм досвідом та надихнути учнів на досягнення своїх цілей.

Постановка реалістичних цілей: Допомога учасникам у встановленні реалістичних та досяжних цілей, які можна поступово підвищувати в міру досягнення успіхів.

Мотивація та підтримка є ключовими аспектами в організації позакласної роботи з прикладного багатоборства. Створення сприятливого середовища, підтримка з боку тренера та співучасників, а також підкріплення досягнень значно сприяють мотивації учасників до досягнення своїх спортивних цілей. Забезпечення цих умов сприяє не тільки фізичному розвитку учасників, але й їхньому емоційному та соціальному благополуччю.

Організація занять з прикладного багатоборства вимагає комплексного підходу та уважного врахування усіх аспектів, що дозволяє забезпечити якісне навчання та розвиток учасників.

Висновки. Загалом, організація позакласної роботи з прикладного багатоборства вимагає комплексного підходу, що включає адаптацію програм до індивідуальних потреб учнів, використання різноманітних методик та постійний моніторинг прогресу. Порівняння різних підходів у міжнародному контексті дозволяє виявити найкращі практики та враховувати різні культурні, соціальні та технологічні аспекти для досягнення оптимальних результатів у навчанні.

Література:

1. Алфімов Д. В. Розвиток лідерських якостей школярів у системі особистісно орієнтованого виховання / Д. В. Алфімов // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2015. Вип. 8. Ч. 2. (Педагогічні науки). С. 34–37.
2. Белікова Н.О., Подубінська С.В. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
3. Кормілець Сергій. Панкратіон з елементами рукопашного бою / С. Кормілець. *Здоров'я та фізична культура : газ. для вчит. фіз-ри та основ здоров., методистів, тренерів*. К. : Шкільний світ, 2019. С. 6–9.
4. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно – оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176–186.
5. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67–71.

References:

1. Alfimov D. V. (2015) Rozvytok liders'kykh yakostey shkoliariv u systemi osobystisno oriyentovanoho vykhovannya [Development of leadership qualities of schoolchildren in the system of personally oriented education] Poltav. national ped. V. G. Korolenko University. Poltava, Issue 8. Part 2. (Pedagogical sciences), pp. 34–37. [in Ukrainian].
2. Belikova N.O., Podubinska S.V. (2019) Suchasnyy stan orhanizatsiyi pozaklasnoyi roboty z fizychnoyi kul'tury [The current state of the organization of extracurricular work in physical culture]. Bulletin of Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi University. Physical education, sports and human health. Issue 14. P. 15–19. [in Ukrainian].
3. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. K., pp. 6–9. [in Ukrainian].
4. Rybalko P. F. (2019) Orhanizatsiya fizkul'turno – ozdorovchoho seredovishcha dytyachoyi osvith'oyi ustanovy [Organization of the physical culture and health environment of a children's educational institution]. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. No. 10 (94). pp. 176–186. [in Ukrainian].
5. Rybalko P. F. Transformatsiya osvith'oho prostoru v Ukrayini v napryamku orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovishcha zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity. [Transformation of the educational space in Ukraine in the direction of the organization of the physical culture and health environment of general secondary education institutions]. Innovative pedagogy. No. 19. pp. 67–71. [in Ukrainian].