

варіативним модулем «Футбол»./ К. С. Рак. // Збірник наукових праць студентів та магістрів « Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві ». – В.: Вид-во 2016. – с. 40.

6. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект // В. И. Лях. – Теория и практика физической культуры. – 1987. – №9. – С. 61-62.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Семенець Марина

Сумський державний університет

Резюме. У статті розглянуто застосування методики інтегральної підготовки з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу волейболісток у ВНЗ. Представлено підсумкові дані проведеного педагогічного експерименту. Надано методичні рекомендації застосування даної методики.

Summary. The article discusses the use of integrated training methods in order to improve the training process in high school volleyball. Presents a summary of the pedagogical experiment. Provided guidelines applying this technique.

Актуальність. Для удосконалення спортивної майстерності гравців з волейболу необхідною умовою є застосування сучасних засобів і методів спортивного тренування. Виникає необхідність нестандартного, нешаблонного підходу у викладі програмного матеріалу зі спортивних ігор. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування інтегральної підготовки [2, 3, 4].

Інтегральну підготовку можна розглядати як раціональну методику по формуванню у студентів знань, умінь, навичок, необхідних їм в навчальній та майбутній професійній діяльності (тренерській, викладацькій, інструкторській та т. п.). Інтегральна підготовка, за визначенням Ю. Д. Железняка [2], являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів. Цілком зрозуміло, що, чим ширше й досконаліше арсенал техніки, тим більше можливості максимально використовувати в грі фізичний потенціал, а чим ширше і досконаліший арсенал тактики, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі технічний потенціал. Єдності тактичної та технічної підготовки досягають шляхом удосконалення технічних прийомів в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищеною інтенсивністю, що сприяє вдосконаленню техніки [1].

Комплексний або інтегральний підхід при застосуванні засобів і методів спортивного тренування забезпечать якісну підготовку майбутніх фахівців і тренерів з волейболу, значно скоротять терміни підготовки до відповідальних змагань.

Мета роботи: експериментальним шляхом перевірити ефективність застосування методики інтегральної підготовки волейболісток у вищому

навчальному закладі.

Завдання роботи:

1. Опрацювати останні літературні джерела, щодо застосування методики інтегральної підготовки у навчально-тренувальному процесі студентських команд з волейболу.

2. Експериментально перевірити ефективність використання методики проведення інтегральної підготовки волейболістів у навчально-виховному процесі студентів спортивного відділення.

3. Проаналізувати дані підсумкового тестування розвитку спеціальної фізичної і психофізіологічної підготовленості учасників педагогічного експерименту і зробити висновки.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічні методи дослідження (метод вільної бальної оцінки), методи оцінки фізичної підготовленості, психофізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Згідно з темою та завданнями, дослідження проводилося упродовж 2015-2016 рр. на сучасній спортивній базі вищого навчального закладу Сумського державного університету. У ньому взяли участь волейболістки спортивного відділення (експериментальна група) і гравці студентської команди (контрольна група). З метою перевірки ефективності впливу методики проведення інтегральних занять у навчально-тренувальному процесі на розвиток спеціальних фізичних і психофізіологічних якостей і техніко-тактичних дій волейболіста проведено формувальний експеримент. Контингент, який брав участь у дослідженні, був однієї вікової групи (18–20 років). На початку проведення учасники формувального експерименту не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках.

Заняття в експериментальній групі проводилися комплексно (інтегровано) за експериментальною методикою. На відміну від контрольної групи, фізична підготовка в експериментальній групі була спрямована на розвиток основних фізичних якостей у волейболі у поєднанні з виконанням технічних прийомів гри.

Під час виконання завдань інтегральної підготовки застосовували такі методи та засоби розвитку фізичних якостей: колове тренування, короткочасних зусиль, повторний метод, перемінний, поточний, удосконалення раніше засвоєних вправ, вправи на переключення в технічних прийомах і тактичних діях.

Для удосконалення технічної підготовленості студентів в експериментальній групі виконувалися завдання на правильне і швидке виконання основних елементів гри, які поєднувалися з груповими тактичними діями, які докладно описані в роботі Ю. Д. Железняка [2].

Результатами експерименту доведено, що використання комплексу фізичних вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки призводить до істотного покращання результатів фізичної підготовленості, а саме: витривалості на 6,4% при ($p < 0,001$); силової витривалості у вправах: підйом тулуба на 12,2% при ($p < 0,01$); згинання розгинання рук в упорі лежачі на

11,4% при ($p < 0,05$); швидкості на 11,4% при ($p < 0,01$); спритності на 3,2% при ($p < 0,05$); гнучкості на 17,2% при ($p < 0,05$); вибухової сили у вправах: стрибок у довжину на 12,2% при ($p < 0,01$); стрибка в гору на 12,2% при ($p < 0,01$); кидка набивного м'яча на 19,4% при ($p < 0,001$).

Порівняльний аналіз отриманих даних експериментальної і контрольних груп дозволив визначити позитивний вплив запропонованих автором системи фізичних вправ на усі досліджувані компоненти психофізіологічної підготовленості студенток експериментальної групи. Так, виявлено достовірне підвищення рівня сенсомоторних реакцій, а саме: простої зорово-моторної реакції на 11,9% при ($p < 0,001$); реакції вибору на 10,7% при ($p < 0,001$); переключення уваги 34,1% при ($p < 0,001$); функціональної рухливості нервових процесів на 14,4% при ($p < 0,001$).

Аналіз підсумкових результатів з якості виконання технічних прийомів дозволив виявити кращу різницю при подачі м'яча волейболісток експериментальної групи, так на 30,2% більше студентів отримали оцінку добре і 11,5% виконали цей елемент гри на відмінно. У гравців контрольної групи ці показники значно нижче відповідно 7,3 і 10,1%.

Також кращі показники у прийомі м'яча належать волейболісткам, які займалися за експериментальною методикою. Так, відмінний результат на 12,5% кращий ніж до початку проведення експерименту і на 70% збільшилася кількість студентів, які стали добре приймати подачу і атакуючі удари суперника. У контрольній групі ці показники набули позитивних змін, але поступаються результатам експериментальної групи.

Ефективність блокування м'яча суперника у експериментальній групі зросла на 12,5%, студенти контрольної групи виконали цей технічний прийом на відмінно 8,5 %, це краще, ніж отриманий попередній результат.

Кращу позитивну динаміку атакуючого удару виявлено у студентів експериментальної групи. 9,2% виконали цей елемент гри на відмінно і на 37,8% студенток більше отримали оцінку добре ніж перед початком проведення педагогічного експерименту. На 43,9% зменшилася кількість задовільних результатів у волейболісток експериментальної групи при виконанні атакуючого удару. У контрольній групі зменшення задовільних результатів відбулося тільки на 20,5%.

Підсумкові дані педагогічного експерименту за участю спортсменок контрольної і експериментальної груп дозволяють оцінити ефективність застосування методики інтегральної підготовки, а при необхідності викликають необхідність внесення коректив у навчально-тренувальний процес підготовки волейболістів.

Висновки:

1. Інтегральна підготовка спортсменів охоплює розвиток спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань, і є необхідною умовою для удосконалення спортивної майстерності в навчально-тренувальному процесі.

2. Використання технічних засобів контролю рівня розвитку психофізіологічних якостей дозволяє спостерігати за динамікою змін

отриманих результатів і надає можливість завчасно корегувати навчально-тренувальний процес підготовки.

3. Аналіз гри в волейбол і проведені дослідження показують, що успішність техніко-тактичних дій студентів-волейболістів в значній мірі визначається високим рівнем розвитку сенсомоторних рухових реакцій.

Література.

1. Глазырин И.Д. Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов / И.Д. Глазырин, Б.А.Артеменко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 25-29.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. / [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. – М. : Академия, 2008. – С. 59–72.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер. 2014. – 616 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984. – 350 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ТХЕКВОНДО

Томляк Марина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті наголошується на важливості розробки здоров'язберігаючих методик багаторічної підготовки. Розроблено програму тренувань для груп початкової підготовки, яка має блочну структуру. Описано зміст блоків «розвитку фізичних якостей» та «оздоровчий».

Summary. The article emphasizes the importance of developing methods of healthy years of preparation. A program of training for groups of initial training, which has a block structure. Described content blocks "of physical qualities" and "health."

Актуальність теми. Останнім часом у методиці спортивної підготовки спостерігаються радикальні зміни, пов'язані з конкуренцією на найбільших змаганнях і висуненням на перший план параметрів тренувальних програм, що постійно підвищуються і виконання яких значно перевищують адаптаційні можливості організму людини [7, 8].

Практична нездатність "переварити" тренувальні та змагальні навантаження без додаткових засобів стимуляції працездатності визначили необхідність широкого застосування здоров'язберігаючих технологій в спортивній підготовці (В.К. Бальсевич, 1999, 2001; В.В. Кім, 1999, 2001; А.А Дяченко, В.М.Костюкевич, 2017) [2]. Особливої актуальності ця проблема набуває на початкових етапах багаторічної підготовки, коли адаптаційні резерви організму дітей інтенсивно витрачаються на природний ріст і розвиток, з одного боку, і на енергетичне забезпечення (часто надмірних) навантажень, з іншого (А.Н. Воробйов, 1999; О.Бекас, Ю. Паламарчук, 2014; Дяченко А.А., 2015) [1, 5].

У таких умовах виникає гостра необхідність розробки нових, прогресивних