

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А Дяченко // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
2. Лисяк В. М. Задачі спортивних шкіл у формуванні інтересу до систематичних занять учнів фізичною культурою і спортом / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2006. – № 1. – С. 59 – 63.
3. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 213 с.
4. Мельник В.В. Використання інформаційних технологій при проведенні краснавчо-туристичної роботи із учнями загальноосвітніх шкіл //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.63-68
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – С. 9 –
6. Пуятіна Г. Проблеми ефективності діяльності спортивних шкіл у сучасних умовах / Г. Пуятіна // Молода спортивна наука України : зб. наук.праць. – Львів, 2005. – Вип. 9, Т. 3. – С. 323 – 326.
7. Шинкарук О. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996-2003 рр. / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. – № 2. – С. 65 – 69

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Рак Катерина, Муляр Марія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті на основі аналізу літературних джерел та нормативних актів розроблені модельні тренувальні завдання спрямовані на розвиток спеціальної фізичної підготовленості. Обґрунтовано педагогічні умови застосування модельних тренувальних завдань у тренувальному процесі підготовки кваліфікованих футболісток.

Summary. On the basis of analysis of the literature and regulations developed model training tasks aimed at development of special physical fitness. Pedagogical conditions of application of model training tasks in the training process of training qualified football players.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Одним із найважливіших завдань у спорті є розвиток рухової функції та вміння керувати своїми рухами. Ще П.Ф. Лестгафт, говорячи про завдання фізичної освіти, наголошував на важливості "уміння ізолювати окремі рухи, порівнювати між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долати їх з якомога більшою спритністю".

Спеціальна фізична підготовленість футболістів характеризується проявом таких якостей, які об'єднують в собі одночасно компоненти фізичних якостей і техніку володіння м'ячем [3]. Виходячи з цього, спеціальна фізична

підготовленість проявляється в розвитку спеціальної швидкості, спеціальної сили, спеціальної спритності і т.д. Спеціалістами футболу (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2000; К. Вихров, В. Догадайло, 2000; Г.А. Лисенчук, 2003 та ін.) розроблені та впровадженні в практику тестові вправи для оцінки спеціальної фізичної підготовленості футболістів у взаємозв'язку з технікою рухових дій з м'ячем [2].

Мета роботи – за даними літературних джерел проаналізувати засоби та методи розвитку фізичних якостей у футболі та розробити технологію формування спеціальних здібностей у кваліфікованих футболісток на основі модельних тренувальних завдань.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі гри у футбол гравцям достатньо часто необхідно демонструвати спеціальні швидкісні якості, при цьому умови проведення швидкісних можливостей самі різноманітні: це і біг по прямій з метою заволодіти м'ячем або вдарити по м'ячу, і біг зі зміною напрямку з м'ячем і без м'яча, і біг з м'ячем в відкритому і закритому просторі [6].

Багатокомпонентність структури спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток є однією з причин складності та недостатньої вивченості питань їх розвитку в теорії та методиці футболу. В якості основних критеріїв оцінки спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток виділяють: правильність, швидкість, раціональність і надійність рухових дій, які мають кількісні та якісні характеристики. У системі фізичного виховання і спорту в числі таких комплексних критеріїв використовують показники результативності виконання цілеспрямованих рухових дій – окремо або в сукупності [1].

Педагогічна технологія передбачає сукупність педагогічних процесів підготовки кваліфікованих футболісток, під час якої відбувається вивчення основ техніки і тактики обраного виду спорту, виховання морально-вольових якостей, розвиток фізичних якостей та здібностей з метою зміцнення здоров'я і нормалізації психофізіологічного стану. Цілеспрямовані технології забезпечують досягнення позитивного педагогічного ефекту. Способи реалізації плану педагогічної діяльності тренера і моделі спортивної підготовки складають сутність технологічних процесів [5].

Нами було розроблено 16 модельних тренувальних завдань (МТЗ) для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболісток. Як приклад наведемо МТЗ спрямоване на удосконалення координаційних здібностей.

Модельне тренувальне завдання для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів

Мета: Підвищення координаційних здібностей юних футболістів

Місце: стадіон, футбольне поле.

Тривалість: 56 хв. – робота; 4 хв. – організаційно-методичні вказівки.

| | |
|---|-------------------------|
| МТЗ: РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ | |
| Алгоритм | Компоненти навантаження |

| МТЗ | Зміст окремих дій (кроків) | Тривалість вправи | Величина навантаж. | Інтервал відпочин. | ЧСС |
|--------|--|-------------------|--------------------|--------------------|---------|
| 1 крок | Біг повільно – прискорення – ривок – повернутися назад «підтюпцем». Повторити 10 разів. | 12' | М | 1' | 162-174 |
| 2 крок | Ходьба (1'). | 4' | П | - | 120-132 |
| 3 крок | Біг з середньою інтенсивністю по сторонам квадрата (20 м) і прискорення по діагоналі (в кожній спробі змінюються способи бігу) | 28 - 30" | В | 1' | 162-174 |
| 4 крок | Повільний біг. | 2' | П | - | 120-126 |
| 5 крок | Прискорення з різних вихідних положень на 15-20 м. Повторити 10 разів. | 10' (5-6") | М | 1' | 174-180 |
| 6 крок | Ходьба (1') | 4' | П | - | 120-132 |
| 7 крок | Повторити крок 3. | 12' (8-9") | В | 1' | 168-174 |
| 8 крок | Повільний біг | 2' | П | - | 120-126 |

Висновок. Технологія формування спеціальних здібностей кваліфікованих футболісток передбачає цілеспрямоване впровадження розроблених модельних тренувальних завдань у підготовчій та основній частині тренувального заняття.

Педагогічними умовами реалізації технології розвитку спеціальних здібностей визначено: систематичність використання спеціальних засобів різної спрямованості, розуміння тренером необхідності комплексного розвитку всіх видів рухових здібностей та формування відповідної мотивації у кваліфікованих футболісток, наявність методичних знань щодо планування спеціальних засобів та компонентів навантаження виконання вправ різної спрямованості.

Література.

1. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд із баскетболу / Т. В. Вознюк // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті / [В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін.]. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. – С. 49.
2. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом в річному циклі підготовки: монографія. 2 вид./ В. М. Костюкевич. – Київ : КНТ, 2016 – 683 с.
3. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять в футболі. / В. М. Костюкевич – Київ : КНТ, 2016 – 208 с.
4. Костюкевич В. М., Щепотина Н. Ю. (2016) Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. №2. С. 24-31.
5. Рак К.С. Критерії оцінки координаційних здібностей школярів, які займаються за

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