

Після реалізації календарного плану спортивно-масових заходів нами було проведено повторне тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості у п'ятикласників, які брали участь в експерименті.

Результати випробовувань свідчать про те, що у дітей дослідних груп практично всі показники покращились. При цьому їх величини та якість були неоднакові.

Проаналізувавши результати повторного тестування, ми спостерігаємо значне покращення показників фізичної підготовленості в учнів експериментальної групи. Тут як у хлопчиків, так і у дівчаток покращились показники рівномірного бігу без урахування часу, відповідно на 37 і 62 %; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 57 і 50 %; бігу на 30 м – 8 і 6 %; піднімання тулуба в сід за 30 секунд – 77 і 87 %; нахилу тулуба вперед із положення сидячи – 200 %. Не змінилися або навіть погіршилися показники стрибка у довжину з місця – -2 і -3 % і човникового бігу 4×9 м – 3 і -4 %, які на початку педагогічного експерименту відповідали високому рівню компетентності.

В контрольній групі також як у хлопчиків, так і у дівчаток покращились, але значно менше, показники рівномірного бігу без урахування часу, відповідно на 24 і 50 %; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 14 і 16 %; бігу на 30 м – 2 і 0 %; піднімання тулуба в сід за 30 секунд – 33 і 50 %. Не змінилися або навіть погіршилися показники стрибка у довжину з місця – -3 і -3 % і човникового бігу 4×9 м – 3 і -0,8 %; нахилу тулуба вперед із положення сидячи – 0 %. які на початку педагогічного експерименту відповідали високому або середньому рівням компетентності.

Співставивши зі шкалою оцінки результатів випробовувань фізичної підготовленості ми помітили, що після апробації експериментальної програми фізична підготовленість дітей експериментальної групи покращилась і відповідає достатньому рівню компетентності, тоді як фізична підготовленість дітей контрольної групи знаходиться на вихідному середньому рівні.

Таким чином, реалізація календарного плану спортивно-масових заходів, а також регулярна робота з обліку й контролю за ростом показників фізичних якостей підлітків, проведена протягом навчального року, покращили рівень цих показників.

Аналіз одержаних у ході експериментальної роботи даних доводить, що проведення спортивно-масових заходів позитивно впливає на стійкість і стабільний ріст результатів фізичної підготовленості підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. 384 с.
2. Головка І. Організація спортивної та позакласної роботи у школі. *Здоров'я та фізична культура*. 2014. № 18. С. 4-5.
3. Іванова Л. І., Єрмолаєва В. М. Фізкультурні свята. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2008. 176 с.
4. Коцан І., Бичук О. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. № 4 (16), 2011. С.37-42.
5. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посіб. / укладачі : В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
6. Соя М., Презлята Г., Човган Р. Теоретико-методичне обґрунтування розвитку соціальної активності підлітків засобами фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура* : зб. праць. Вид-во Прикарп. нац. ун-ту ім. В. Стефаника, 2011. Вип. 13. С. 63-71.

Тищенко Владислава

Науковий керівник: викл. Сопотницька О.В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Сучасний волейбол і специфіка змагальної діяльності пред'являє великі вимоги до дій спортсменів: боротьба яка ведеться при великій напрузі фізичних та психічних сил; гравець повинен чітко уявляти, прогнозувати ігровий епізод, ігрову ситуацію і весь матч в цілому; по можливості володіти інформацією про якість ігрової підготовленості суперників та їх

потенційні можливості; уміти управляти собою в складних ігрових ситуаціях команди (А. Ц. Пуни, В. С. Келлер, Ю. Д. Железняк, А. В. Беляев, Ю. Н. Клещев).

Тому на сучасному етапі на перший план висуваються завдання формування командних дій, вибір та вдосконалення найбільш раціональних тактичних схем в організації атакуючих та захисних дій команди (Ю. В. Шиховцев, М. В. Савин, А. В. Беляева, М. В. Савина, Ю. Н. Клещев, Ф. П. Сулова, В. Л. Сига, Б. Н. Шустина), формування психічної готовності, ефективність дій в екстремальних умовах змагальної діяльності (В.П. Фомин, Н.А. Фомин, С. С. Єрмаков).

Мета статті – проаналізувати змагальну діяльність в сучасному волейболі.

Актуальність дослідження.

Вдосконалення системи тренування кваліфікованих волейболістів, незважаючи на велику кількість наявного емпіричного матеріалу, сьогодні залишається актуальним. Це означає, що кожен новий ступінь підвищення рівня спортивних досягнень висуває високі вимоги до змісту та організації процесу підготовки спортсменів та команд. При цьому в міру зростання та вирівнювання майстерності провідних команд результат успішного залежатиме від того, наскільки оптимально для цього моменту збалансований рівень основних компонентів змагально - тренувальної діяльності для того, щоб спортсмен та команда мали можливість добитися найвищого результату в головних змаганнях.

Виходячи з первинності змагань по відношенню до навчально-тренувального процесу, необхідною умовою його ефективного управління є його цільова орієнтація на вдосконалення змагальної діяльності в цілому та її структурних компонентів, на розвиток інтеграційних якостей та здібностей, що обумовлюють високий рівень їх функціонування [5].

Ю. Д. Железняк стверджує, що структура змагальної діяльності та фактори, що обумовлюють її ефективність, є засадничими для побудови тренування на усіх рівнях: тренувальні завдання, тренувальні заняття, мікроцикли, середні та річні цикли, чотирирічний цикл для олімпійців та багаторічний цикл у сфері підготовки спортивних резервів. Це дозволяє оптимізувати процес підготовки волейболістів, а також коригувати діяльність команди в ході гри [2].

Проблема готовності спортсмена до демонстрації високих спортивних результатів традиційно розглядається у зв'язку з наявністю стану «спортивної форми». Під цим розуміється деякий тимчасовий стан підвищеної працездатності, що набутий спортсменом в результаті відповідної підготовки на кожному новому ступені спортивного вдосконалення, яке характеризується мобілізацією усіх компонентів підготовленості через прояв усіх потенційних сил організму спортсмена [4].

Основною *метою* змагальної діяльності у волейболі, як і в інших видах спорту, є перемога на змаганнях.

На думку Ю.Д. Железняка [2], структурною одиницею волейболу як спортивної гри є система двох протидіючих команд. У зв'язку з цим змагальна діяльність у волейболі протікає в постійно та варіативно умовах спортивного протидіючого команд та її учасників, що змінюються, спрямованого на досягнення виграшу, тобто носить конфліктний характер. У спорті конфліктною можна назвати ситуацію, в якій є два суперники (індивідууми або команди) з протилежними цілями. Тому в процесі спортивного поєдинку (екстремальних умовах) спортсмен, що ухвалює рішення, доводиться зважати не тільки на особисті цілі, але і з тими, які ставить перед собою суперник.

Досягнення перемоги у волейболі має ступінчастий численхарактер [2]. Змагальна діяльність представляє по своєму змісту послідовний перехід ігрової системи з одного дискретного стану (ситуації) в інше, послідовне чергування актів нападу та оборони.

Суттєвою На думку В. М. Шулятьєва [8], ігрова змагальної діяльності в цілому, що розглядається як процес, є системою командних ігрових дій, які реалізуються через ігрові ситуації, метою яких є досягнення переможного результату. На основі отриманих даних про сучасний стан волейболу та тенденції його розвитку автором була розроблена функціональна змагальна модель ігрового протидіючого (СИП), як ігрової одиниці змагальної діяльності в командно-ігрових видах спорту, яка в наочній та цілісній формі відображає кількісну та якісну єдність, багаторівневу організацію, дискретний характер та системність процесу ігрового

протиборства двох команд. Автор виділяє в змісті ігрової діяльності такі структурні елементи, як фаза, ігрова ситуація та дія.

Ю.Д. Железняк [2] підкреслює, що специфіка змагальної діяльності в командно-ігрових видах спорту, у тому числі і у волейболі, полягає в тому, що спортивною одиницею, її суб'єктом є спортивна команда, а не окремі спортсмени. Взаємодія гравців будується по принципу координації індивідуальних техніко-тактичних дій. Ефективність змагальної діяльності команди передбачає розділення ігрових функцій між її гравцями.

О. П. Топишев [6] пропонує у зв'язку з цим розрізнити поняття «функція» та «амплуа».

Функція - це розподіл обов'язків між гравцями команди в процесі їх діяльності, пов'язаної із структурою ігрового процесу (напад - оборона).

Амплуа - це розподіл обов'язків між гравцями команди в середині кожної функції, пов'язане з розташуванням гравців на майданчику або специфічною спрямованістю дій.

Успішність функціонування спортивної команди залежить від їх зіграності, в якій відбивається ступінь узгодженості дій їх гравців. Змагальна діяльність здійснюється в умовах взаємозв'язаній та взаємообумовленості, коли дії одного спортсмена залежать від дій інших членів команди. Єдність дій гравців як фактор успішності змагальної діяльності команди визначається виконанням в кожен момент часу кожним гравцем якої-небудь дії з певної ігрової ролі та узгодженням цих дій між всіма партнерами по таких компонентах, як переслідування гравцями приватні цілі, засоби їх досягнення, способи реалізації [1].

Узгодження індивідуальних дій передбачає як обов'язкову умову в наявності інформаційних зв'язків між членами групи. В.С. Келлер [3] відзначає, що взаємодії спортсменів проходить в процесі постійного сприйняття, відображення у відповідь реагування. Спортсмен в процесі спортивного поєдинку (конфлікту) ухвалює рішення, що будуються на представленні рефлексії передбачуваного у відповідь дій суперника.

Разом із загальною спрямованістю, на думку В. Н. Платонова [7] та Ю. Д. Железняка [2], необхідно виділити в інтегральній підготовці переважні напрями вдосконалення:

- індивідуальних техніко-тактичних дій;
- групових техніко-тактичних дій;
- командних техніко-тактичних дій;
- здібності до граничної мобілізації психофізичних можливостей;
- здібності до перемикання з максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення загальної високої працездатності впродовж гри.

Інтегральний підхід до організації підготовки резерву кваліфікованих волейболістів реалізований в дисертаційному дослідженні В. М. Шулятьєва [8]. Автором сформульована та експериментально обґрунтована концепція єдності взаємозв'язку тренувальної та змагальної діяльності, як системи уявлень про способи організації та реалізації змісту навчання та вдосконалення підготовки волейболістів, що є комплексом форм, методів, засобів, які забезпечують ефективне досягнення поставлених цілей на етапах становлення спортивної майстерності. Провідною ідеєю концепції є моделювання ігрового змагального протиборства в тренувальних завданнях, заняттях, мікроциклах та великих етапах підготовки з урахуванням відповідності головним змаганням сезону.

Автор відмічає, що в практиці підготовки спортивних резервів сьогодні існує реальне протиріччя між вимогами творчості до змагальної діяльності та стандартизацією тренувального процесу. Це протиріччя можна вирішити при використанні цілісного підходу замість аналітичного, який сприяє формуванню гнучкої дії за рахунок згортання орієнтовної основи до узагальненого розумового образу, здійсненні цього процесу для саморегуляції рухової дії у варіативному-конфліктних умовах виконання. Тому при навчанні та в процесі вдосконалення спортивної майстерності необхідно освоювати та відпрацьовувати технічні прийоми не як автономні, одиничні, самодостатні дії, а як елементи конкретної ігрової ситуації з перемиканням з одних прийомів на інші, тобто працювати не над дією (прийомом) як такою, а над дією в конкретній ігровій ситуації.

У зв'язку з цим автор приходять до висновку, що змагальна ігрова діяльність є провідним фактором підвищення майстерності спортсменів в спортивних іграх. Протидіючи один одному,

гравці удосконалюють власну майстерність, що виражається в ефективності техніко-тактичних дій.

Автор пропонує здійснювати моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі, виходячи з виділених їм рівнів ігрового протиборства. Відповідно до цих рівнів розроблена система тренувальних завдань:

а) тренувальні завдання локальної дії (ігрові дії на переключення - 1 рівень ігрового змагального протиборства);

б) тренувальні завдання регіональної дії (ігрові дії в ситуаціях взаємодії і протидії - 2 рівень ігрового змагального протиборства);

в) тренувальні завдання глобальної дії (ігрові фази, фрази - 3 і 4 рівні ігрового змагального протиборства).

Класифікація тренувальних завдань, що відбивають рівні ігрового змагального протиборства, включає семантику ігрових дій, зміст ігрових фраз (епізодів, мікропоединків) виступає як інформаційний контур ігрового мислення, ігрові фази є об'єктами формування ритмо-темпової структури протиборства, а ігрові ситуації визначають логико-семантичне простір гри.

Автор рекомендує в процесі багаторічної підготовки юних волейболістів на етапі навчання планувати до 80% тренувальних завдань, що моделюють основні рівні ігрового змагального протиборства, з них 65% відводити на перші три рівні, оскільки головне завдання цього етапу навчання полягає в створенні фундаменту техніко-тактичної майстерності.

Узагальнюючи погляди науковців ми бачимо, що ігрова діяльність волейболістів визначається як керована свідомістю психічна та фізична активність, спрямована за допомогою техніко-тактичних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протиборства і при дотриманні встановлених правил. В основі її змісту лежать ігрові дії, які реалізуються через моделі різних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волейбол: сб. ст. под ред. Ю. Н. Клещева. Москва. Физкультура и Спорт. 1983. 93 с.
2. Железняк Ю. Д. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов. Теория и практика физической культуры. 1988. № 6. С. 32–35.
3. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев. Здоровья. 1977. 181 с.
4. Клещев Ю. Н., Иванченко Т. Д., Смирнов Ю.И. Педагогическая оценка игровой деятельности волейболистов. Учебное пособие для слушателей ФПК и ВШТ. Москва. ГЦОЛИФК. 1983. 34 с.
5. Кулясов А. М. Структура соревновательной деятельности как основа интегрального обучения технико-тактическим действиям юных волейболистов учебно-тренировочные группы: автореф. дис. кан. пед. наук. Москва. 1990. 24 с.
6. Топышев О. П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис.. д-ра пед. наук. Москва. 1989. 44 с.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев. Вища школа. 1984. 390 с.
8. Шулятьев В. М. Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: дис. ... д-ра пед. наук. Омск. 1997. 323 с.

Турчин Юрій

Науковий керівник: доц.Наумчук В. І.

ВІДПОВІДНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ПЕДАГОГІЧНИМ МОЖЛИВОСТЯМ ГРИ

Використання можливостей гри у становленні особистості школяра є завжди актуальною ідеєю, яка належним чином відображає сутність дитини та її зв'язок з навколишнім світом. За твердженням Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Леонтьєва, Е. Майнберга, С. Рубінштейна, Ж. Піаже та інших науковців гра виступає оптимальною моделлю поведінки людини, що дозволяє цілісно пізнавати світ, самого себе та готуватися до наступних перетворень.

У процесі фізичного виховання школярів представлено широке коло різноманітних ігор, провідне місце серед яких займають їх рухливі та спортивні різновиди. Рухливі ігри постають