

удосконалення зв'язків

ФСТУ, УДЦТКУМ, ФСОУ, НПУ ім. М.П. Драгоманова ННЦ, НПП «Синевир» з школами та організаціями Закарпатської області на основі орієнтованого туристсько-краєзнавчого напрямку співробітництва;

- рекомендувати щорічне обговорення проблемних питань розвитку орієнтування, туризму на території ННЦ і НПП «Синевир» у рамках студентських науково-практичних конференцій.

#### Література

1. Алешин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности – М.: ФИС, 1970. – 140 с.
2. Романенко О.В. Аспекти суддівства багатоденних змагань серед молоді зі спортивного орієнтування //Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. Збірка наук. Пр. – вип. 20 – Київ – Запоріжжя. 2002. – С.170-177.
3. Романенко О.В. Вимоги до підготовки інструкторів та суддів до роботи із студентською молоддю з оздоровчого орієнтування //Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.163-168.
4. Романенко О.В. Орієнтування на місцевості: Навчально-методичні рекомендації для самостійних занять студентів всіх форм навчання - Київ: КУТЕП, 2004.- 57 с.
5. Степчук С.Л. Закарпаття – плануй і подорожуй: путівник /С.Степчук. – К.; ДНВП «Картографія», 2011. – 296 с.; іл.
6. www. Finland will host World Orienteering Championships.
7. www. History of International Orienteering Federation.
8. www. Orienteerumine.ee - eol(a)orienteerumine.ee -Regati 1, Tallinn.
9. www. World University Orienteering Championships.

Рябченко В. Г., Власенко С.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

### ТЕОРИЯ І МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Стаття присвячена організації та проведенню учбово-тренувальних занять по спортивним іграм в умовах учбового закладу. Раціональна побудова тренувального процесу дозволяє поліпшити засвоєння теоретичного і практичного досвіду студентів які займаються спортивними іграми.

В системі фізичного навчання та виховання студентів важливе місце займають спортивні ігри. До особливостей організації та змісту занять відносяться: неперервність та раптовість змін умов гри; швидка зміна оточення, що змушує гравців швидко оцінювати ситуацію; діяти ініціативно а також кмітливо та швидко.

Кожен з тих, хто навчається, має свої особливі симпатії до футболу або гандболу, баскетболу або волейболу, регбі або тенісу, настільного тенісу або бадмінтону. Проте в програму учбових занять входять тільки деякі з перелічених ігрових видів спорту, кожен з яких має свої особливості та специфіку.

**Ключові слова:** теорія фізичної культури і спорту, фізичне виховання, студенти, спортивні ігри.

**Рябченко В.Г., Власенко С.О. Теория и методика тренировочного процесса в спортивных играх** Статья посвящена организации и проведению учебно - тренировочных занятий по спортивным играм в условиях учебного заведения. Рациональное построение тренировочного процесса позволяет улучшить усвоение теоретического и практического опыта студентов, которые занимаются спортивными играми.

В системе физического обучения и воспитания студентов важное место занимают спортивные игры. К особенностям организации и содержания занятий относятся: непрерывность и внезапность изменений условий игры; быстрая смена окружения, заставляет игроков быстро оценивать ситуацию; действовать инициативно а также ловко и быстро.

Каждый из учащихся, имеет свои особые симпатии к футболу или гандбола, баскетбола или волейбола, регби или тенниса, настольного тенниса или бадминтона. Однако в программу учебных занятий входят только некоторые из перечисленных игровых видов спорта, каждый из которых имеет свои особенности и специфику.

**Ключевые слова:** теория физической культуры и спорта, физическое воспитание, студенты, спортивные игры.

**Ryabchenko V., Vlasenko S. Theory and methodology of the training process in sports games** The article is devoted to the organization and conducting of training and training sessions on sports games in the conditions of an educational institution. Rational construction of the training process allows you to improve the assimilation of the theoretical and practical experience of students engaged in sports games.

In the system of physical education and upbringing of students an important place is occupied by sports games. The peculiarities of the organization and content of the classes include: continuity and suddenness of changes in the conditions of the game; quick change of environment that makes players quickly evaluate the situation; Acting initially and smartly and quickly.

Each of the learners has its own special likes for football or handball, basketball or volleyball, rugby or tennis, table tennis or badminton. However, the curriculum includes only some of the listed sports games, each of which has its own peculiarities and specifics.

**Key words:** the theory of physical culture and sport, physical education, students, sports games.

**Актуальність.** Студенти вдосконалюють свої навички та вміння в різних видах спортивних ігор, які різнобічно

впливають на організм та на розвиток спеціальних а також професійних якостей. Ігрові функції зобов'язують студентів постійно діяти колективно та дотримуватися дисципліни для досягнення загальної мети. Це сприяє виникненню навичок колективних дій а також звички підпорядковувати свої дії інтересам групи. Ігри завжди супроводжуються високою емоційністю.

Змагальний характер ігрової діяльності а також намагання бути кращим аніж свої супротивники в швидкості та в точності ігрових дій та в технічній й в тактичній винахідливості змушують студентів перемагати труднощі а також діяти з максимальним напруженням сил під час спортивної боротьби.

Теорія фізичної культури і спорту вирішує важливі завдання: наукові чинники в області фізичної культури і спорту за допомогою єдиної бази; вивчення їх в тісному зв'язку з фундаментальними принципами, законами, властивостями. Наукова теорія спорту включає наступні компоненти: дослідження процесів виникнення і розвитку спорту; структура теорії спорту, характеристика основних елементів і зв'язку між ними; аналіз специфічної ролі в складному процесі наукового пізнання. Тренувальний процес складається відносно з закінчених структурних одиниць, в межах яких відбувається побудова спортивного тренування в будь – якому виді спорту. В залежності від часу протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікро, -мезо и макроструктуру. Мікроструктура – це структура окремого тренувального заняття та малих циклів (мікроциклів) які складаються з декількох занять; мезоструктура – структура середніх циклів тренування (мезоциклів) які складають відносно закінчений ряд мікроциклів; макроструктура – структура тренувальних циклів (макроциклів типу піврічних, річних та багато річних) [5.9.10]

**Мета дослідження** - мета даного дослідження передбачає, проаналізувати теорію і методику тренувального процесу студентів які займаються спортивними іграми в умовах учбового закладу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація наукової інформації мережі « Інтернет», опитування спеціалістів.

#### **Результати дослідження**

Для студентів баскетбол, волейбол, футбол (міні – футбол), настільний теніс та бадмінтон є в змісті навчальних занять. Деякими видами ігор можна займатися за бажанням самостійно в позанавчальний час. Починаючи заняття, необхідно засвоїти основні поняття про стратегію а також тактику, техніку та особливості ведення спортивних ігор.

Стратегія гри – це практична діяльність тренера та підготовка ним команди до змагань. Для цього вивчаються особливості команди та її підготовки; сили та засоби, які необхідні для досягнення поставленої мети. Тренеру важливо знати сильні та слабкі боки суперників; підбирати таких гравців в команду, які можуть успішно вирішувати поставлені завдання.

Техніка гри – це комплекс заходів, які виконуються гравцями в конкретній грі або в окремих її ситуаціях. Гравці оволодівають різноманітністю дій та технічними прийомами.

Тактика гри – це комплекс індивідуальних, групових та командних дій, які використовуються в боротьбі з конкретними суперниками для досягнення результату. Тактика гри залежить від правил, технічної майстерності та рівня фізичної підготовленості кожного окремо.

Засоби ведення гри – це технічні прийоми та дії, які використовуються командою в умовах конкретного ігрового оточення для результативного нападу або ефективного захисту [ 1.4.6]

Способи ведення гри – це індивідуальні, колективні, групові та командні тактичні дії, які виконуються гравцями в захисті або в атаці.

Форми ведення гри – це дії команди, які обумовлені вирішенням певних тактичних завдань в цілому. Вони можуть бути активними або пасивними. Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, які направлені на вирішення окремих тактичних завдань та такі що виконуються ним не за допомогою партнерів.

Групові дії – це взаємодія двох або декількох гравців, які виконують частину командного завдання.

Система гри – це певне розташування гравців (схема розташування гравців), яка створює найкращі умови при атаці або при захисті.

Комбінація – це заздалегідь розучені та погоджені дії гравців під час створення кращих умов одному з спортсменів для завершення результативної атаки. Командні дії – це взаємодія всіх гравців з використанням різних тактичних систем та комбінацій.

Основою навчання спортивним іграм є загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування. Методи навчання можуть бути вербальними а також наочними та практичними.

#### **Методика проведення занять**

Навчальні заняття з спортивних та рухливих ігор проводяться для розучування та тренування ігрових вправ, комбінацій та для проведення змагань. Під час занять вдосконалюються фізична підготовленість, техніка та тактика гри; напрацьовуються загальна витривалість; швидкість; спритність; просторове орієнтування; ініціативність та кмітливість; проводиться колективне озайомлення з правилами змагань.

В зміст занять з баскетболу входить відпрацювання техніки переміщення (стойки; ходьба; біг; стрибки; зупинки та повороти) та оволодіння м'ячем (передачі; ловля; кидки; ведення м'яча; фінти; перехвати; накривання; вибивання та оволодіння м'ячем); з волейболу – техніка гри (пересування; стойки; ходьба; біг; стрибки та скакання), техніка володіння м'ячем (передачі; прийоми; подавання; вдари в нападі та блокування). Тактика цих ігор передбачає способи індивідуального а також групового та командного нападу та захисту.

На заняттях з настільного тенісу та бадмінтону в техніку ігор входять стойки; пересування; способи тримання ракетки; подавання; прийоми подавання; вдари; обертання м'яча. Тактика цих ігор може бути одиночною та парною [1.4]

Техніка та тактика гри в гандбол відпрацьовуються за аналогічними принципами, але з врахуванням особливостей цієї гри.

Під час навчання, наприклад гри в баскетбол (волейбол, настільний теніс, бадмінтон та футбол) особлива увага

звертається на вивчення та вдосконалювання основних тактик – технічних прийомів. Спочатку увага акцентується на послідовності оволодіння структурою руху; потім – на деталях, які сприяють якісному виконанню прийому. Після цього починається вдосконалювання прийомів в грі або під час виконання контрольних вправ. Тактична підготовка пов'язується з технічною. Це означає, що необхідно правильно оцінити ігрову ситуацію в атаці та в захисті во взаємодії з партнерами. Використовувати різні комбінації доцільно для конкретного моменту гри, коли обставини потребують швидкого переключення з однієї тактичної схеми на іншу.

В зміст підготовчої частини заняття (до 15 хв) входять: ходьба та біг різними способами; загальнорозвиваючі вправи для м'язів плечового пояса, тулуба та ніг; вправи вдих; на увагу; розвиток швидкості та точності реакції; комплексні вправи [7]

В основній частині заняття (до 60 хв) вирішуються наступні завдання: навчання техніці та тактиці гри та їх вдосконалювання; напрацювання тактичних та технічних навичок а також вміння використовувати їх в двосторонніх іграх; розвиток фізичних, вольових та психологічних якостей. Її зміст складають підготовчі вправи, які направлені на оволодіння тактикою та технікою гри в баскетбол (волейбол, настільний теніс, бадмінтон та футбол). Окремі учбово-тренувальні ігри за спрощеними правилами дозволяють проводити заняття на високому емоційному рівні.

Викладач контролює порядок тренування. З слабо підготовленими студентами він проводить додаткове навчання; показує їм правильне виконання вправ; за необхідністю допомагає в усуненні похибок.

Для того, щоб заняття пройшло ефективно, треба заздалегідь підготувати спортивний інвентар та місця для тренувань; дотримуватися послідовності виконання вправ. Після підготовчих вправ проводяться прийоми та дії з м'ячем на місці а також в повільному темпі та на точність в умовах, які наближені до ігрової ситуації.

В основній частині заняття проводяться двосторонні учбово-тренувальні ігри за спрощеними правилами. Наприклад в баскетболі зменшують розмір майданчика; збільшують або зменшують кількість учасників. З ходом засвоєння тактики та техніки гри на двосторонніх зустрічах використовують офіційні правила [2.3.8]

Перед двосторонньою грою викладач розподіляє групу на команди в залежності від рівня підготовленості студентів. Спортивні судді призначаються з числа тих, хто займається. За необхідністю гру можна призупинити; давати нові вказівки; звертати увагу на помилки. В заключній частині заняття (до 15 хв) організм переходить в відносно спокійний стан; підводяться підсумки. На учбових місцях наводять порядок; інвентар та обладнання прибирають. Завершується заняття повільним бігом та ходьбою; вправами на розслаблення м'язів в поєднанні з глибоким диханням. Підводячи підсумки, викладач відмічає позитивні боки заняття; допущені недоліки; дає завдання для самостійної роботи.

Характерними ознаками спортивних ігор є: колективність дій учасників команди; емоційність; швидкість відповідних реакцій та їх різноманітне поєднання; великий обсяг м'язової роботи; складність дозування фізичного навантаження; наявність яскраво виражених елементів боротьби.

Спортивні ігри мають певний арсенал вправ, прийомів та дій, які складають їх зміст та розвивають фізичні та психічні якості тих, хто навчається. Кожний вид спортивних ігор має свої прийоми та дії.

#### *Баскетбол*

Техніку гри в баскетбол складають наступні вправи, прийоми та дії: ведення м'яча; передавання його різними прийомами та способами однією або обома руками; таємні передавання; ловля м'яча однією або двома руками; кидки по кільцю; стрибки; біг в поєднанні з ривками; зупинками; поворотами; постійне спостереження за колегами по команді та суперниками. На заняттях з баскетболу студенти вдосконалюють вестибулярний та зоровий аналізатори, а також розподілення, зміну та обсяг уваги. В них формується тонка рухова координація м'язів рук та пальців.

#### *Волейбол*

В цій спортивній грі відпрацьовуються наступні дії: передавання м'яча; нападаючі вдари; блокування; подавання м'яча; стрибки; випади; присідання та падіння. В техніці гри в волейбол велике місце займають прийоми та дії, які виконуються в поєднанні з стрибками, особливо в грі на передній лінії; біля сітки; під час приймання складних м'ячей. Все це сприяє тренуванню м'язів ніг; розвивається сила (особливо вибухова), а нахили, оберти, випади та падіння зміцнюють м'язи тулуба. Ці дії формують й такі якості як сміливість та рішучість; просторову орієнтацію; вміння в різних положеннях постійно бачити всіх партнерів по команді.

*Настільний теніс.* Студенти грають в настільний теніс з великим спортивним азартом; емоційно, використовуючи різноманітні технічні прийоми: удари по м'ячу та подавання; випади та нахили. Деякі грають спокійно, оскільки ця гра є для них засобом активного відпочинку. Настільний теніс розвиває швидкість та точність реакції та дій; тонку рухову координацію; стійкість та розподіл уваги.

*Бадмінтон.* В цій спортивній грі відпрацьовуються удари ракеткою по волану; стрибки; випади та нахили. Всі дії відбуваються динамічно а також живо та цікаво. Гра проводиться на майданчику з будь – яким покриттям; є надзвичайно емоційною; розвиває та вдосконалює в студентів швидкість реакції; точність рухів; співрозмірність м'язових зусиль; тонку рухову координацію; розподілення уваги. Крім цього, гра в бадмінтон є ефективним засобом активного відпочинку.

Попередження травматизму в спортивних іграх. Спортивні травми бувають відкриті та закриті; мікро – та макротравми. За безпекою впливу на організм вони бувають легкими; середньої складності та складні. Легкі травми не знижують загальну та спортивну працездатність та виліковуються за декілька тижнів. Травми середньої складності значно знижують загальну та часткову працездатність; для їх вилікування потрібно декілька місяців. Складні травми є причиною різкого зниження загальної діяльності організму та певного втрачання працездатності. Для їх вилікування потрібно більше двох місяців в амбулаторних або в стаціонарних умовах.

Найбільш типові травми є в таких видах спорту:

- в баскетболі – пошкодження гомілкового та колінного суглобів (зв'язки; меніски; підвивихи та вивихи); а також пальців кисті та стопи; різні пошкодження; подряпин та потертості;

- в волейболі – пошкодження зв'язкового апарату гомілкового та колінного суглобів; пальців; пошкодження тулуба;
  - в бадмінтоні та в настільному тенісі – пошкодження в суглоб рук та гомілкового суглобів.
- Найбільш характерними причинами спортивного травматизму є:
- помилки в методиці проведення занять; форсоване тренування; недостатня розминка;
  - проведення занять без викладача; неповноцінне матеріально – технічне забезпечення; низька якість обладнання та інвентаря; незадовільна підготовка до занять залу, приладів, спорядження та обладнання; порушення правил їх використання; невідповідні гігієнічне та метеорологічне оточення; слабе освітлення та вентиляція; низька температура повітря; підвищена вологість повітря; сніг; туман; відлига; дощ; засліплюючі промені Сонця; сильний та шквальний вітер;
  - недисциплінованість тих, хто займається; неухважність;
  - грубість; застосування заборонених прийомів; недостатня кваліфікація суддів;
  - допущення до занять без дозволу лікаря.

Профілактика пошкоджень в спортивних та в рухливих іграх базується на вивченні причин та обставин їх виникнення. Для відсутності травматизму необхідно ретельно організувати заняття та тренування. Як викладачам, так й студентам необхідно дотримуватися правил змагань. При появі кожної травми проводиться розслідування; приймаються заходи щодо недопущення її повторення. Винні притягуються до відповідальності.

**Висновки.** Одним з ключових напрямків удосконалення теорії і методики тренувального процесу в спортивних іграх, варто розглянути як сукупність різних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

В результаті аналізу науково – методичної літератури в спеціальній літературі було виявлено, що одним з ефективним напрямків удосконалення управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів є використання методів, які застосовуються як при плануванні тренувального процесу, так і в контролі за підготовленістю спортсменів.

#### Література

1. Беленко И.С. Психологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возраста периода развития и тренированности / И.С. Беленко // Вестник ТГПУ, 2009, - №3. – с.81
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М.А. Годик, А.И. Скородумова – М.: Советский спорт, - 2010. – 336с.
3. Дорошенко Э.Ю. Управление технико – тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] // Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436с.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И.Г. Максименко, - Луганск: Знание, 2000. – 276с.
5. Платов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложения: учеб. для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платов. К.: Олимпийская литература. 2015. – 680с.
6. Bileeva L., Korotkov I., Yakovlev P. Moving games. - М.: Fis, 2002. - 390 p.
7. Kazakov S. Sport games. Encyclopedic reference book. R-naD., 2004.
8. Portnov Y. Fundamentals of the management of the training and competition process in sports games. - М., 1996.
9. Sports games: Improving sportsmanship: training. for students ped. universities on the specialty 033100 - Phys. Culture / under the ed.: Yu. D. Zheleznyak, Y. Portnova.-5 th ed., Ster.-M.: Academy, 2012.-400 p.
10. Theory and methods of teaching basic sports. Swimming: training. for students of education. institutions of higher education. prof. education in the direction of "Physical Culture" / Ed. A. Litvinov.-2 nd ed., St.-M.: Academy, 2014.-272 with

**Савонова О. В.**

**Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка**

### ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті описується досвід практичної реалізації змішаного навчання студентів факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Наведено методичні аспекти створення і саму структуру робочої програми курсу змішаного навчання «Основи психовалеології» для студентів 3 курсу за напрямом підготовки фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Представлено приклади завдань на основі застосування інноваційних технологій для забезпечення аудиторної та дистанційної роботи студентів. Розкрито можливі шляхи забезпечення дистанційної взаємодії учасників навчання через електронний навчальний курс «Основи психовалеології», створений і розміщений у Moodle-середовищі. Наведено систему оцінювання результатів різних видів навчальної діяльності слухачів змішаного курсу. Виокремлено ряд труднощів, які можуть супроводжувати цей процес.

**Ключові слова:** підготовка студентів; якість освіти; фізичне виховання; змішане навчання; система Moodle.

**Савонова О.В. Опыт реализации смешанного обучения при подготовке студентов факультета физического воспитания.** В статье описывается опыт практической реализации смешанного обучения студентов факультета физического воспитания Национального университета «Черниговский колледж» имени Т. Г. Шевченко. Приведены методические аспекты создания и саму структуру рабочей программы курса смешанного обучения «Основы Психовалеология» для студентов 3 курса по направлению физическое воспитание, спорт и здоровье человека. Представлены примеры заданий, созданные на основе применения инновационных технологий для обеспечения