



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.; Безрук Б. А., магістант
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Одним із найголовніших пріоритетів процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я студентської молоді. Сьогодні фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти на жаль, далеке від досконалості, тому методика організації проведення секційних занять потребує постійного вдосконалення, при плануванні програм підготовки студентських команд потребує необхідності враховувати особливості навчального процесу студентів. Удосконалення системи багаторічної спортивної підготовки студента у різних ігрових видів спорту й дотепер залишається однією з найбільш актуальних проблем теорії та методики спортивного тренування [1, 2].

Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності студентської команди з футболу потрібно чітко планувати її навчально тренувальний процес, враховуючи значну кількість різнобічних обставин: специфіку складу контингенту, психофізіологічні особливості кожного гравця, рівень фізичної, техніко-тактичної підготовленості, календаря змагань, та інше. Сьогодні також дуже важливо враховувати матеріально-технічну базу, інвентар, матеріальне забезпечення команди, можливість харчування, повноцінного відпочинку, тощо. Планування тренувального процесу є основою роботи викладача фізичного виховання.

В останні часи удосконалення тренувального процесу підготовки студентських команд з міні-футболу відбувається за рахунок новітніх форм організації і проведення занять, використання сучасних програм, засобів і методів спортивного тренування, але на наш погляд недостатня увага

при плануванні тренувальних занять студентів приділяється особливостям життя і навчання студентів, які займаються міні-футболом, що і є актуальним. Така інформація необхідна для з'ясування шляхів покращення процесу викладання фізичного виховання у ЗВО та залучення студентської молоді до занять іншими видами спорту.

Мета дослідження – виявити особливості планування тренувального процесу студентської команди з міні-футболу.

Виклад матеріалу дослідження. Студентський спорт для переважної більшості закладів вищої освіти України є одним з основних компонентів фізичного виховання студентської молоді. Саме тому в останні роки чітко спостерігається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби в сфері фізичного виховання на практичних заняттях, де важливою складовою є міні-футбол. Провідними фахівцями відзначається, що міні-футбол належить до універсальних видів спорту, заняття, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини, забезпечують оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем та сприяють обміну речовин в організмі.

Узагальнюючи погляди науковців, можна сказати, що успішність в освоєнні студентами міні-футболу буде залежати від того, як добре, викладач буде враховувати особливості навчання студентів при плануванні та проведення занять, тренувань і змагань з цього виду спорту.

На відміну від етапів багаторічної системи підготовки спортсменів, тренувальний процес студентів, які займаються міні-футболом має деякі особливості:

- студенти першого року навчання мають низький рівень фізичної підготовленості, що потрібно враховувати при розробці програми підготовки спортсмена;

- різний рівень спортивної кваліфікації студентів, які вступили до закладу вищої освіти висуває вимоги до тренувального процесу, де поєднуються підходи масового спорту та спорту вищих досягнень;

– у зв'язку з насиченістю навчальної програми студент має обмежений час для тренувань;

– високі вимоги до спортивної діяльності зобов'язують використовувати сучасні ефективні засоби і методи спортивного тренування з метою ефективного впливу на зріст спортивної майстерності, оптимізації тренувального процесу, підвищення мотиваційного інтересу до тренувань;

– поліпшення спеціальної підготовленості студентів для всіх напрямків спеціальностей, які займаються міні-футболом представляє складний процес пов'язаний зі стислим терміном підготовки до змагань на відміну від етапів багаторічної системи підготовки спортсменів. Це вимагає розвитку силових якостей, швидкості, загальної і спеціальної витривалості, координаційних здібностей за досить короткий час;

– досягнення високих спортивних результатів залежить від підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності;

– дотримуватися раціонального розподілу навантаження у річному макроциклі, враховуючи особливості підготовчого, змагального і перехідного періодів.

Основними завданнями, які потрібно вирішувати на етапі спортивного тренування під час навчання є:

1. Формування потреби у студентів здорового способу життя.

2. Підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості.

3. Удосконалювання рівня спортивної майстерності.

4. Забезпечення участі студентів у спортивних змаганнях.

5. Використовування інформаційних комп'ютерних технологій у навчанні.

Деякі автори [1; 2] вважають, що при плануванні тренувального процесу потрібно враховувати наступні компоненти:

– зовнішні фактори тренувального процесу (місце тренувань, його віддаленість, час проведення занять);

– поєднання відвідування тренувальних занять з навчальною діяльністю;

– використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування, які сприяють у міні-футболі підвищенню рівня загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості;

– використовувати засоби контролю для оцінки фізичної і технічної підготовленості, проводити контрольні змагання;

– своєчасно коригувати тренувальний процес, враховуючи фізичний стан спортсменів;

– необхідність врахування морфологічних, фізичних і психологічних особливостей студентів;

– здійснювати всі види педагогічного контролю (оперативний, поточний, підсумковий);

– слідкувати за інтенсивністю фізичного навантаження, об'ємом, інтервалами відпочинку між фізичними вправами.

Необхідною умовою для реалізації завдань тренувального процесу є врахування вище зазначених компонентів при плануванні тренувального процесу, створення належних умов для активного і пасивного відпочинку у позанавчальний час.

Висновки. Врахування особливостей навчального процесу, умов життя студентів, які займаються міні-футболом, дозволить значно зменшити терміни підготовки до головних змагань, сприяти удосконаленню процесу фізичного виховання, гармонійному фізичному і духовному розвитку, оздоровленню і становленню спортивної майстерності студентів.

Література

1. Баштовенко О. А. Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини. Молодий вчений: 2018. № 1 (53). С. 765–769.
2. Дорохова О. В. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 181–184.