

3. Основою формування постави у дітей дошкільного віку є формування осмисленої моторики. Формуванню постави у дитини повинне передувати формування установки на позу, як виразну характеристику положення тіла в просторі [4] це може бути вирішено за допомогою різних спеціальних ігрових вправ: “Стоп-кадр”, “Скульптор і глина”. Дитина повинна навчитись слухати, розуміти, поважати і любити своє тіло [2].

4. Методика застосування хореографічних комплексів полягає в систематичному введенні в строго – регламентованій формі хореографічних комплексів в урок фізичної культури дітей дошкільного віку. Головним є цілеспрямований вибір характеру засобів для формування постави.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота спрямована на удосконалення технології формування постави у дітей дошкільного віку. Планується продовжити дослідження впливу уроків хореографічного спрямування на формування постави та фізичну підготовленість дітей дошкільного віку.

### Література

1. Горяная Г.А. Ваша осанка – нетрадиционные методы лечения сколиоза в условиях радиации. – К.: Лебедь, 1995. – 48 с.
2. Єфименко М. Через рух та гру до формування людини майбутнього //Дошкільне виховання. – 1994.– № 4. – С. 12.
3. Коррекция нарушений осанки: Метод.реком. / Сост. Н.А. Гамза. – Минск: БГОИФК, 1990. – 23с.
4. Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – Пресс, 2000.– 290 с.
5. Пеганов В.М., Березина А.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991 – 80с.

Надійшла до редакції 22.02.2006 р.

УДК 796.015.134: 796: 332

Лисенко Л.Л., Рехтета А.В.

## МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

### *Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка*

**Анотація.** У статті розглядається проблема пошуку нових ефективних методів управління тренувальним процесом в жіночому футболі. Розроблені моделі технічної підготовленості футболісток груп початкової підготовки.

*Ключові слова:* жіночий футбол, моделі технічної підготовленості, групи початкової підготовки, ефективність спортивного тренування.

**Аннотация.** Лысенко Л. Л., Рехтета А. В. Моделирование технической подготовленности в женском футболе. В статье рассматривается проблема поиска новых эффективных методов управления тренировочным процессом в женском футболе. Разработаны модели технической подготовленности футболисток групп начальной подготовки.

*Ключевые слова:* женский футбол, модели технической подготовленности, группы начальной подготовки, эффективность спортивной тренировки.

**Annotation.** Lysenko L., Rehteta A. Modeling of technical readiness in women's football. In the article the problem of search of new effective methods of management by training process in women's football is considered. Models of technical readiness football player groups of initial preparation are developed.

*Keywords:* female football, models of technical readiness, group of initial preparation.

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень розвитку жіночого футболу вимагає від українських фахівців пошуку нових ефективних методів управління тренувальним процесом на різних етапах підготовки. Моделювання технічної підготовленості футболісток є одним із шляхів підвищення ефективності підготовки в жіночому футболі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Прогрес сучасного жіночого футболу пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменок та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Одне з центральних місць в удосконалюванні

методики підготовки футболісток займає розробка наукових основ керування спортивним тренуванням, яка передбачає оптимізацію різних компонентів тренувального процесу, зокрема, технічної підготовки [3, 5].

Підвищення майстерності футболісток команд майстрів, у свою чергу, пов'язане з кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболістом.

Одним з факторів, що лімітують рівень підготовленості футболісток, є, як відзначають фахівці технічна підготовленість гравців [ 2].

Відсутність даних в жіночому футболі про рівень розвитку технічної підготовленості на різних етапах підготовки побудило нас до розробки модельних характеристик з даного виду підготовки. Провідні фахівці в галузі теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування (Платонов В., 1997; Дулібський А., 2001 ) неодноразово підкреслювали важливу роль побудови моделей технічної підготовки для більш ефективного управління тренувальним процесом.

Моделювання технічної підготовленості футболісток дозволяє не лише оцінювати тренувальний процес та раціонально ним керувати, але і оперативно здійснювати його корекцію з метою подальшої оптимізації.

**Метою даного дослідження** є розробка моделей технічної підготовленості футболісток груп початкової підготовки.

**Організація дослідження:** в дослідженні взяли участь 56 дівчат 1991-1994 р.р., які займаються футболістом в групах початкової підготовки.

Експериментальна частина досліджень проводилась в умовах спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з жіночого футболу спортивного товариства „Спартак” м. Чернігова.

Технічна підготовленість футболісток визначалась за наступними тестами: жонгливання м'ячем (кількість разів); біг на 30 м. з веденням м'яча (с); удар по м'ячу на точність (кількість разів); укидання м'яча на дальність (м); інтегральний тест – ведення м'яча з обводкою 3 стійок (відстань 5 м.), удар м'ячем по воротах (с) [1, 5].

Аналіз отриманої інформації здійснюємо за двома віковими групами: вік 11-12 років (1 рік занять футболістом), 13-14 років (2 роки занять футболістом).

**Результати дослідження.** В першій віковій групі середнє арифметичне кількості жонгливань складає –  $6,5 \pm 0,74$  раз, коефіцієнт варіації – 58,5 %, тобто великий діапазон результатів,  $\square > 0,05$ , тобто вибіркоче середнє арифметичне не можна вважати точною оцінкою генерального середнього (табл..1).

Таблиця 1

**Рівень розвитку технічної підготовленості футболісток 11-14 років**

Методи математичної статистики	Жонгливання	Біг 30 м. з веденням м'яча	Удар на точність	Укидання м'яча	Інтегральний тест
<i>Статистичні показники рівня розвитку технічної підготовленості футболісток 11-12 років</i>					
$\bar{X}$	6,5	9,14	5,96	8,15	9,88
$S \bar{X}$	0,74	0,2	0,32	0,29	0,31
$S$	3,8	1,03	1,64	1,5	1,58
$V$	58,5	94,1	27,5	18,4	15,9
$\xi$	0,21	0,04	0,1	0,07	0,05
<i>Статистичні показники рівня розвитку технічної підготовленості футболісток 13-14 років</i>					
$\bar{X}$	11,17	7,1	5,97	10,3	8,4
$S \bar{X}$	1,37	0,2	0,28	0,3	0,34
$S$	7,5	1,23	1,5	1,83	1,53
$V$	67,1	17,3	25,1	17,7	18,2
$\xi$	0,24	0,06	0,09	0,06	0,06
<b>p</b> (достовірність результатів між 1 і 2 групами)	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p > 0,05)	(p < 0,05)	(p < 0,05)

В другій віковій групі середнє арифметичне кількості жонгливань складає –  $11,17 \pm 1,374$  раз, коефіцієнт варіації – 67,1 %,  $\square > 0,05$ , вибіркоче середнє арифметичне теж не можна вважати точною оцінкою генерального середнього. Різниця результатів між 1 та 2 групою за тестом жонгливання достовірна (p < 0,05). Аналіз результатів тесту – біг 30 м. з веденням м'яча дозволяє стверджувати, що отримані данні вибіркового середнього арифметичного можна вважати досить точною оцінкою генерального середнього ( $\square < 0,05$ ).

В першій віковій групі швидкість бігу 30 м. з веденням м'яча складає  $9,14 \pm 0,2$  сек., коефіцієнт варіації – 94,1 %. В другій віковій групі –  $7,1 \pm 0,2$  сек., коефіцієнт варіації – 17,3 %. Різниця результатів між 1 та 2 групою за даним тестом достовірна ( $p < 0,05$ ).

Отримані дані педагогічного тесту технічної підготовленості – удар на точність в обох вікових групах однаковий ( $p > 0,05$ ), але це можна пояснити помилкою при проведенні даного тесту – не вказувались зони попадання м'яча.

Результати педагогічного тесту – укидання м'яча (м.) в обох групах різні ( $p < 0,05$ ). Так, в першій групі середнє арифметичне складає  $8,15 \pm 0,29$  м., коефіцієнт варіації 18,4 %, що говорить про щільність результатів в даній експериментальній групі. В другій групі середнє арифметичне складає  $10,3 \pm 0,3$  м., коефіцієнт варіації 17,7 %.

Оцінка інтегрального тесту технічної підготовленості футболісток визначалась за двома показниками – швидкість виконання тесту та попадання чи непопадання по воротах.

В першій експериментальній групі середнє арифметичне складає  $9,88 \pm 0,31$  сек., коефіцієнт варіації – 15,9 %,  $\square < 0,05$ , вибіркоче середнє арифметичне можна вважати точною оцінкою генерального. В другій експериментальній групі середнє арифметичне складає  $8,4 \pm 0,34$  сек., коефіцієнт варіації – 18,2 %,  $\square < 0,06$ , вибіркоче середнє арифметичне не можна вважати точною оцінкою генерального середнього.

Аналізуючи отримані дані для визначення загального рівня технічної підготовленості футболісток нами були розроблені оціночні шкали по всіх започаткованих педагогічних тестах. Оціночні шкали були розроблені за допомогою перцептивного аналізу (табл. 2).

Таблиця 2

#### Моделі технічної підготовленості футболісток груп початкової підготовки

оцінка	Жонгливання (кількість разів)	Біг 30м.,з веденням м'яча (с)	Удар на точність (кількість)	Укидання м'яча (м)	Інтегральний тест (с)
<i>Оціночні шкали технічної підготовленості футболісток 11-12 років</i>					
5	14	7,3	9	11	7,8
4	12	8	8	10	8,3
3	10	8,3	7	9	9,2
2	4	10	5	7	10,4
1	3	10,1	4	6	12,3
0	2	10,4	3	5	12,9
<i>Оціночні шкали технічної підготовленості футболісток 13-14 років</i>					
5	30	5,5	9	14	6,1
4	22	5,7	8	13	6,3
3	14	6,2	7	12	7,5
2	5	8,2	5	10	9,4
1	4	9	4	8	10,1
0	3	9,3	3	7	11,2

Застосування розроблених оціночних шкал в навчально-тренувальному процесі футболісток дозволить оптимізувати контроль за технічною підготовкою, зробіть процес підготовки футболісток більш керованим. На основі розроблених оціночних шкал ми спробували оцінити загальний рівень технічної підготовленості футболісток 11-12 років.

Загальний рівень технічної підготовленості футболісток оцінювався за 5 – ти бальною шкалою: «5» – 25-21 бал; «4» – 20-16 бали; «3» – 15-11 балів; «2» – 10-6 балів; «1» – 5-1 балів.

Рівень технічної підготовленості футболісток 11-12 років в цілому складає 2,5 бали, що говорить про прорахунки в навчально-тренувальному процесі стосовно технічної підготовки. Тренерам слід звернути увагу на технічну підготовку футболісток.

#### Висновки

1. Сучасні досягнення у жіночому футболі вимагають вдосконалення системи підготовки спортсменок. Це можливо за умови цільового комплексного програмування, яке є важливим інструментом управління навчально-тренувальним процесом, замість стихійного емпіричного планування.

2. Результати технічної підготовленості футболісток 11-12 років та 13-14 років відрізняються за рівнем по всіх застосованих педагогічних тестах ( $p < 0,05$ ), крім ударів на точність.

3. Одним із шляхів підвищення ефективності процесу підготовки у жіночому футболі є об'єктивізація спортивного результату за рахунок визначення кількісної оцінки технічної підготовленості футболісток.

4. Розробка оціночних шкал технічної підготовленості футболісток дозволить застосовувати ці оціночні шкали в навчально-тренувальному процесі для раціонального керування процесом підготовки футболісток.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота спрямована на удосконалення методики технічної підготовки у відповідності до визначених модельних характеристик технічної підготовленості футболісток. Планується продовжити дослідження моделювання технічної підготовленості в жіночому футболі на різних етапах підготовки.

#### **Література**

1. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. – Киев, 2001. – 64 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності – М. Спортакадемпредс, 2000.-80 с.
3. Дулібський А.В., Фалес Й.Г., Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ.: 2001. – 61 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Физкультура и спорт, – 1997.– 350 с.
5. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2003. – 105 с.
6. Шамардин В. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. – Киев, 2001. – 65 с.

*Надійшла до редакції 18.02.2006 р.*

УДК 796.077.5

Ніколайчук О. П.

### **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ДЮСШ З СПОРТИВНОЇ БОРТЬБИ**

#### ***Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича***

**Анотація.** В статті проаналізована проблема пошуку шляхів оптимізації тренувального процесу для груп спортивного удосконалення ДЮСШ з спортивної боротьби. Охарактеризовані риси рухової активності борців 15-16 річного віку, надані методичні рекомендації щодо навчання складним тактико-технічним діям молодим тренерам, студентам спеціальності „Фізичне виховання”.

*Ключові слова:* тактико-технічні дії, кидки, партер, стійка.

**Аннотация.** *Николайчук О. Н. Пути оптимизации подготовки спортсменов групп спортивного усовершенствования ДЮСШ по спортивной борьбе.* В статье проанализирована проблема поиска путей оптимизации тренировочного процесса в группах спортивного усовершенствования ДЮСШ по спортивной борьбе. Дана характеристика особенностям двигательной активности борцов 15-16 лет, методические рекомендации для обучения сложным тактико-техническим действиям молодым тренерам и студентам специализации «Физическое воспитание».

*Ключевые слова:* тактико-технические действия, броски, партер, стойка.

**Annotation.** *Nikolaichuk O. Ways of optimization of preparation of sportsmen group of sports improvement children's youthful sports school on sports struggle.* In article the analysis is given to a problem of search of ways of optimization of training process in groups of sports improvement children's youthful sports school on sports struggle. The characteristic is given to features of impellent activity борцов 15-16 years, methodical recommendations for training to complex tactics-technical actions to young trainers and students of specialization "Physical education".

*Key words:* tactics-technical actions, throws, parter, the rack.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Невід’ємна, обов’язкова умова суспільного прогресу — вдосконалення фізичної культури людини, яке є необхідним засобом всебічного розвитку і, у кінцевому підсумку - повноцінної тривалої життєдіяльності. Досягнення