

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ
КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Глушцов Іван Валерійович

Керівник: **Клюс Олена Анатоліївна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Рецензент: **Прозар Микола Володимирович**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	7
1.1. Загальні основи системи управління підготовкою кваліфікованих спортсменів ігрових командних видів спорту	7
1.2. Теоретико-дидактичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу.....	15
1.3. Моделювання, як засіб наукового пізнання у фізичній культурі та спорті	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження	33
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ МОДЕЛЮВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	41
3.1. Методика розробки моделей підготовленості кваліфікованих волейболісток	41
3.2. Розробка індивідуальних моделей підготовленості та шляхи удосконалення процесу підготовки.....	47
3.3. Характеристика програм підготовки кваліфікованих волейболісток до основних змагань сезону.....	50
3.4. Експериментальне обґрунтування впровадження тренувальних програм спеціальної підготовки кваліфікованих волейболісток	51
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність проблеми спортивного відбору та орієнтації на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а стає ключовою у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Спортивні результати, котрі постійно зростають, загострили конкуренцію тренерів і спортсменів у боротьбі за перемогу. Підвищено сучасні вимоги до спортивної підготовленості, які обумовлюють необхідність широкого вивчення проблеми вибору спортивної спеціалізації, озброєння тренерів сучасними знаннями об'єктивних критеріїв відбору осіб з найвищим рівнем фізичних і психічних здібностей, функціональних можливостей для орієнтації їх до певного виду спортивної діяльності [12; 21; 32; 36].

Гострота даної проблеми підкреслюється положенням «Про спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву» та «Про дитячо-юнацьку спортивну школу», де зазначено, що тренер-викладач зобов'язаний виявляти і підтримувати юні таланти, підбирати для них вид подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, розвивати їхні здібності та сприяти досягненню високих спортивних результатів [32]. Якщо раніше нормативними документами було передбачено відбір дітей у конкретний вид спорту, що по суті означало: «дитина для спорту», то у сучасному гуманістичному світі керуються принципом - «спорт для дитини». Такий підхід дозволяє якісніше виявляти найбільш обдарованих дітей з орієнтацією на «великий спорт» [2; 4; 7].

Розвиток дитячо-юнацького спорту тісно пов'язаний з вдосконаленням діяльності пошуку талановитої молоді, орієнтації їх на індивідуальні види спорту та спортивні дисципліни. Чим точніше і своєчасно відбудеться відбір і орієнтація, тим вище і стабільніші спортивні результати [30; 33]. Втім, практика легкоатлетичного спорту показує, що недостатня ефективність роботи навчально - тренувальних груп, у більшості випадків, є наслідком невдалого відбору і вибору виду легкої атлетики для спеціалізації [25; 39]. Помилкова спортивна орієнтація

дітей і підлітків призводить до втрат, травмує психіку, не дозволяє підвищити якість спортивної підготовки великої кількості юних легкоатлетів [29; 48].

У розв'язання проблеми спортивного відбору та орієнтації великий внесок зроблено рядом фахівців з фізичного виховання і спорту. Вчені заклали теоретичні основи спортивного відбору; розв'язують методологічні проблеми спортивного відбору та орієнтації, розкриваючи їх біологічні та психолого-педагогічні аспекти.

Однією з універсальних вправ, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість юних спортсменів є біг. Він є основою королеви спорту – легкої атлетики: двадцять п'ять олімпійських видів – бігові, з п'ятнадцяти видів стрибків, метань і багатоборств, лише три не містять елементів бігу [32].

Як різновид бігових дисциплін, біг на середні дистанції вимагає від спортсмена прояву витривалості та інших неспецифічних для решти видів легкої атлетики властивостей організму, які визначають спортивний результат [10]. Тому фахівці котрі спеціалізуються у легкоатлетичному спорті, мають зважати на цю закономірність, враховуючи зазначені особливості при здійсненні спортивної орієнтації та подальшої підготовки бігунів-середньовиків.

12-14 річний вік сприятливий для початкової спеціалізації у бігу на середні дистанції [23], при цьому вчені [44] зазначають, що першу оцінку спортивних здібностей слід проводити в 9-10 річному віці. Даний віковий період припадає на навчально-тренувальний процес у групі початкової підготовки. Одним із завдань нижньої ланки спортивних шкіл є відбір та спортивна орієнтація найперспективніших юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалення в навчально - тренувальних групах [16; 45; 47]. Тому оцінка рухових здібностей дітей, їх спортивна орієнтація є важливою проблемою, що потребує розв'язання у роботі з 9-14 річними легкоатлетами.

Таким чином, з одного боку важливість спортивного відбору та орієнтації у досягненні найвищих спортивних результатів є беззаперечним фактом, а з іншого – уявлення про організаційно-методичні сторони спортивної орієнтації

мають багато вад, невизначеностей і навіть протиріч; невисокі досягнення наших спортсменів на Чемпіонатах України та тих котрі захищають честь України на міжнародних змаганнях, дозволяє стверджувати, що дослідження такого питання як орієнтація бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки є актуальним.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

Предмет дослідження – оптимізація тренувального впливу на основі модельних характеристик.

Мета дослідження – удосконалення управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі визначення їхніх індивідуальних модельних характеристик.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретико-методичні аспекти управління тренувальним процесом в спортивних іграх;
2. Визначити індивідуальні модельні характеристики кваліфікованих волейболісток;
3. Розробити програми підготовки враховуючи диференціацію спортсменок за рівнем спеціальної підготовленості;
4. Визначити ефективність розроблених програм за результатами контролю динаміки підготовленості кваліфікованих волейболісток.

Методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування; педагогічний експеримент; метод інструментальних вимірювань морфологічних показників; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці модельних тренувальних завдань, що дозволяють значно підвищити спеціальну підготовленість кваліфікованих волейболісток та доповнені отриманих

експериментальних даних практичними рекомендаціями щодо побудови спеціальної підготовки кваліфікованих волейболісток упродовж річного тренувального циклу. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 57 основного тексту. Робота містить 7 таблиць та 6 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 51 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Визначено, що одною з основних проблем сучасного спорту є пошук інноваційних методик підвищення ефективності управління процесом спортивної підготовки. Провідним напрямком у вирішенні цієї проблеми називають методи моделювання. Розробка та застосування різних моделей представляє собою моделювання процесу побудови, вивчення та використання моделей для визначення та уточнення характеристик і оптимізації спортивної підготовки та участі у змаганнях. Впровадження методу моделювання на основі індивідуального й диференційованого підходу може значно оптимізувати підготовку спортсменів командних ігрових видів спорту.

2. З'ясовано, що вдосконалена концептуальна модель управління тренувальним процесом волейболісток повинна складатися з такої сукупності операцій: тестування спортсменок для визначення рівня спортивної підготовленості; здійснення прогнозування результату спортсменки; порівняння показників підготовленості з модельними характеристиками, розробленими для цієї групи, і виявлення слабких ланок; планування тренувального процесу спортсменок на принципах індивідуалізації та диференціації.

3. Аналіз модельних показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток, розглянуті у нашій роботі дозволяє констатувати, що для цілеспрямованого управління тренувальним процесом волейболісток в річному циклі підготовки необхідно орієнтуватися на базову модель підготовленості, яка включає морфологічні показники, показники фізичної і технічної підготовленості. Розробка модельних характеристик і модельних показників повинна здійснюватися з урахуванням норм і критеріїв математичної статистики.

4. Встановлено, що за результатами початкового тестування жіноча студентська команда з волейболу, яка складала експериментальну групу була не однорідна за рівнем своєї підготовленості, коефіцієнт варіації за показниками фізичної і технічної підготовленості знаходився в межах 12,3-22,7%. Більш

детальний аналіз був зроблений шляхом побудови індивідуальних моделей підготовленості волейболісток, що дозволило виокремити дві групи спортсменок з характерними ознаками в показниках. Відповідно до цього нами було розроблено дві програми підготовки, які були спрямовані на підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості й склалися з окремих тренувальних завдань, що планувалося регулярно застосовувати в процесі підготовки. В організації тренувального процесу застосовувався індивідуально груповий метод, основними орієнтирами були індивідуальні моделі підготовленості.

5. Доведено, що застосування методу моделювання на основі індивідуалізації та диференціації в процесі управління підготовкою кваліфікованих волейболісток є перспективним та ефективним напрямком оптимізації тренувального процесу. Корекція тренувальних впливів, яка була зроблена на основі отриманих моделей підготовленості дозволила підвищити рівень розвитку провідних фізичних якостей кваліфікованих волейболісток – швидко-силових здібностей, спритності у взаємозв'язку зі швидкістю, а також удосконалити індивідуальну техніко-тактичну майстерність. В експериментальній групі з акцентом на фізичну підготовку різниця в показниках тестів з фізичної підготовки складала: в стрибках у висоту 12,7%, стрибках у довжину 7,4%, в тесті «Ялинка» 5,6%. В експериментальній групі з акцентом на технічну підготовку приріст показників технічної майстерності від початкових склав: при виконанні нападаючого удару 18,3%, верхньої прямої подачі 25,2%, прийомі подачі 18,4%, передачі двома руками зверху 17,7%. Оптимізація тренувального процесу за рахунок розроблених цілеспрямованих педагогічних впливів позитивно відбилася на результатах змагальної діяльності, що дозволило спортсменкам здобути перемогу в основних змаганнях року.

Отримані результати проведеного педагогічного експерименту не вичерпують вирішення всіх проблем, що постають у практиці сучасної підготовки кваліфікованих волейболісток, проте відкривають можливості пошуку резервів підвищення спортивних результатів застосовуючи педагогічні технології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. В. Формування системи легкої атлетики в Україні : автореф. дис. ... к-та наук з фіз. вих та спорту спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2019. 19 с.
2. Булатова М.М. Ігри XXIX Олімпіади. Пекін, 2008. Київ: Олімпійська література, 2008. 60 с.
3. Вагнер І. М. SWOT-аналіз як інструмент стратегічного аналізу. Вісник Криворізького економічного інституту КНЕУ. 2009. №4, С. 81-84.
4. Гуськов С. І. Організаційні і соціально-економічні основи розвитку професійного спорту в США на сучасному етапі. Київ: Київський державний університет фізичної культури. 1992. 45 с.
5. Денисова Л.В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Виміри і методи математичної статистики у фізичній культурі та спорті. Навчальний посібник. Київ : Олімп. література, 2008. 127 с.
6. Долбишева Н. Г. «Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. №10, С. 20-24.
7. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. Київ. 2012. №1, С. 393-400.
8. Долбишева НГ. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький; 2012. 258 с.
9. Долбишева Н. Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2015. №2, С. 70-73.

10. Долбишева Н. Г. Особливості тенденцій розвитку Всесвітніх ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2016. №3. С. 46-51.
11. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №1(39). С. 33-36.
12. Долбишева Н. Г. Характеристика етапів розвитку Всесвітніх ігор як міжнародного спортивного заходу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Вип. 12. Вінниця: Планер. 2011. С. 21-25.
13. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.142-149.
14. Імас Є. В., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2016. №3. С. 145-152.
15. Імас Є.В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт : навч.-наочн. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 202 с.
16. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту). Київ : НУФВСУ, 2015. 393 с.
17. Кропивницька Т., Войтова О., Краснянський К. Всесвітні ігри «Спортаккорд» у системі неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 156-161.
18. Леонов Я., Путятіна Г. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №5(43). С. 29-34.
19. Маринич В. Л., Прибильська Т. К. Світові ігри: стан та перспективи розвитку у світі. Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. 2013. С. 48-54.

20. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Магістр: обличчям до науки (технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт»): навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Львів: СПОЛОМ, 2015. 88 с.
21. Матвеев С.Ф., Кропивницька Т. А., Борисова О. В, Когут І. О., Данько Т. Г. Організаційні аспекти сучасного спорту : навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 107 с.
22. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. ЮНЕСКО. [Електронний ресурс] Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350.
23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
24. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: НУВСУ. 2008. 37 с.
25. Мокін Б. І., Мокін Б. О. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2014. 180 с.
26. Офіційний сайт Всесвітніх ігор єдиноборств: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldcombatgames.com>
27. Офіційний сайт Всесвітніх інтелектуальних ігор SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.worldmindgames.net>
28. Офіційний сайт Міжнародної асоціації SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com>
29. Офіційний сайт Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/>
30. Офіційний сайт Міжнародної асоціації інтелектуального спорту: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.imsaworld.com>
31. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

32. Офіційний сайт Спортивного комітету України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://scu.org.ua>
33. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.
34. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.1. 752 с.
35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.
36. Старостіна А., Каніщенко О. Суперечливі шляхи глобалізації. Економіка України. 2008. №5. С. 58-65.
37. The 7th World Games 2005 in Duisburg [http. \[Електронний ресурс\].](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm) Режим доступу : [//www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm)
38. Томашевський В. В. Історія і тенденції розвитку сучасних Олімпійських ігор. Київ: НУФВСУ. 2012. 119 с.
39. Casini L. The making of a lex sportiva by the court of arbitration for sport. Lex Sportiva: What is Sports Law. TMC : Asser Press. 2012. P. 149-171.
40. Kambitsis C. Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. Corporate Communications: An International Journal. 2012. №7(3). P. 155-161.
41. Rules of The World Games: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents>
42. Smith A. C., Graetz B. R., Westerbeek H. M. Brand personality in a membership based organization. International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing. 2021. №11(3). P. 251-266.
43. SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations). Statutes. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com/en/about/index.php>
44. The 8th World Games in Kaohsiung: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldgames2009.tw/wg2009/eng/index.php>

45. The 9th World Games in Cali. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://worldgames2013.com.co/>
46. The Hague 1993 [Электронный ресурс]. International World Games Association. 1993. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/editions/The-Hague-NED-1993-8/summary>.
47. The International Olympic Committee. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.olympic.org/ioc>
48. The International World Games Association. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.theworldgames.org/>
49. The Mind Sport of Memory 1991-2011. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.worldmemorysportsCouncil.com/>
50. The World Games 2013 : Duisburg + Duesseldorf [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/news/news-of-the-world-games/393-the-world-games-2013--duisburg- -duesseldorf>
51. Westerbeek H., Smith A., Emery P. Managing sport facilities and major events. Abingdon: Routledge. 2006. P. 23.