

2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
3. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г.Кременя. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.
4. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: Методичний посібник для студентів магістратури / С.С. Вітвицька. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 316 с.
5. Карлюк Р.П. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Р.П. Карлюк. – Вінниця, 2005. – 24с.
6. Комплекс нормативних документів для розроблення складових систем галузевих стандартів вищої освіти / За заг. ред. В.Д. Шинкарука ; уклад. : Я.Я. Болюбаш, К.М. Левківський. – К.: МОН України, ІТІЗО, 2008. – 24 с.
7. Kraevskij V.V.( 1977) Problemy nauchnogo obosnovaniya obucheniya [Problems of scientific justification of training]. Pedagogika, 264.
8. Methods of teaching professional disciplines in Ukraine. Available at : <http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/>
9. Smetans'kij M.I. (2012) Deyaki aspekti aktivizacii navchal'no-piznaval'noi diyal'nosti studentiv. [Some aspects of intensification of educational-cognitive activity of students] Pedagogy of higher school: methodology, theory, technology, 1, 507–515.
10. Hutorskoj A. V. (2002) Key competencies and educational standards. Available at: [www/eidos.ru/news/compet](http://www/eidos.ru/news/compet)
11. Shishov S.E. (2000) Shkola: monitoring kachestva obrazovaniya, Pedagogical society of Russia, 316.

Мойсеєнко В. О., Волков В. Л.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-13 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ КОНТИНГЕНТУ

*Розглянуто проблему управління фізичною підготовкою юних футболістів на початкових етапах спортивного удосконалення. Визначено динаміку розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей спортсменів 10-13 років. Розроблено методичні рекомендації підвищення рівню швидкісної і швидкісно-силової підготовки футболістів зазначеної вікової групи з урахуванням диференціації контингенту.*

**Ключові слова:** юні футболісти; диференціація контингенту; оцінка; швидкість; швидкісно-силові здібності.

**Мойсеєнко В.А., Волков В.Л. Методические особенности развития скорости и скоростно-силовых способностей у юных футболистов 10–13 лет с учетом дифференциации контингента.** Подавляющее большинство разработок элементов управления спортивной подготовкой осуществлена на материале высококвалифицированных спортсменов, в то время как представители детско-юношеского футбола остаются без должного методического обеспечения. Причем отсутствие возможности оценки эффективности учебно-тренировочных действий и дифференциации контингента по уровню скоростной и скоростно-силовой подготовленности, нередко вызывает перенапряжение функций мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем представителей подрастающего поколения.

Такая ситуация вызвана, в основном, сложностью разработки вышеуказанных основных элементов управления как спортивной, так и физической подготовкой футболистов, предполагает наличие достоверной информации о состоянии спортсменов в динамике и внедрение сложных методов математико-статистического анализа. Выявлено, что от 10 до 13 лет, объемы прироста результатов выполнения как специфических, так и общепринятых контрольных упражнений, колеблются от 6,1% до 22,3%. Однако во всех случаях наибольшие изменения зафиксированы в развитии специальных физических способностях. Полученные экспериментальные данные и внедрение в процесс их анализа методов математической статистики, позволили осуществить расчет трехуровневой оценочной таблицы развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов, которые учатся на предыдущем и специализированном этапах многолетней спортивной подготовки. Разработанная оценка позволяет дифференциацию контингента по уровню подготовленности, способствует возможности внесения оперативной коррекции педагогических воздействий, обеспечивает научное обоснование управления скоростной и скоростно-силовой подготовкой футболистов.

**Ключевые слова:** юные футболисты; дифференциация контингента; оценка; скорость; скоростно-силовые способности.

**Moiseenko V.A., Volkov V.L.. Methodological features of the development of speed and speed-strength abilities in young football players 10-13 years, taking into account the differentiation of the contingent.**

The vast majority of developments in the elements of management of sports training is carried out on the basis of highly qualified athletes, while representatives of children's and youth football remain without proper methodological support. And the lack of the possibility of assessing the effectiveness of training and training activities and the differentiation of the contingent in terms of the level of speed and speed-strength preparedness, often causes overstrain of the functions of the muscular, cardiovascular and respiratory systems of representatives of the younger generation.

This situation is caused, mainly, by the complexity of developing the above basic elements of management, both sports and physical training of football players, presupposes the availability of reliable information on the status of athletes in dynamics and

the introduction of complex methods of mathematical and statistical analysis. It was revealed that from 10 to 13 years, the growth volumes of the results of performance of both specific and common control exercises range from 6.1% to 22.3%. However, in all cases the greatest changes are recorded in the development of special physical abilities. The obtained own experimental data and introduction of the methods of mathematical statistics in the process of their analysis made it possible to calculate the three-level evaluation table for the development of high-speed and speed-strength abilities of young footballers who study at the previous and specialized stages of long-term sports training. The evaluation allows the differentiation of the contingent according to the level of preparedness, depending on the age and stage of sporting improvement, and also contributes to the possibility of making an on-line correction of pedagogical effects on children and adolescents, together with methodological recommendations for the implementation of special means, provides a scientific justification for the management of speed and speed-strength training players and reduces the likelihood of their functional overstrain.

**Key words:** young football players; differentiation of the contingent; evaluation; speed; speed-power capabilities.

**Актуальність проблеми.** За даними Р.М. Мішаровського [2], збільшення обсягів навчального навантаження в умовах середньої школи та зростаюча популярність нефізичних способів проведення вільного часу з використанням різних видів комп'ютерної та електронної техніки, забезпечують передумови розвитку гіпокінезії ще на початковому етапі навчання у школі, що викликає у подальшому негативну динаміку кількості контингенту спеціальних медичних груп. Автор стверджують, що одним з дієвих механізмів, який може невілювати ситуацію, що склалося є впровадження в умовах середньої школи або за її межами, додаткових, систематичних занять цілеспрямованими фізичними навантаженнями з урахуванням інтересів і потреб підростаючого покоління. Саме такими є заняття футболом, популярність якого серед хлопчиків та підлітків, надзвичайна.

На думку Г.А. Лісенчука [1], високий рівень швидкісної та швидкісно-силової підготовленості на початкових етапах багаторічного удосконалення повинні обумовлювати специфічний і, водночас, пропорційний фізичний та функціональний розвиток юного спортсмена. Крім того, такий підхід є необхідною передумовою успішного накопичення техніко-тактичного арсеналу, що значно впливає не тільки на результат змагальної діяльності юного футболіста, а й забезпечує руховий потенціал для подальшої активної життєдіяльності. Однак, за даними В.М. Шамардіна [4] та інших дослідників [6, 7], ефективне управління процесом фізичної підготовки представників підростаючого покоління може відбуватися тільки за умов наявності науково обґрунтованого контролю та оцінки, які забезпечують зворотній зв'язок від спортсмена до тренера-викладача. Причому [5, 8], особливого значення, можливість диференціації контингенту за рівнем підготовленості на основі оціночних таблиць, набуває в період активного біологічного й психічного розвитку, що збігається з етапами попередньої й спеціалізованої базової підготовки. Це обумовлено тим [3], що в сучасній практиці підготовки юних спортсменів має місце застосування великого обсягу спеціальних тренувальних засобів. Подібні прорахунки в остаточному підсумку нерідко призводять до серйозних зривів у стані здоров'я, їх однобічної технічної й функціональної підготовленості, психічним зривам, що забезпечує актуальність обраної проблеми.

**Мета дослідження** – розробити методичний інструментарій щодо розвитку швидкості та швидкісно-силових здібностей юних футболістів віком 10- 14 років з урахуванням диференціації контингенту.

В процесі дослідження використовувалися наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; математико-статистичний аналіз; педагогічний експеримент констатуючого характеру. Дослідження **організовано** на базі Київської ДЮСШ № 32 Деснянського району з залученням 46 юних футболістів 10–13 років за допомогою провідних тренерів вказаної установи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отже, результати дослідження стану розвитку фізичних здібностей юних футболістів, які навчаються на початкових етапах спортивного удосконалення, дозволили не тільки отримати інформацію про фізичну підготовленість вказаного контингенту (табл. 1), а й визначити пріоритети в процесі відповідного розвитку, що є основою для розробки науково обґрунтованої стратегії навчально-тренувальних дій.

Таблиця 1

Середньостатистичні данні фізичної підготовленості юних футболістів 10–13 років

№	Показник	10–11 років n = 24		12–13 років n = 22	
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$
1	Вистрибування з місця, см	34,2	3,6	36,8	3,8
2	Біг 30 м, с	5,1	0,6	4,8	0,6
3	Потрійний стрибок з місця, см	522,5	58,2	579,0	63,3
4	Удар м'яча на дальність, м	64,9	7,6	81,2	9,0
5	«Човниковий біг з м'ячем» 2 x 15 м, с	11,0	1,6	10,2	1,2

Найбільший приріст в період початкового етапу з 10-11 до 12-13 років спостерігається за показниками спеціальної фізичної підготовленості, а саме – якості розвитку балістичної, вибухової сили, яка визначалася за результатами дальності польоту м'яча після удару ногою – 22,3%. Значні позитивні зміни має показник потрійного стрибка у довжину, який характеризує стан розвитку швидкісно-силових здібностей, але у даному випадку приріст становить 10,2%. На 7,5% скорочується час бігу з м'ячем 2 x 15, результати якого відображають стан розвитку швидкісної координації юних спортсменів.

Для досягнення мети дослідження необхідно розробити методичний інструментарій щодо розвитку швидкості та швидкісно-силових здібностей контингенту.

Отже, Р. Мішаровський [2] рекомендує для розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку застосовувати прискорення від 8 до 10 м, а також човниковий біг 4 x 5 м, 4 x 10 м або біг із швидкою зміною способу пересування.

За даними Г.А. Лісенчука [2], в процесі розвитку швидкісно-силових здібностей дітей засобами футболу, найбільша увага в такому випадку приділяється удосконаленню м'язів ніг. Найбільш ефективними засобами для реалізації відповідного завдання є поодинокі та багаторазові стрибки у довжину та висоту, стрибки поштовхом однієї чи двох ніг через бар'єри висотою 50-70 см, а також вистрибування з наступним ударом по м'ячу. Причому серії багато скоків не повинні за одне тренування перевищувати 5-7 підходів.

В швидкісно-силовому тренуванні футболістів, що не схильні до повноти, більше використовується орієнтація на приріст максимальної сили шляхом збільшення об'єму м'язів. Враховуючи, що на початковий етап навчання футболу можуть відбиратися або допускатися всі майже здорові діти, даний підхід є доволі актуальним.

Натомість, враховуючи наявність дітей і підлітків на одному етапі різного віку та рівню підготовленості, одним з найбільш дієвих механізмів управління тренувальним процесом, є диференціація контингенту (табл. 2), що автоматично й спонукає на диференціацію навчально-тренувальних дій та уникнення перенапруження функцій організму.

Таблиця 2

## Диференційована оцінка швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних футболістів

№	Показники	Рівень підготовленості		
		високий	середній	низький
Попередній етап базової спортивної підготовки				
1	Вистрибування з місця, см	37-39	32-36	29-31
2	Біг 30 м, с	4,4-4,7	4,8-5,4	5,5-5,8
3	Потрійний стрибок з місця, см	554-582	495-553	466-494
4	Удар м'яча на дальність, м	62-66	61-69	56-60
5	«Човниковий біг з м'ячем» 2 x 15 м, с	9,3-10,1	10,2-11,8	11,9-12,7
Спеціалізований етап базової спортивної підготовки				
1	Вистрибування з місця, см	40-42	35-39	32-34
2	Біг 30 м, с	4,1-4,4	4,5-5,1	5,2-5,5
3	Потрійний стрибок з місця, см	548-580	547-6,11	514-546
4	Удар м'яча на дальність, м	87-92	77-86	71-76
5	«Човниковий біг з м'ячем» 2 x 15 м, с	9,0-9,5	9,6-10,8	10,9-11,5

Саме з цією метою ми розробили диференційовану оціночну таблицю, впровадження якої дозволяє не тільки отримати інформацію про ефективність швидкісної та швидкісно-силової підготовки юних футболістів, а й дозволяє розподіл контингенту на три групи.

**Висновки.** 1. Визначено, що на практиці, науково обґрунтований фундамент для вибору засобів і способів їх реалізації у навчально-тренувального процесі з урахуванням диференціації контингенту, має місце переважно для футболістів високої кваліфікації, в той час як дитячо-юнацький, масовий футбол не забезпечений відповідним методичним інструментарієм.

Крім того, враховуючи, що результат змагальної діяльності у футболі багато в чому залежить від стану швидкісної і швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів, вищезгадані прорахунки нерідко призводять до негативних наслідків перенапруження функцій організму дітей і підлітків;

2. Аналіз вікових особливостей розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних футболістів з 10-11 до 12-13 років, показав наявність позитивної динаміки за всіма показниками. Найбільший приріст зафіксовано у показника удару по м'ячу на дальність та потрійного стрибка з місця – 22,3% та 10,2%, відповідно.

Час бігу з м'ячем 2 x 15 м скорочується на 7,5%, а висота стрибка у гору збільшується на 7,3%. Найменш динамічним показником визначений біг на 30 м – 6,1%.

3. Узагальнений досвід практики футболу, визначені найбільш доцільні засоби та удосконалено способи їх реалізації, що в цілому забезпечило підґрунтя для створення фундаменту методичного інструментарію для розвитку компонентів швидкісної та швидкісно-силової підготовки юних спортсменів. Розроблені оціночні таблиці стану розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних футболістів 10-11 та 12-13 років, а також різних форм їх прояву, дозволяє отримувати оперативну інформацію про стан відповідних загальних та спеціальних фізичних здібностей спортсменів та дозволяє диференціацію вище згаданого контингенту за рівнем підготовленості. У подальшій науково-дослідній діяльності планується визначити співвідношення засобів різної спрямованості для підвищення ефективності управління процесом розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей юних футболістів, що здійснюють навчання на початковому та попередньому базовому етапах багаторічної спортивної підготовки.

**Література:**

1. Лісенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лісенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
2. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболу / Мішаровський Руслан Миколайович: автореферат дис. ... канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 18 с.

3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації / Шамардін Валерій Миколайович: автореф. дис. ...доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт, Львів, ЛДУФК, 2013 – 44 с.
5. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application /D.S. Brooks. – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
6. Cooper R. The aerobics way /Cooper.–New York:Bantam Books,1997.– 250 p.
7. Grenn H.J. What do tests measure? / H.J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 7-19.
8. Zimmermann K., Hickisch R. Die Ausbildung koordinativer Pahegkelten nd ihre Bedeutung fur die technischebzw technisc-laktische Leistungstahigkeit der Sportier / K. Zimmermann, R. Hickisch // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1991.- N 10.- S. 746-768.

**Павлова Т.В., Діденко Т.В., Тильда С.В.**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті розкриті особливості інноваційних методів навчання у підготовці студентів у ВЗО.*

**Ключові слова:** інноваційні методи, підготовка студентів у ВЗО.

**Павлова Т.В., Діденко Т.В., Тильда С.В. Инновационные методы обучения в подготовке студентов в ВУЗах.** В статье раскрыты особенности использования инновационных методов обучения, а также внедрение интерактивных методов обучения в образовательный процесс подготовки студентов в ВУЗах.

**Ключевые слова:** инновационные методы, подготовка студентов в ВУЗах.

**Pavlova T. V., Didenko T. V., Telda S.V. Innovative teaching methods in preparing students in universities.** The article describes the features of the use of innovative teaching methods as well as the introduction of interactive teaching methods in the educational process of students' training in higher educational institutions.

The lack of innovative teaching methods for students' training at VZO is the most acute problem of the present in the training of specialists. One of the requirements for the implementation of the basic educational programs of the bachelor's degree (specialist training) is the widespread use of active and interactive forms of conducting classes in the educational process in conjunction with non-auditing work in order to form and develop the professional skills of the teaching staff. The main objective of the main educational programs is the introduction of innovative teaching methods in the training of students at least 20% of the time of classroom classes.

Introduction of interactive forms of studies is one of the most important directions of perfection of preparation of students in modern institution of higher learning. In our time to the teacher it is not enough to be competent in area of the speciality and to hand on the torches to the students. Najahly, the innovative methods of studies are not accepted by many teachers, however, it is impossible to ignore data of many researches, they confirm, that the use of active approaches is the most effective way that assists the studies of students. Basic methodical innovations are related today to application exactly of interactive methods of studies

**Key words:** innovative methods, preparation of students in higher educational institutions.

**Постановка проблеми.** Відсутність інноваційних методів навчання у підготовці студентів у ВЗО – це найгостріша проблема сьогодення у підготовці спеціалістів. Однією з вимог до умов реалізації основних освітніх програм бакалаврата (підготовка спеціаліста) є широке використання в навчальному процесі активних та інтерактивних форм проведення заняття у поєднанні з позааудиторною роботою з метою формування та розвитку професійних навичок навчаючих. Головною ціллю основних освітніх програм є впровадження інноваційних методів навчання у підготовку студентів щонайменше 20% від часу аудиторних занять[5].

Впровадження інтерактивних форм навчання є одним з найголовніших напрямків вдосконалення підготовки студентів в сучасному вузі. В наш час викладачу недостатньо бути компетентним в області своєї спеціальності і передавати свої знання студентам. Нажаль, інноваційні методи навчання не приймаються багатьма викладачами, проте, не можна ігнорувати дані багатьох досліджень, на мою думку вони підтверджують, що використання активних підходів є найбільш ефективним шляхом, що сприяє навчанню студентів. Основні методичні інновації пов'язані сьогодні із застосуванням саме інтерактивних методів навчання.

**Мета дослідження:**

Визначити особливості інноваційних методів навчання у підготовці студентів у ВЗО.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених в роботі задач використовувались наступні методи дослідження(педагогічні та статистичні): теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

**Результати власних досліджень.** При використанні методів активного навчання в педагогічній практиці виникає можливість вирішити проблеми активізації навчальної діяльності у ВЗО, котрі лежать в основі всіх сучасних педагогічних теорій і технологій. Більшість з них направлено на подолання звичних і важковирішуваних проблем університетів, а також сприяють розвитку мислення, пізнавальної активності та пізнавального інтересу, і спрямовані на введення в навчання