

## **ЛЕКЦІЯ №8. РЕАЛІЗІЦІЯ В ТРЕНУВАННІ ЦІЛІСНОГО ХАРАКТЕРУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

### **План**

- 1. Ступені досягнення спортивного результату в спортивних іграх.**
- 2. Інтеграція технічної, тактичної, фізичної та теоретичної підготовки спортсменів.**
- 3. Структура інтегральної підготовки в тренувальному процесі.**
- 4. Навчання ігровій та загальній діяльності.**

Змагальна діяльність в спортивних іграх складна та різноманітна, в ній системно, цілісно, проявляються взаємозв'язки: фізичних якостей та прийомів техніки; фізичних якостей та прийомів техніки; фізичних якостей і тактичних дій, прийомів техніки і тактичних дій. Все це відбувається в умовах взаємодії спортсменів між собою в командних іграх, що необхідно враховувати в тренувальному процесі.

Накопичення досвіду, узагальнення результатів наукових досліджень привело до становлення методики тренування та виділенню її розділів – технічної, тактичної і фізичної підготовки, а в подальшому – психологічної і теоретичної (інтелектуальної) підготовки.

В теперішній час вдосконалення тренувального процесу по всім його складовим привело до її глибокої диференціалізації: розробка систем тренувальних впливів по технічній, тактичній, фізичній підготовці, проведення навчально-тренувальних зборів по фізичній (функціональній, атлетичній) підготовці, по техніко-тактичній підготовці, написання методичних матеріалів, навчальних посібників та ін.

Вдосконалення в окремих компонентах тренування не дає безпосередніх помітних покращень в ефективності змагальної діяльності.

Необхідно певний час, щоб «диференціювати ефекти» тренування суттєво проявлялись в ефективності ігрового (в двосторонні ігри) та змагального (участь в змаганнях) досвіду.

За рахунок же інтеграції можливо скоротити період виходу гравця на рівень вищого розуміння гри та продовжити період його перебування в спорті вищих досягнень.

Тому не достатньо на хорошому рівні вирішувати задачі в кожному виді підготовки з надією, що в навчальних двосторонніх іграх та в подальшому в змагальній діяльності ефект виявиться сам по собі. Як вже зазначено вище, на протязі якого спортсмен може демонструвати стабільно високі результати в спорті вищих досягнень.

Взаємозв'язок сторін підготовки потребує спеціального цілеспрямованого впливу. Це можливо при здійсненні інтеграції – процесу формування зв'язків між компонентами тренування з метою об'єднання їх в єдину цілісну змагальну діяльність. Значення даного

процесу настільки важливо, що в тренувальному процесі, в спортивних іграх особливо, поряд з іншими виділяють спеціальний розділ – «Інтегральна підготовка».

Інтегральна підготовка являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально реалізувати тренувальні ефекти окремих сторін підготовки – технічної, тактичної, фізичної в цілісній ігровій змагальній діяльності спортсменів (рис.1).

В досягненні спортивного результату в спортивних іграх умовно можливо виділити три ступені:

**Перша ступінь:** рівень фізичних якостей та морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухомої дії (прийому гри).

**Друга ступінь:** реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри.

**Третя ступінь:** реалізація технічних прийомів через тактичні дії, що відображається на результаті. Спостерігається цілісний характер ступенів і факторів: чим ширше арсенал техніки та вона досконаліша, тим більше у спортсмена можливості максимально використовувати у грі свій фізичний (рухомий) потенціал; а чим різноманітніша і досконаліша тактика, тим більше можливостей максимально реалізувати в грі свій техніко-фізичний потенціал.

Положення ускладняється тим, що в арсеналі спортсменів ігрових видів спорту змагальних дій (прийомів гри) багато і їх треба виконувати багаторазово на протязі однієї зустрічі, а таких зустрічей в змаганнях завжди декілька. Крім того, необхідно враховувати фактор командності, який вимагає узгоджених дій спортсменів.

Тому дуже важливо, використовуючи значний склад засобів, методів, складаючи окремі види підготовки, досягти щоб все, що вивчає на заняттях спортсмен, він міг реалізувати в ігрових діях, в процесі змагальної протидії, де злиті в єдине техніка і тактика, знання, фізичні, моральні і вольові якості. Вищою формою інтегральної підготовки є змагання зі спортивною гри.

Але не можна зводити інтегральну підготовку тільки до двосторонніх ігор та змагань. В ній виділяють, по-перше, цілеспрямований процес вироблення зав'язків між факторами, які обумовлюють ефективність (результат, перемогу) ігрових дій спортсменів та по-друге, комплексний вплив цілісної ігрової діяльності, включаючи змагальну (рис.2).

В завдання інтегральної підготовки входить: здійснення зв'язку між видами підготовки – фізичної та технічної; технічної і тактичної; психологічної і теоретичної вольової і фізичної; техніко-тактичної ;теоретичної і техніко-тактичної; досягнення стабільності ігрових навичок в складних умовах змагань; реалізація фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і психологічної підготовленості в цілому в ігрових діях.

Провідними засобами інтегральної підготовки є вправи для вирішення завдань двох видів підготовки сумісно; вправи в використанні різних по характеру вправ (підготовчих, підвідних, по техніці і тактиці, контрольні і календарні ігри з так званими установками на гру.

Головні методи інтегральної підготовки – методи сумісних впливів, ігровий, змагальний.

Найвищою формою інтегральної підготовки є навчальні, контрольні та змагальні ігри.

Інтегральна підготовка являє собою зв'язуючу ланку тренування та календарних ігор – офіційних змагань. За допомогою інтегральної підготовки спортсмени навчаються максимально реалізувати в специфічній для стартової гри ігрової та змагальної діяльності все те, що «напрацювалось» в процесі навчання, в тренувальних заняттях (тренувальні ефекти).

Трансформування тренувальних ефектів в результативність ігрових дій досягається за допомогою: по-перше, об'єднання компонентів тренування – фізичної і технічної, технічної і тактичної; по-друге, чередування та переключення технічних прийомів, тактичних дій і вправ, для розвитку спеціальних фізичних якостей; по-третє, системи завдань в навчальних іграх та установок в контрольних іграх; по-четверте, календарних ігор як вищої форми інтегральної підготовки. Особливо ефективна та незамінна інтегральна підготовка в період перед змаганнями.

Таким чином, зміст та структура змагальної діяльності є вихідним фактором для побудови структури навчання навичкам спортивної гри та забезпечення системи взаємозв'язків компонентів з тим, щоб вони проявлялись ефективно, цілісно в ігровій та в підсумку в змагальній діяльності.

### **Контрольні питання**

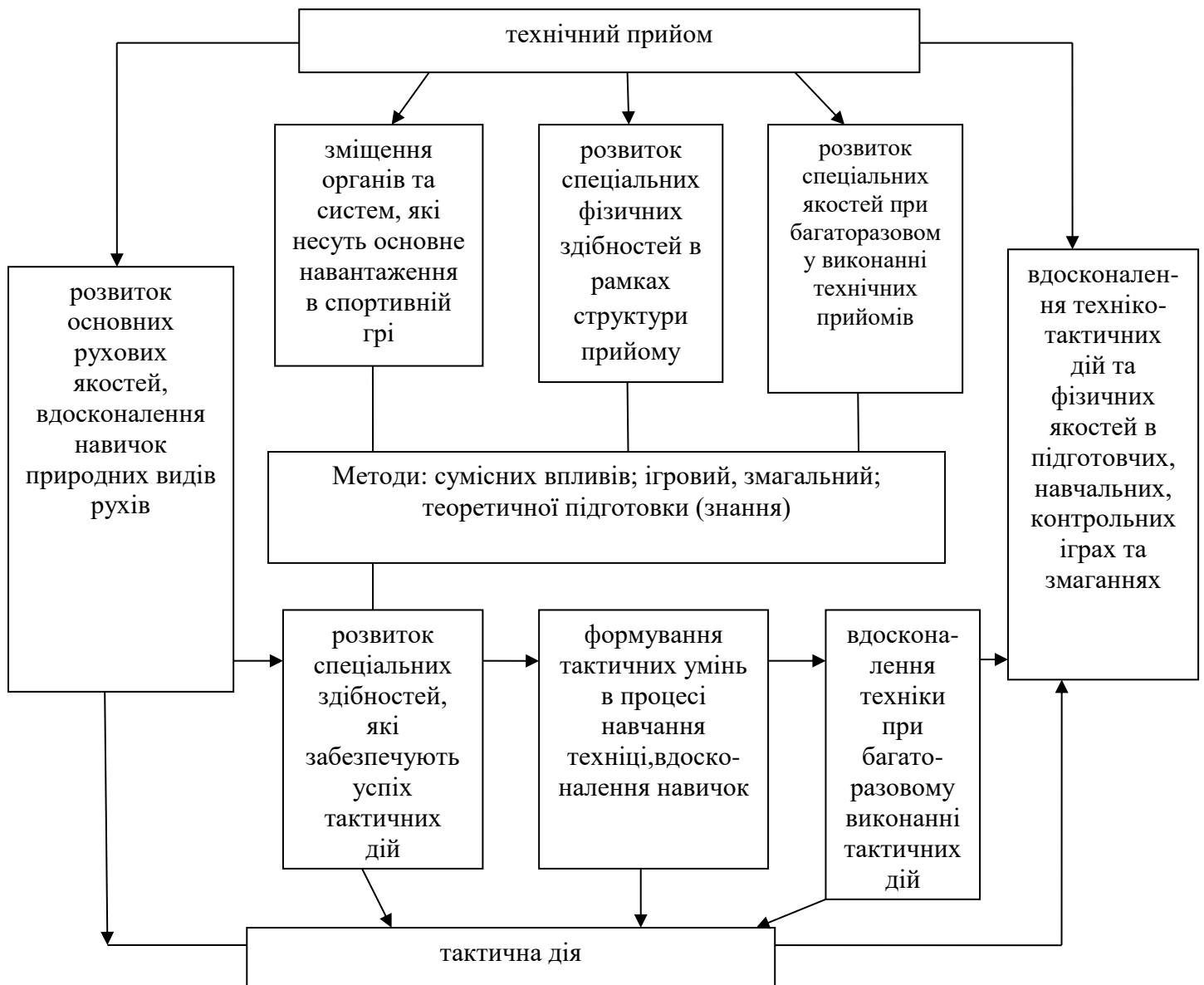
1. Дайте характеристику інтегральної підготовки в спортивних іграх.
2. Яка реалізація в змагальній діяльності результатів тренування?
3. Який взаємозв'язок фізичної підготовки з технічною і тактичною?
4. Що собою уявляє ігрова підготовка як метод інтеграції тренувальних ефектів?
5. Які завдання інтегральної підготовки?
6. Назвіть засоби та методи інтегральної підготовки.
7. Чому змагальна підготовка та змагання є вищою формою інтегральної підготовки.

### Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

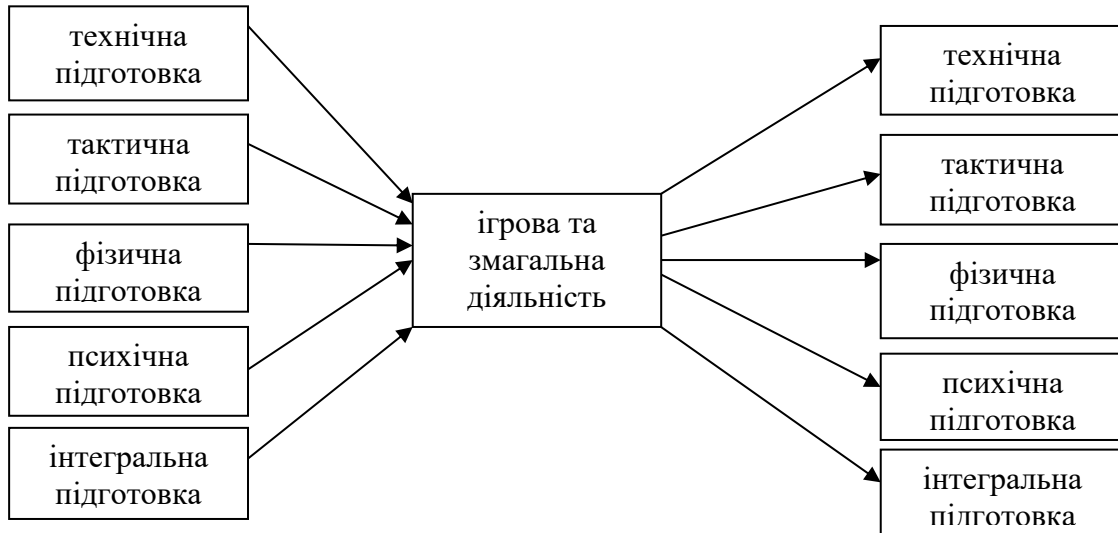
#### Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlv.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org...>

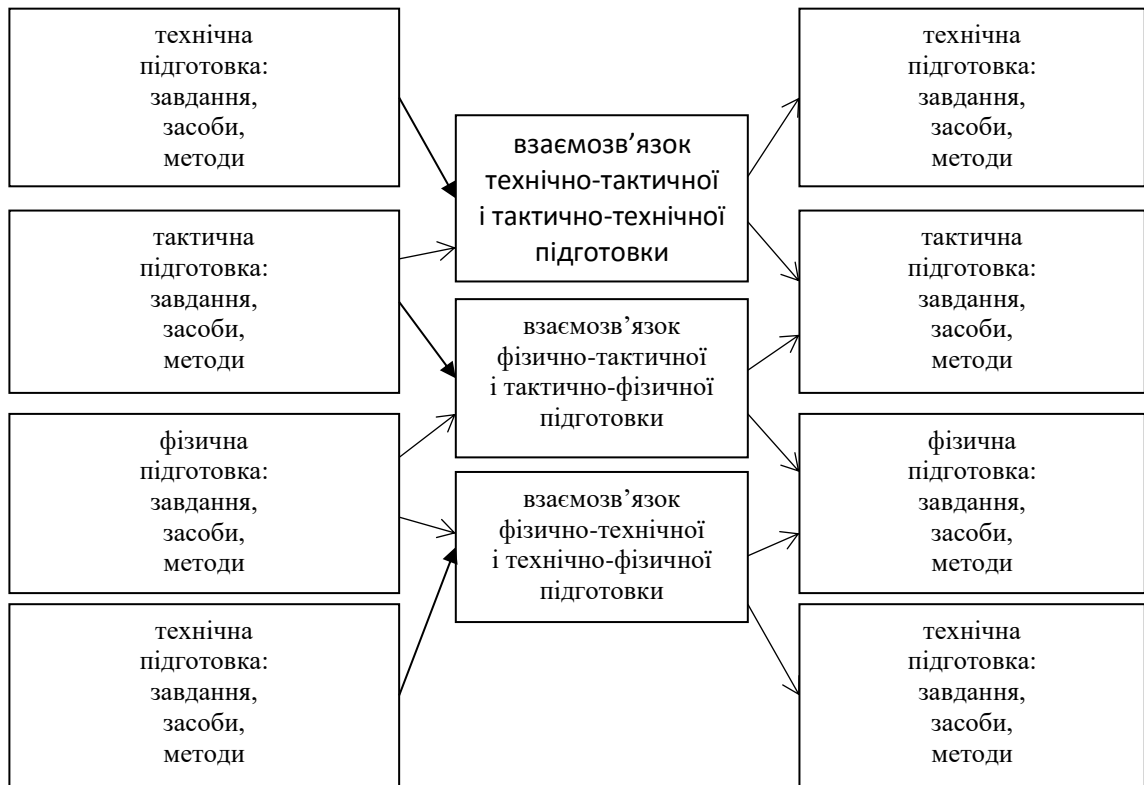


**Рис.1.** Інтеграція технічної, тактичної, фізичної і теоретичної підготовки спортсменів ігрових видів спорту

### 3-й рівень інтегральної підготовки



## 1-й та 2-й рівні інтегральної підготовки



## Алгоритм інтеграції

Автономні завдання, засоби, методи, складових тренування	Взаємо- зв'язок в середині компонентів тренування	Взаємо- зв'язок між компонентами тренування	Взаємо- зв'язок в навчальних іграх	Взаємо- зв'язок в контрольних іграх	Взаємо- зв'язок в календарних іграх
---	---	---	---	--	--

Рис.2. Структура інтегральної підготовки в тренувальному процесі