

2. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев В. А. Азбука тенніса. Москва : Terra Спорт, 1999. 128 с.
3. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
4. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : НУФВСУ, 2012. 158 с.
5. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук. 2019. № 25, С. 230-234.
7. Трачук С. В., Давиденко Е. В., Савельєва А. В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3, С. 42–46.
8. Шевченко О. О. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. Спортивные игры. 2017. № 1, С. 80–83.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Рогаль І. В., Васькевич С. С.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотація. Ефективна модернізація конфігурації розвитку фізичної культури та спорту будується на застосуванні інноваційних технологій. У процесі даної реорганізації досить значну роль займає саме комп'ютеризація даної сфери та впровадження інноваційних педагогічних технологій, так як базові навички з волейболу для студентів залишаються на даний момент досить на низькому рівні, що і зумовило актуальність теми.

Вступ. Нині учбові програми по усіх предметах переобтяжені. Фізична активність студентів обмежена в результаті зростаючого розумового і емоційного навантаження, яке може стати основою виникнення психосоматичних захворювань. Тренування з волейболу, включені в систему фізичного виховання, можуть сприяти оптимізації відновлювальних процесів в організмі людини [1, 2].

Мета дослідження. Пошук адекватних шляхів та методів залучення студентів до самостійних занять волейболом в умовах змішаної форми навчання.

Завдання дослідження. Вивчити стан застосування сучасних технологій навчання волейболу, визначити особливості засобів змішаної форми навчання під час викладання дисципліни волейбол.

Методи дослідження. В процесі дослідження були використані такі методи: метод спостереження, метод опитування, дослідження та оцінювання фізичного розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний волейбол є надзвичайно цікавою і видовищною грою. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, дії в захисті і під час блокування, складні техніко-тактичні дії за участі гравців передньої та задньої лінії [3].

На онові емоційного базису волейбол впливає не лише на фізичний розвиток, а й є засобом активного відпочинку. Викладач повинен бути готовим на постійній основі вдосконалювати власну педагогічну діяльність, внутрішні засоби та методи, які можуть забезпечити готовність до ефективних тренувань. Варто зазначити, що волейбол входить до найбільш оптимальних видів рухової активності та володіє зміцнювальною, оздоровчою та психологічною дією.

У сучасному волейболі побудова техніко-тактичних моделей змагальної діяльності виконується з допомогою аналізу відеозаписів спортсменів високої кваліфікації, а також даних комп'ютерно-імітаційного 3d-моделювання тактичних дій як одного волейболіста, так і всієї команди. Основними аргументами на користь комп'ютерних технологій навчання є наочність, інтерактивність, можливість використання комбінованих форм подання інформації та реалізація самостійного навчання, що в підсумку позначається на швидкості і якості засвоєння матеріалу. В процесі навчально-тренувальної роботи важливо не тільки розвинути в спортсмена тактико-технічні навички, а й приділити велику увагу фізичній та морально-вольовій підготовці [4, 5].

Сучасні педагогічні технології, а так само використання інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій дають можливість тренеру досягти максимальних результатів. ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на вищому рівні, вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Використання презентацій робить процес навчання більш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання всіх елементів гри. За допомогою презентацій також можна доступно пояснити правила спортивної гри, технічні та тактичні дії гравців. Наявність візуального ряду інформації легше засвоюється в пам'яті студентів.

Висновки. Таким чином впровадження інноваційних технологій в процес навчання волейболу варто здійснювати за допомогою комп'ютерних технологій, які допоможуть забезпечити аналіз досягнень результатів та можливість коригування техніки для забезпечення

більш прогресивного результату та інноваційних педагогічних технологій, на основі яких удосконалюється тактика та техніка гри у волейбол.

Список використаної літератури

1. Бурла А. О. Структура фізичної та технічної підготовки юних волейболістів. Сумський державний університет. Суми. 2017. С. 58 – 61.
2. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2016. С. 144.
3. Матвеев Е.М. Волейбол школа движений. *Физическая культура в школе*. 2018. С. 23 – 27.
4. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Національна академія статистики, обліку та аудиту. 2018. С. 58.
5. Шльонська О. Л. Оцінка та інтеграція результатів змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації. 2016. С. 35 - 40.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ

Стахов Є. Є., Чорний В. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті проаналізовано деякі особливості вивчення та формування техніки ударів в боксі. На основі аналізу літератури встановлено, для кожного удару існує момент, при якому тільки він виявиться найбільш ефективним. Тому саме вміння підбирати правильні удари і їх комбінації є запорукою успіху будь-якого боксера.

Вступ. В боксі головним і єдиним засобом досягнення перемоги над противником служить удар. Одночасно удар є найважливішим компонентом техніки сучасного боксу. Для того, щоб здобути перемогу на рингу, необхідно наносити точні, швидкі й акцентовані удари [1]. У переважній більшості досліджень, присвячених тренувального процесу боксерів [2, 3] використовуються різноманітні режими фізичних навантажень та їх поєднань, спрямовані на розвиток виключно скорочувальних характеристик скелетних м'язів. Пошук принципово нових засобів і методів підвищення фізичної працездатності спортсменів залишається актуальним.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел узагальнити на систематизувати дані щодо навчання та удосконалення техніки виконання ударів в боксі.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження