

somatic); formation of knowledge about the impact and consequences of bad habits on personal health; creation of the conditions for organized motor activity of junior schoolchildren in the education institution, which is so necessary to meet the natural age needs of the growing body of the child in constant motion; ensuring the habits and skills of a healthy lifestyle cultivation; formation in junior schoolchildren of values of a healthy lifestyle. It is found out that an effective way to form a healthy lifestyle in junior schoolchildren in physical education classes is to perform various exercises according to the methods of V. Bates, G. Kaikov.

Key words: physical activity, New Ukrainian school, organizational and pedagogical conditions, positive emotional mood, physical training minutes, moving exercises, finger gymnastics, exercises for strengthening and training of sight.

УДК 371.315.6:51

Інна Бондаренко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8434-7735

Юрій Лянной

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-3498-3960
DOI 10.24139/2312-5993/2021.03/312-368

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЗАСОБІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПРОФЕСІЙНИХ ЖІНОЧИХ КЛУБАХ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

Проаналізовано тренувальний процес у професійних жіночих клубах з хокею на траві. Визначено, що характерною особливістю сучасного хокею є науково обґрунтований пошук, застосування, упровадження інноваційних технологій та засобів у процесі комплексної підготовки до найвищих спортивних досягнень. Визначено, що багаторічна система підготовки не стоїть на місці, вона постійно вдосконалюється, за рахунок раціонального планування та організації тренувальних занять, у поєднанні з використанням сучасних засобів підготовки, таких як функціональний тренінг з петлями TRX, напів-сферами BOSU, гумовими амортизаторами, та таких інноваційних технологій, як система контролю та моніторингу спортсменів Polar Team. Ця зручна система аналізу ЧСС даних гравців у режимі реального часу.

Ключові слова: інноваційні технології, засоби спортивного тренування, концепція, моделювання, тренувальний процес, командні ігрові види спорту.

Постановка проблеми. Виховання спортсменів високого класу є пріоритетним завданням сучасного спорту. Спорт сьогодення вимагає максимально якісної та різноманітної підготовки. У видах спорту, які входять до програми олімпіад, рівень конкуренції змушує спортсменів та їх команди завжди рухатися вперед та прикладати більше зусиль. На сьогодні загальна та спеціальна фізична підготовка стала невідомою частиною в комплексній підготовці спортсменів, хокей на траві не виняток (Козина, 2009).

У процесі підготовки виникає необхідність розробки та використання методів системного підходу до вивчення змін в організмі спортсменок, які грають у хокей на траві.

Однією з основних проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення та оптимізації тренувального процесу.

Насамперед, це обумовлено:

- підвищенням популярності ігрових видів спорту, а саме хокею на траві серед різних груп населення;
- інтенсивним розвитком ігрових видів спорту в різних країнах світу, це, у свою чергу, загостило конкуренцію в міжнародних змаганнях, особливо на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу й Європи;
- розширенням календаря змагань, насамперед участю ігрових команд у різних міжнародних турнірах на клубному рівні та між збірними командами.

Аналіз актуальних досліджень. З аналізу літературних джерел було виявлено, що сучасний хокей на траві висуває високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умов систематичного контролю за розвитком тренуваності, у тому числі за рівнем фізичної та технічної підготовленості хокеїсток на траві (Костюкевич, 2007).

Перемоги й рекордні досягнення хокеїсток на траві свідчать про постійне зростання майстерності. Комплексний аналіз, проведений фахівцями, показує, що великі резерви підвищення майстерності на рівні вищих спортивних досягнень криються в підвищенні якості роботи.

Виникає необхідність розробки й використання методів системного підходу до вивчення змін в організмі спортсменок із метою раціонального моделювання його стану в умовах тренувального процесу, наближеного за інтенсивністю та навантаженням до екстремальних умов змагань з хокею на траві.

В ігрових видах спорту ефективність та результативність залежить від високих швидкісних якостей, несподіваного чергування атакуючих і захисних дій, багатства тактичних рішень та надзвичайного емоційного напруження (Костюкевич, 2014). Зважаючи на те, що ефективність хокеїсток високої кваліфікації залежить від здатності спортсмена до сприйняття, аналізу й переробки інформації, вивчення психофізіологічних функцій з метою контролю над функціональним станом спортсмена і корекцією тренувального процесу є дуже важливим.

Сучасний рівень розвитку спорту вимагає від тренерів використання новітніх підходів організації та планування, включаючи використання інноваційних засобів та обладнання. В останні роки все більшої

популярності набувають функціональні тренінги з петлями TRX, напівсферами BOSU, гумовими амортизаторами, та інноваційних технологій, таких як система контролю та моніторингу спортсменів Polar Team. Ця зручна система аналізу ЧСС даних гравців у режимі реального часу.

Функціональний тренінг з **петлями TRX** це: поліпшення м'язового балансу, розвиток координації, зменшення ризику будь-яких травм, зміцнення м'язів-стабілізаторів і глибоких м'язів, різноманітність у тренуваннях. Величезними плюсами функціональних петель є також їх універсальність. Завдяки роботі на тренажері TRX відбувається робота всього організму: покращується тонус і рельєф м'язів, збільшуються функціональні можливості, поліпшується рухливість суглобів, а також робота серцево-судинної і дихальної систем.

BOSU – це універсальна балансувальна платформа, яка стане ефективним інструментом для будь-якої фітнес-тренування. За своїм зовнішнім виглядом платформа нагадує фітбол, тільки в «обрізаному» вигляді. На заняттях з BOSU можна виконувати вправи як з опорою на півсферу, так і з опорою на плоску платформу. Як правило, купольна сторона використовується для аеробних і силових вправ, а коли сферу перевернути, вона стає інструментом для розвитку балансу й координації. BOSU активно застосовують спортсмени-олімпійці для поліпшення сили м'язів і розвитку балансу. Також платформа життєво необхідна з фізичної терапії для більш легкого відновлення після травм, а також для їх профілактики.

Гумові амортизатори – це найбільш універсальний варіант еспандерів-джгутів, що представляють собою закріплену стрічку. Тренування з гумовими петлями широко використовуються як професіоналами так і любителями практично в усіх видах спорту, в оздоровчих тренуваннях і для реабілітації або профілактики травматизму. Ідеальні для занять, як у спортзалі, так і вдома, для розвитку сили, м'язової маси і сприяють зміцненню серцево-судинної системи Гуму для спорту використовують у процесі: розігріву, розтяжки, розминки; відпрацювання техніки; розвитку швидко-силових якостей; підтримання фізичних кондицій поза спортзалом; реабілітації, відновлення і профілактики.

Система контролю та моніторингу спортсменів **Polar Team**. Ця система дозволяє оцінювати й контролювати фізичну готовність гравців у режимі он-лайн і планувати фізичне навантаження. Базова станція Polar Team отримує дані з кардіо-передавачів на тілі гравців і передає інформацію на комп'ютер, ноутбук або КПК за допомогою кабелю або за допомогою бездротового зв'язку. Одне з найважливіших переваг систем,

це можливість запису і контролю параметрів тренування в режимі реального часу для 28 спортсменів одночасно.

Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів складає основу тренувальних програм. Зміст тренувального процесу включає розподіл засобів і методів протягом певного часу в конкретному їх поєднанні (Платонов, 2008). Послідовність їх побудови визначає той чи інший рівень цілісності, що викликає вибірковий розвиток спеціалізованої функції. В ідеальному варіанті кожна тренувальна програма має адекватну відповідь з боку органів і систем організму.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес професійних жіночих клубів з хокею на траві.

Предмет дослідження – методика вдосконалення тренувального процесу шляхом упровадження інноваційних технологій.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці впливу інноваційних технологій на процес підготовки кваліфікованих гравчинь професійних клубів з хокею на траві.

Завдання дослідження:

1. Виявити сучасний стан проблеми підготовки кваліфікованих спортсменок ігрових видів спорту, зокрема з хокею на траві, і визначити на цій основі теоретично обґрунтовані підходи до її вирішення.

2. Дослідити зміст та структуру тренувального процесу й визначити рівень підготовленості кваліфікованих хокеїсток.

3. Розробити інноваційну методика підготовки хокеїсток і експериментально обґрунтувати її застосування.

4. Розробити критерії і показники для визначення рівня розвитку фізичних якостей гравчинь професійних клубів.

5. Експериментально перевірити ефективність застосування інноваційних технологій тренувального процесу у професійних жіночих клубів з хокею на траві.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження є в тому, що вперше буде розроблено та обґрунтовано модель тренувального процесу кваліфікованих гравчинь професійних клубів з хокею на траві із застосуванням інноваційних технологій; описано структуру тренувального процесу в професійних клубах з хокею на траві; буде вдосконалено зміст, форми та методи застосування інноваційних технологій та методик у тренувальному процесі професійних клубів з хокею на траві; подальшого розвитку набудуть розроблені методики тренувального процесу в системі підготовки у професійних клубах з хокею на траві.

Висновки. На підставі теоретичного аналізу та емпіричних знань сформований алгоритм, науково-обґрунтовану послідовність дій у процесі написання дисертаційної роботи. Вище викладене диктує необхідність проведення спеціального аналізу, спрямованого на оцінку спеціальної працездатності, а також специфічних проявів функціональних можливостей висококваліфікованих хокеїсток у процесі моделювання змагальної та тренувальної діяльності.

Перспектива подальших досліджень полягає в тому, що основні наукові положення й висновки наукової роботи дозволяють оптимізувати і підвищити ефективність навчально-тренувального процесу кваліфікованих хокеїсток. Розроблена методика тренувань сприятиме підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки хокеїсток. Результати наукової роботи можуть бути впроваджені в систему підготовки спортсменів ДЮСШ та СДЮШОР, а також професійних клубах. Матеріали дослідження можуть бути використані науково-педагогічними працівниками для вдосконалення теорії та практики професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура та спорт.

ЛІТЕРАТУРА

- Баталов, А. Г. (2000). Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта. *Теория и практика физ. культуры*, 11, 46-52 (Batalov, A. G. Model-target method of building sports training of highly qualified athletes in winter cyclic sports. *Theory and practice of phys. culture*, 11, 46-52).
- Дорошенко, Э. Ю. (2013). *Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх*. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД) (Doroshenko, E. Yu. (2013). *Management of technical-tactic activity in team sports games*. Zaporozhye: LLC "LIPS" LTD).
- Козина, Ж. Л. (2009). *Индивидуальная подготовка спортсменов в игровых видах спорта*. Харьков (Kozina, Z. H. (2009). *Individual training of athletes in game sports*. Kharkov).
- Костюкевич, В. М. (2007). *Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації*. Вінниця «Планер» (Kostiukevych, V. M. (2007). *Theoretical and methodological aspects of training athletes with high qualifications*. Vinnytsia "Planer".
- Костюкевич, В. М. (2007). Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. *Наука в олимпийском спорте*, 1, 59-65 (Kostiukevych, V. M. (2007). Adaptation of football players to physical activity. *Science in Olympic sports*, 1, 59-65).
- Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Вінниця: Планер (Kostiukevych, V. M. (2014). *Theory and methods of sports training (on the example of team games)*. Vinnytsia: Planer.
- Мітова, О. (2016). Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення в командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, Вип. 1 (20), 353-360 (Mitova, E. (2016). The concept of forming a control system in the process of long-term improvement in team sports games. *Physical culture, sports and health of the nation*, Issue 1 (20), 353-360.

Платонов, В. (2008). *Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. Наука в олимпийском спорте, 1, 3-23* (Platonov, V. (2008). *Theory of periodization of training of highly qualified athletes during the year: preconditions, formation, criticism. Science in Olympic sports, 1, 3-23*).

Чернов, С. В. (2006). *Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04). М. (Chernov, S. V. (2006). *Innovative technologies for training professional athletes and teams of game sports* (DSc thesis abstract). Moscow.

РЕЗЮМЕ

Бондаренко Инна, Лянной Юрий. Применение инновационных технологий и средств тренировочного процесса в профессиональных женских клубах по хоккею на траве.

Проанализированы тренировочный процесс в профессиональных женских клубах по хоккею на траве. Определено, что характерной особенностью современного хоккея является научно обоснованный поиск, применение, внедрение инновационных технологий и средств в процессе комплексной подготовки к высоким спортивным достижениям. Определено, что многолетняя система подготовки не стоит на месте, она постоянно совершенствуется за счет рационального планирования и организации тренировочных занятий в сочетании с использованием современных средств подготовки, таких как функциональный тренинг с петлями TRX, полусферами BOSU, резиновыми амортизаторами, и таких инновационных технологий, как система контроля и мониторинга спортсменов Polar Team. Эта удобная система анализа ЧСС данных игроков в режиме реального времени.

Ключевые слова: инновационные технологии, средства спортивной тренировки, концепция, моделирование, тренировочный процесс, командные игровые виды спорта.

SUMMARY

Bondarenko Inna, Liannoi Yurii. Application of innovative technologies and training means in professional women's field hockey clubs.

The training process in professional women's field hockey clubs is analyzed. It is determined that a characteristic feature of modern hockey is a scientifically sound search, application, implementation of innovative technologies and tools in the process of comprehensive preparation for the highest sporting achievements. It is determined that the long-term training system does not stand still, it is constantly improved, due to rational planning and organization of training sessions, combined with the use of modern training tools such as functional training with TRX loops, BOSU hemispheres, rubber shock absorbers, and innovative technologies such as the Polar Team Athlete Monitoring and Monitoring System. This is a convenient real-time player data heart rate analysis system. Functional conditionality of the application of innovative training technologies and tools is the basis of training programs. The content of the training process includes distribution of tools and methods over time in a specific combination. One of the main problems of training highly qualified athletes in team sports at the present stage is the search for rational ways to improve and optimize the training process.

In game sports, performance depends on high speed qualities, unexpected alternation of attacking and defensive actions, a wealth of tactical decisions and extreme emotional stress. Today, in the stage of modern development of Ukraine, in the conditions of active reform of the field of physical culture and sports, sports activity requires the search for new, more effective ways and means of improving the process of physical education of athletes.

The problem of finding progressive ways to increase the motor activity of players and improve their physical fitness through the introduction of modern health technologies that could contribute to the development of motivation to play sports, the formation of the foundation of independent health activities. The system of physical culture and sports must promote a healthy lifestyle and educate healthy and successful athletes.

Key words: *innovative technologies, means of sports training, concept, modeling, training process, team game sports.*

УДК 373.2.015.311:316.613

Віра Волкова

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0001-6775-2512

Олена Федорова

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0002-6968-7408

Світлана Жейнова

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0001-8857-4620
DOI 10.24139/2312-5993/2021.03/368-380

СПРЯМОВАНІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА НАБУТТЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Компетенція визначається як нормативна вимога до якостей особистості, до її знань і досвіду в певній сфері і потенційної здатності до успішного виконання діяльності, а компетентність – як володіння компетенцією, особистісна якість, у якій інтегруються знання, уміння, навички, досвід і властивості, які проявляються в ефективній діяльності. Комунікативна компетентність – це знання і вміння, які забезпечують ефективність спілкування в будь-яких формах. Соціокультурна компетентність – наявність здатності й готовності до міжкультурного спілкування з носіями інших мов і культур.

Ключові слова: *компетенція, компетентність, соціокультурна компетентність, комунікативна компетентність, спілкування, діяльність, знання, уміння.*

Постановка проблеми: Особливого значення в контексті здійснення гуманістично орієнтованого педагогічного процесу набувають п'ять проголошених в Раді Європи базових компетентностей (політична і соціальна, культурна, комунікативна та інформативна компетентність, що передбачає здатність оновлювати знання відповідно до мінливих умов).

Інтеграція вітчизняної освіти до європейського освітнього простору, оновлення її змісту відповідно до сучасних викликів потребує спрямування освітніх програм на набуття ключових компетентностей та створення ефективних механізмів їх запровадження.