

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ ЮНИХ СОФТБОЛІСТОК НА
ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконала: здобувачка другого
(магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності
017 «Фізична культура і спорт
Вашай Д.Р.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Кашуба А.А.**

Рецензент:
кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент **Годлевський П.М.**

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ ЮНИХ СОФТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	7
1.1. Загальна характеристика основних технічних елементів гри у софтболі.....	7
1.2. Аналіз та обґрунтування змісту навчально-тренувальних програм з софтболу для етапу попередньої базової підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах.....	22
1.3. Зміст та побудова навчально–тренувального процесу зі софтболу на етапі попередньої базової підготовки.....	26
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1 Методи дослідження	31
2.2. Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ЮНИХ СОФТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	41
3.1. Аналіз вихідних показників спеціальної фізичної підготовленості юних софтболісток	41
3.2. Обґрунтування експериментальної програми з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних софтболісток...	43
3.3. Експериментальна оцінка ефективності впровадженої авторської програми розвитку спеціальної фізичної підготовленості юних софтболісток.....	55
Висновки до третього розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність. Софтбол – надзвичайно цікава й динамічна спортивна гра, яка об'єднує елементи силових подач, потужних відбивань битом («Bunt», «Підставка», «Сквіз»), дій у захисті (ловлі м'яча типів «Fly», «Rolling», «Line»), точних та різноманітних передач (кидків) м'яча, а також складних техніко-тактичних взаємодій між гравцями «інфілду» та «аутфілду». Завдяки своїй емоційності та динаміці софтбол виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й ефективним видом активного дозвілля.

Стрімке підвищення спортивних результатів у сучасному спорті, зокрема і в софтболі, загострює проблему індивідуалізації підготовки спортсменів. У її розв'язанні важливу роль відіграють педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти, що базуються на закономірностях онтогенетичного розвитку організму людини (М.О. Носко, 2002; Ж.Л. Козіна, А.О. Погорєлова, Д.І. Філіштинський, 2013). Саме це зумовлює необхідність пошуку нових якісних (а не лише кількісних) шляхів оптимізації процесу підготовки юних спортсменок на різних етапах багаторічного становлення.

Наукові дослідження у сфері фізичної та спеціальної підготовленості спортсменів тривалий час були спрямовані на вивчення компонентів швидко-силових якостей (А.Т. Гориллов, 1990; І.В. Синіговець, 2007), удосконалення спеціальної підготовки в ігрових видах спорту (В.Н. Маслов, 2003; В.Л. Богущ, С.В. Гетманцев, О.В. Сокол, 2015), а також аналіз різних видів витривалості, силових і координаційних здібностей (Н.Н. Кондак, 1987; В.В. Аверин, 2000; В.І. Ковцун, 2001; Р.Я. Проходовський, 2002).

Софтбол, як представник ігрових видів спорту, хоч і є малопоширеним в Україні, проте відзначається швидким зростанням популярності серед дітей та підлітків. Завдяки доступності базових технічних елементів та ігровій привабливості юні спортсменки досить швидко оволодівають основними прийомами, що сприяє їх ранньому включенню у тренувальний процес і змагальну діяльність [51].

Спортивна підготовка в софтболі має тривалий багаторічний характер і передбачає послідовний розвиток фізичних, технічних і тактичних умінь. На етапі попередньої базової підготовки особлива увага приділяється вдосконаленню рухових якостей, формуванню стійких техніко-тактичних навичок, підвищенню координаційної підготовленості та засвоєнню більш складних спеціалізованих вправ, що становлять фундамент подальшого спортивного удосконалення [46, 48].

Спеціальна фізична підготовка в єдності з технічною, тактичною та інтегральною сприяє підвищенню функціональних можливостей спортсменок, всебічному розвитку їхніх рухових здібностей та формуванню технічної майстерності, необхідної як у спортивній діяльності, так і в повсякденній активності.

Вибір теми дослідження «Формування основ техніки гри юних софталісток на етапі попередньої базової підготовки» зумовлений тим, що саме на цьому етапі відбувається перехід від елементарного оволодіння технічними елементами до їх цілеспрямованого вдосконалення, що потребує науково обґрунтованих підходів, відповідних віковим особливостям і рівню підготовленості спортсменок.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета роботи – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів і методики формування основ техніки гри юних софталісток на етапі попередньої базової підготовки

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

2. Розробити експериментальну авторську програму спрямовану на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості софтболісток на етапі попередньої базової підготовки у процесі навчально–тренувальних занять з софтболу.

3. Дослідити ефективність впливу авторської програми.

Об'єкт дослідження – навчально–тренувальний процес у ДЮСШ.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовленість юних софтболісток..

Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та математична статистика.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних софтболісток.

Наукова новизна результатів дослідження:

Розроблено та апробовано авторську програму спрямовану на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки юних софтболісток.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що використання експериментальної програми дозволяє покращити рівень спеціальної фізичної підготовки та доповнює навчальну програму «Софтбол» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

Апробація результатів проведена на секції звітної науково–практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ЗВО» (квітень 2025р.).

Публікації. Кашуба А. А., Вашай Д.Р. Формування технічних навичок гри у софтбол у дівчат на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 125-129.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаної джерел (65 найменувань). Кваліфікаційна робота проілюстрована 27 рисунками та 10 таблицями. Повний обсяг роботи 76 сторінок, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 65 сторінках.