

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СОФТБОЛІ

Кулик Ніна, Гуліна Анна

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,

Навчально-науковий інститут фізичної культури, Суми

Анотація. В статті теоретично представлені особливості тренувального процесу у софтболі та його особливості. *Мета дослідження* – проаналізувати особливості тренувального процесу у софтболі. *Матеріал і методи.* дослідження проводилося на базі Комплексної дитячо-спортивної школи «Україна» імені Олександра Кулика м. Суми. Для реалізації мети були використанні наступні *методи дослідження:* теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів та педагогічне спостереження. *Результати.* Доведено, що спортивна підготовка – це цілеспрямований багаторічний процес розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсменів, спрямований на досягнення високих результатів у змаганнях. Встановлено, що особливості тренувального процесу софтболістів спрямовані на удосконалення загальної фізичної підготовки спортсменів, покращення загального стану здоров'я за допомогою загальнорозвивальних фізичних вправ; готовність до навантаження закладає основу для спеціальних вправ і тренувань у софтболі; зниження ризику травм за допомогою зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів. Складові технічної підготовки у софтболі: основні елементи гри (кидки, удари, ловля), які є базовими елементами для успішної командної взаємодії. *Висновки.* Підготовка софтболіста має свої різноманітність, а саме фізична підготовка гравця складається із силової підготовки, кардіо-тренування, гнучкості і мобільності гравця. Технічна підготовка – ловля та передача м'яча, удар по м'ячу, пітчинг. Тактична

підготовка – розташування на полі, командна тактика, планування під час гри. Психологічна підготовка – мотивація і концентрація, командна взаємодія.

Ключові слова: софтбол, ігрові види спорту, спортивна підготовка, фізична підготовка, тактична підготовка.

Вступ. Сьогодення ігрові види спорту набувають популярності, оскільки, у ігровій діяльності дитина зрання розвивається і формується гармонійно розвинутою. Велика увага приділяється розвитку дитячого спорту та пошуку талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні, змагальні навантаження та досягти значного спортивного результату. Тому, з дитинства набуває актуальності використання рухової діяльності із м'ячем. Одним з таких видів рухової діяльності є софтбол. Софтбол є спортивною командною грою з м'ячем, різновидністю бейсболу. У софтболі грають більшим за розміром м'ячем, ніж у бейсболі та тренувальні заняття сприяють розвитку фізичних якостей дитини.

Софтбол, як і більшість ігрових видів спорту, має чітко виражені періоди підготовки, змагань і відновлення. Недостатнє врахування цих циклів може призвести до перевантаження спортсменів або, навпаки, до недостатньої підготовленості до змагань (Платонов, 2004; Єрмолова та ін., 2015; Турчак, 2018; National Federation of State High School Associations [NFHS], 2020).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося згідно плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту, Навчально-наукового інституту фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (01.2021–12. 2025 рр.) Державний реєстраційний номер: 0121U108246.

Мета дослідження – проаналізувати особливості тренувального процесу у софтболі.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комплексної дитячо-спортивної школи «Україна» імені Олександра Кулика м. Суми. Для реалізації мети використовувалися **наступні методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів та педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел, зазначив, що спортивна підготовка – це цілеспрямований багаторічний процес розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсменів, спрямований на досягнення високих результатів у змаганнях. Вона поєднує систематичне тренування, участь у змаганнях і відновлення, що дозволяє оптимально використовувати фізичний та психічний потенціал спортсмена (Волков, 2002; Платонов, 2004).

Зростаюча конкуренція у софтболі – це популярність софтболу, як у світі, так і в регіональних змаганнях постійно зростає. У цих умовах спортсмени повинні демонструвати все більш високий рівень підготовки, що можливо лише за рахунок ефективного планування. Нами було проаналізовано специфіку підготовки у софтболі вихованців Комплексної дитячо-спортивної школи «Україна» імені Олександра Кулика м. Суми, яка надано в таблиці 1.

Для удосконалення загальної фізичної підготовки спортсменів софтоболістів потрібно покращувати загальний стан здоров'я за допомогою загальнорозвивальних фізичних вправ; готовність до навантаження закладає основу для спеціальних вправ і тренувань у софтболі; зниження ризику травм за допомогою зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів.

Для удосконалення загальної фізичної підготовки спортсменів софтоболістів потрібно покращувати загальний стан здоров'я за допомогою загальнорозвивальних фізичних вправ; готовність до навантаження закладає основу для спеціальних вправ і тренувань у софтболі; зниження ризику травм за допомогою зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів.

Таблиця 1

Специфіка підготовки у софтболі

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА		
<i>Силова підготовка</i>	<i>Кардіо-тренування</i>	<i>Гнучкість і мобільність</i>
Для підвищення сили і витривалості гравців важливо тренувати м'язи ніг, корпусу та верхньої частини тіла. Це дозволяє краще виконувати удари, а також захищати свою позицію під час гри.	Софтбол вимагає високої кардіо-витривалості, оскільки гравці часто виконують короткі, але інтенсивні спринти під час гри, бігаючи між базами.	Важливо мати гарну гнучкість для швидких рухів, що необхідні при ловлі м'ячів, розтяжці, поворотах тіла та при виконанні різних вправ.
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА		
<i>Ловля та передача м'яча</i>	<i>Удар по м'ячу</i>	<i>Пітчинг</i>
Гравці повинні вміти правильно ловити м'яч як в повітрі, так і на землі. Це включає навички роботи з рукавичкою, вміння розташувати руки для точного і швидкого прийому м'яча.	Уміння виконувати удари за допомогою бит, варіації ударів (наприклад, горизонтальний, вертикальний, для побудови тактики гри), правильна техніка хвату і позиція при ударі є важливими для ефективної гри.	Пітчери (кидачі) повинні розвивати точність, силу та різноманітність кидків (наприклад, швидкий м'яч, зміщений м'яч, курв-бол).
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА		
<i>Розташування на полі</i>	<i>Командна тактика</i>	<i>Планування під час гри</i>
Гравці повинні добре орієнтуватися на полі, знати свої позиції і взаємодіяти з іншими гравцями для швидкого реагування на гру.	Розробка стратегій для атакуючої і захисної гри, як, наприклад, вибір моментів для крадіжки баз або для спроби здійснити подвійний вибір.	Аналіз суперника та його слабких місць, можливість змінювати тактику залежно від ходу гри.
Психологічна підготовка		
<i>Мотивація і концентрація</i>	<i>Командна взаємодія</i>	
У софтболі важливо зберігати психологічну стійкість, вміння адаптуватися до змінних умов гри, фокусуватися на кожному моменті гри та прийняті рішень в стресових ситуаціях.	Співпраця між гравцями важлива для збереження позитивної атмосфери і виконання тактичних планів.	

Технічна підготовка у софтболі: основні елементи гри (кидки, удари, ловля). Вона є ключовим компонентом тренувального процесу, спрямована на вдосконалення навичок виконання основних технічних елементів, які забезпечують ефективну гру. У софтболі техніка гри включає кидання, удари і

ловлю м'яча, які є базовими елементами для успішної командної взаємодії, які надано у таблиці 2 (Єрмолова та ін., 2015; Турчак, 2018; NFHS, 2020).

Таблиця 2

Використання технічних дій у софтболі

Кидки м'яча			
Типи кидків			
Прямий кидок. Використовується для передачі м'яча на короткі дистанції. Особливості: швидке і точне виконання.	Підкручений кидок (пітчинг). Використовується пітчерами для обману суперника. Особливості: специфічний рух кисті для додавання обертання м'ячу.	Дальній кидок. Для передачі м'яча на великі дистанції. Особливості: сильний мах рукою, стабільність корпусу	Кидок із місця або в русі. Виконується з різних положень залежно від ситуації на полі.
Методи вдосконалення: Робота над правильною технікою: постановка ніг, рух руки, траєкторія м'яча. Вправи на точність: кидки в ціль на різних дистанціях. Вправи на силу: метання важчих м'ячів або робота з гумовими амортизаторами.			
Удари м'яча			
Типи ударів			
Прямий удар (хіт). Мета: направити м'яч у відкриту частину поля для набору очок. Техніка: правильне положення рук на биті, баланс корпусу.	Силовий удар. Використовується для максимального відправлення м'яча на велику відстань. Техніка: акцент на швидкість і силу маху битою.	Банкер (bunt). Легкий удар для короткої передачі м'яча. Особливості: використовується для тактичних дій, таких як переміщення гравців між базами.	
Методи вдосконалення			
Відпрацювання ударів у статичному положенні: тренування правильного положення ніг, рук, корпусу.	Робота з тренажерами для автоматизації рухів.	Удари по м'ячу, що подається тренером або машиною для подачі (pitching machine).	Вправи на швидкість реакції: удари по м'ячу, який подається з різною швидкістю.
Ловля м'яча			
Типи ловлі			
Ловля м'яча, що летить. Робота на точність захоплення м'яча в русі.	Ловля м'яча, що котиться. Використовується для збору м'яча, який рухається по землі. Техніка: правильне положення корпусу і рук.	Ловля м'яча в складних умовах. Наприклад, м'яч, що відбився від землі або від іншого гравця. Вимагає швидкої реакції та адаптації.	
Методи вдосконалення			
Робота над технікою ловлі: правильне положення рукавиці, стабільність корпусу.	Ігрові вправи: ловля м'яча після відскоку, на швидкості.		Різні вправи на реакцію: несподівані кидки тренером з різних кутів.

Кидки – основа як атакувальних, так і захисних дій у грі. Від точності, швидкості та різноманітності кидків залежить результативність команди. Удари є основним способом реалізації атакуючих дій. Техніка удару впливає на дальність і напрямок польоту м'яча. Ловля – основний елемент захисної гри, який потребує високого рівня координації та реакції.

Отже, метою спортивної підготовки софтболістів – є досягнення максимальних спортивних результатів при збереженні здоров'я спортсмена, формування його як гармонійно розвиненої особистості та підвищення його конкурентоспроможності у спорті.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел, засвідчив, що софтбол – є один із ігрових видів спорту, що має свої вимоги, багатогранно впливає на розвиток фізичних якостей та психіку підростаючого покоління. Він відноситься до ігрових видів спорту, має чітко виражені періоди підготовки, змагань і відновлення. Як вид спорту має значну популярність у всіх країнах світу.

2. Спортивна підготовка – це цілеспрямований багаторічний процес розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсменів, спрямований на досягнення високих результатів у змаганнях. Вона поєднує систематичне тренування, участь у змаганнях і відновлення, що дозволяє оптимально використовувати фізичний і психічний потенціал спортсмена.

3. Спортивна підготовка у софтболі має свою специфіку. Підготовка софтболіста має свою різноманітність, а саме фізична підготовка гравця складається із силової підготовки, кардіо-тренування, гнучкості і мобільності гравця. Технічна підготовка – ловля та передача м'яча, удар по м'ячу, пітчинг. Тактична підготовка – розташування на полі, командна тактика, планування під час гри. Психологічна підготовка – мотивація і концентрація, командна взаємодія.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук дослідження фізичної підготовленості софтболістів.

Список використаних джерел**References**

- Волков, Л. В. (2002). *Теорія і методика дитячо-юнацького спорту*. Олімпійська література, 302.
- Платонов, В. М. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Олімпійська література, 808.
- Єрмолова, Т. М., & Полулященко, Ю. М. (2015). *Софтбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ, 69.
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/softbol-zatverdjena.pdf
- Турчак, А. О. (2018). Особливості тренування юних софтболістів. *Науковий вісник*, (5), 45–52.
- National Federation of State High School Associations. (2020). *NFHS Softball Rules Book*.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Ніна Кулик**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7319-3753>

Анна Гуліна

Навчально-науковий інститут фізичної культури, Україна

Отримано: 06.03.2025. Прийнято: 11.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
