

Рухова спритність як основний чинник формування технічних дій юних волейболісток

Білоцерківський національний аграрний університет (м. Біла Церква)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Спритність як складна фізична якість сьогодні не має наукового загальноприйнятого визначення. З одного боку, її не вважають самостійною руховою якістю й ототожнюють із координацією (В. М. Зациорский, 1970), з другого – взагалі не розглядають як рухову якість з точки зору педагогічного процесу (Д. Д. Донской, 1979). У третьому випадку спритність визнають самостійною руховою якістю, яка за своєю структурою є вище координації (О. С. Куц, 2003; В. И. Лях, 1991; В. М. Платонов, М. М. Булатова; Л. В. Волков та ін.). Німецькі дослідники вважають, що слід взагалі відмовитись від поняття “спритність”, а замість нього вживати термін “координаційні здібності” (P. Hirtz und Ander, 1972; P. Hirtz, 1977; G. Schnabel, 1974; D. Blume, 1978).

Аналіз вікових особливостей вияву спритності в шкільний період онтогенезу особливо складний. Справа в тому, що в літературі є численна кількість даних, які характеризують особливості онтогенетичного розвитку сторін рухової функції людини. Багато з цих даних дотичні до досліджуваного питання, проте вони лише частково стосуються спритності, тому ж їх не доцільно наводити у короткому огляді.

Спеціальних досліджень, присвячених вивченню онтогенезу спритності, мало. Вікові особливості деяких виявів спритності вивчав В. І. Пилипович (1972) з групою співробітників. Вони з'ясували, що ефективність рухових дій у незвичних, але завчасно відомих умовах, підвищується у дітей до періоду статевого дозрівання (у хлопчиків – до 13–14 років, у дівчаток – до 12–13 років) [1; 2; 5]. З віком за відсутності спеціальних тренувань ці здібності не тільки не розвиваються, але й нерідко погіршуються (особливо у дітей-акселератів). Учені відзначають, що швидкий ріст тіла негативно позначається на виявах спритності, пов'язаних з рухливістю тіла, але суттєво не впливає на точність рухливих дій [3; 4; 6].

Структурній організації спритності притаманні деякі загальні риси, які в міру вікового розвитку набувають певних особливостей. Ці особливості можна розглядати як закономірності структурної вікової динаміки спритності. Як у теоретичному, так і в методичному плані з віком найбільш важливою є така закономірність, як диференціація структури спритності, посилення специфіки окремих її виявів.

З'ясування виявів спритності у волейболісток дає змогу повніше дослідити їхній структурний зміст, фізіологічні механізми, закономірності взаємодії, розкривати нові можливості для вивчення функціональної основи системи рухів, використання цілеспрямованих впливів у процесі підготовки спортсменів на кожному етапі навчально-тренувального процесу.

Сьогодні правила гри у волейбол ставлять підвищені вимоги до підготовленості гравців, особливо до розвитку високого рівня їхньої спритності, що, у свою чергу, вимагає розробки нових підходів до навчально-тренувального процесу.

У ході вивчення досліджуваної проблеми виникли протиріччя між підвищеними вимогами до підготовки резервів і традиційною технологією навчання. Проблеми фізичного виховання розглядаються з позиції рухової діяльності у звичайних умовах, без урахування впливу на неї умов і тих чинників, у яких розвивається спритність та формуються навички й уміння волейболісток.

Виявлені протиріччя дають змогу сформулювати проблему дослідження – визначення педагогічних умов, які є найбільш сприятливими для розвитку спритності в навчально-тренувальній діяльності й ефективно впливають на формування технічних дій юних волейболісток. Вирішення цієї проблеми визначає мету дослідження.

Мета дослідження – створення модульних структур розвитку спритності, які дають змогу значно підвищити рівень спортивної майстерності юних волейболісток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес із дівчатами 13–14 років, які спеціалізуються з волейболу в ДЮСШ.

Предмет дослідження – процес розвитку спритності юних волейболісток 13–14 років із використанням модульного навчання.

Теоретичні основи дослідження ґрунтуються на структурно-діяльнісному підході (Н. А. Бернштейн, Л. С. Вигодський, Д. Д. Донской, А. Н. Леонт'єв, А. Д. Новиков та ін.); на концепції розвитку функцій в онтогенезі людини (И. А. Варшавський, В. К. Бальсевич, А. А. Маркосян та ін.); на взаємозв'язках фізичного і психічного розвитку (І. М. Сеченов, А. В. Радионов, І. М. Туревський, В. С. Фарфель, В. И. Филипович та ін.); на основах модульного навчання (Ю. Ф. Тимофєєв, О. К. Філатов, П. А. Матвєєв, В. Н. Платонов, Ж. К. Холодов, В. П. Філін та ін.).

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ з волейболу в м. Рівне. Попереднім дослідженням було охоплено 36 юних волейболісток із навчально-тренувальної групи другого року навчання віком 12–13 років. У результаті цієї роботи були виявлені рівні сформованості у дівчат спритності, різних її виявів і основних навичок (подачі, передачі, нападаючий удар та ін.) гри у волейбол. Після цього було сформовано дві групи дівчат, які відзначалися однорідністю результатів: по 18 дівчат в експериментальній і контрольній групах.

У контрольній групі заняття з волейболу проводились за програмою ДЮСШ, а в експериментальній групі планування матеріалу проводилося з метою розвитку рухових якостей і спритності – за модульним навчанням. Кожен модуль включав спеціальні вправи з волейболу й інших видів спорту, які розвивали та удосконалювали різні вияви спритності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із методів розвитку різних виявів спритності є модульне навчання, вперше запропоноване в 60-ті роки ХХ ст. Існують різні варіанти модуля й технології його побудови, структурування змісту розробки форм і методів. Низка зарубіжних авторів розуміють під модулем самостійне планування одиниць навчальної діяльності, які допомагають досягнути певної мети. Дещо інакше визначає суть цього поняття Дж. Расел: він розглядає модуль як автономну порцію навчального матеріалу.

На сучасному етапі розвитку науки поняття “модульність” набуває методологічного змісту. Модульність є одним із основних принципів системного підходу. Принцип модульності (поряд з таким важливим принципом систематичного підходу, як принцип розвитку) визначає динамічність і мобільність функціонування системи. Причому сама система може бути представлена як сукупність модулів або розглядатися як окремий модуль у структурі більш загальної системи. Схематично модуль становить цілісну сукупність елементів системи, які мають зв'язки (входи і виходи) як з елементами системи, так і з елементами “не системи”.

Основна мета модульного навчання полягає в засвоєнні концентрованого змісту кожного модуля, що забезпечує розуміння навчально-тренувального процесу, взаємопов'язаності та взаємозалежності елементів його структури. Суть модульного навчання полягає в тому, що волейболістки самостійно можуть навчитися за запропонованою їм індивідуальною навчальною програмою, яка складається з цільової програми дій, банку інформації та методичного керівництва з досягнення поставлених дидактичних цілей.

Навчальний матеріал модулів спрямований на поступове підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, на засвоєння матеріалу методами і засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на набуття особистого досвіду, який забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано та творчо використати засоби фізичного виховання та спорту взагалі і волейболу зокрема.

Обсяг навчального матеріалу, включеного в модулі, може бути різним, а модуль може бути закінченою частиною навчального процесу.

Принцип побудови інформаційно-модульних систем у загальному процесі навчання (Т. Г. Коваленко, 1999) відтворено на рис. 1, де модульність подано як ієрархічно організовані проблемні модулі. Причому взаємодії між ними здійснюються через інформаційний канал, активними елементами якого є тренери-викладачі, застосовані технічні засоби та ін.

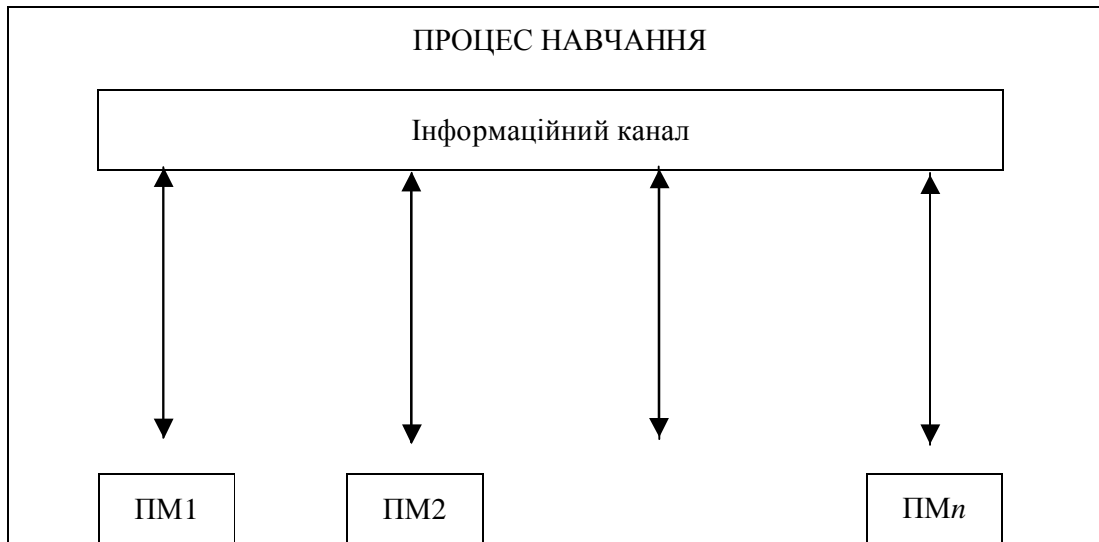


Рис. 1. Модульна структура процесу навчання: ПМ – проблемний модуль, n – загальна кількість проблемних модулів

Інтегральний модуль може розглядатися як елемент процесу навчання, формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

Умови, у яких виявляється рухова активність, різноманітні. Проте всі вони можуть бути зведені в два основні варіанти:

- 1) попередньо встановлені (відомі до початку дії);
- 2) ті, що змінюються.

Для першого типу найбільш характерні два можливі різновиди умов: звичні (стандартні) і незвичні, але рухове завдання визначене завчасно, тобто є час для програмування його виконання.

Другий тип – змінні умови, коли рухове завдання неможливо повністю передбачити завчасно, його вирішення доводиться здійснювати, як правило, в дефіциті часу. Цей тип умов, у свою чергу, також об'єднує два основних різновиди: несподівану ситуацію, коли психомоторне завдання виникає несподівано, а його вирішення здійснюється в умовах, раніше не обговорених умов, виключаючи можливість вірогідного прогнозу.

Основні різновиди умов, у яких відбувається психомоторна діяльність, лягли в основу модульного навчання. У процесі вибору тестів і модулів урахувались не лише ступінь їх відповідності модульованим умовам діяльності, але і складність сенсорно-перцептивних і моторних вирішень завдань. Загальна характеристика тестових завдань подана в табл. 1.

Загальна характеристика тестових завдань, використаних у дослідженнях

Вияви спритності	№ тесту	Рухові дії	Наявність невизначеності в ситуації
Вияви спритності у задалегідь установлених умовах (модуль 1)	1	Проста реакція	–
	2	РДО	–
	3	Передачі над собою	–
	4	Подачі	–
	5	Імітація нападаючих ударів	–
Вияви спритності у певних умовах (модуль 2)	6	Складна реакція	Альтернативна
	7	Реакція вибору	Повна
	8	РДО	Тимчасова
	9	Передачі над собою	Тимчасова
	10	Подачі на точність	Альтернативна
Вияви спритності у несподіваних умовах (модуль 3)	11	Нападаючі удари на точність	Альтернативна
	12	Реакція вибору зі збиваючими рухами	Повна
	13	Впливова дія	Повна
	14	РДО	Повна
	15	Приєм (передача) після перекату (повороту)	Тимчасова
	16	Складна подача (плануюча, силова, в стрибку та ін.), нападаючі удари	Повна
	17	Обманний блок, скидки	Повна

Висновки

1. Одним із методів розвитку різних виявів спритності є “модульне навчання”, основна мета якого полягає у засвоєнні концентрованого змісту кожного модуля, що забезпечує розуміння суті навчально-тренувального процесу, взаємопов’язаності та взаємозалежності елементів його структури.

2. Суть модульного навчання полягає в тому, що волейболістки самостійно можуть працювати за запропонованою їм індивідуальною навчальною програмою, яка включає цільову програму дій, банк інформації і методичне керівництво з досягнення поставленої дидактичної мети.

3. Навчальний матеріал модулів спрямований на поступове підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, на оволодіння методами і засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на набуття в ній особистого досвіду, який забезпечує можливості самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури у спорті взагалі та волейболі зокрема.

Література

1. Заціорский В. М. Физические качества спортсмена.– М.: ФиС, 1970.– 199 с.
2. Куц О. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография.– К.: Искра, 1993.– 250 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.– Л.: Шабар, 1997.– 208 с.
4. Лях В.И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.– М., 1976.– 26 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Физична підготовка спортсмена.– К.: Олімп. л-ра, 1995.– 320 с.
6. Филипович В. И. О количественной характеристике некоторых проявлений ловкости: Тез. науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков.– М., 1982.– С. 228–230.

Анотації

У статті розкрито вплив модульного навчання на розвиток спритності в процесі навчально-тренувальних занять із юними волейболістками; визначено головну мету та зміст модульного навчання, спрямованого на поступове підвищення рівня функціональних та рухових здібностей, на оволодіння методами та засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Ключові слова: модульне навчання, спритність, навчально-тренувальні заняття, функціональні та рухові здібності, методи, засоби.

В статті раскрыто влияние модульного обучения на развитие ловкости в процессе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистками; определены основная цель и сущность модульного обучения, направленного

на постепенное повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: модульное обучение, ловкость, учебно-тренировочные занятия, функциональные и двигательные способности, методы, средства.

In the article the where discovered the influence of modular training on development of deftnesses in the process of training lessons with young female volleyball players; there where determined principal object and main point of modular training directed to gradual raising of standard of functional and motor abilities and to mastering the methods and facilities of physical training and sport activity.

Key words: modular training, deftnesses, training lessons, functional and motor abilities, methods, facilities.