

Лекція №1: СПОРТИВНІ ІГРИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

План

1. Характеристика спортивних ігор, їх специфічні ознаки;
2. Класифікація спортивних ігор;
3. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання.

1. Характеристика спортивних ігор, їх специфічні ознаки

Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивої людині. Гра займає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, праці, ефективний спосіб фізичного виховання. Ігри, зв'язані зі спортом, які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – **спортивні ігри**, або **ігрові види спорту**.

Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі відбувається за встановленими правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є наявність суперника. У командно – ігрових видах ціль кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу та ін.) у певне місце майданчика суперників і не допустити такого у відношенні себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист-напад», який включає також дії по розвідці, дезінформації, конспірації й т.п.

У командних іграх виграє й програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би добре не відіграв окремих спортсмен, якщо команда програла, то програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не відіграв, якщо команда програла, то виграв і він. Таким чином, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їх поглядів, установок, особистісним якостям, характеру дій у змаганні. В ідеалі основною психологічною установкою спортсмена на гру повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, може бути й «на шкоду собі! У тому або іншим відношенні). При відсутності такої установки в кожного спортсмена команди не може бути й сильної, злагодженої команди в цілому навіть у тому випадку, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективний інтерес у кожний даний момент змагання є одна з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що самі умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню даної установки через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, діючим що сприяє розвитку в людині відповідних особистісних якостей.

У зв'язку з цим командні ігри є діючим засобом, виховання, природно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів та ін.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно мінливі умови, викликає необхідність оцінки ситуації й вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який би давав можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди по досягненню результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. Необхідно виконувати ці прийоми багаторазово в процесі змагальної діяльності

(в одній зустрічі, серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу, зустрічі, змагання) – звідси вимога надійності, стабільності навичок і т. д.

У командних іграх змагальну діяльність ведуть декілька спортсменів і багато чого залежить від погодженості їх дій, від форм організації дій спортсменів у процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемогу над суперником.

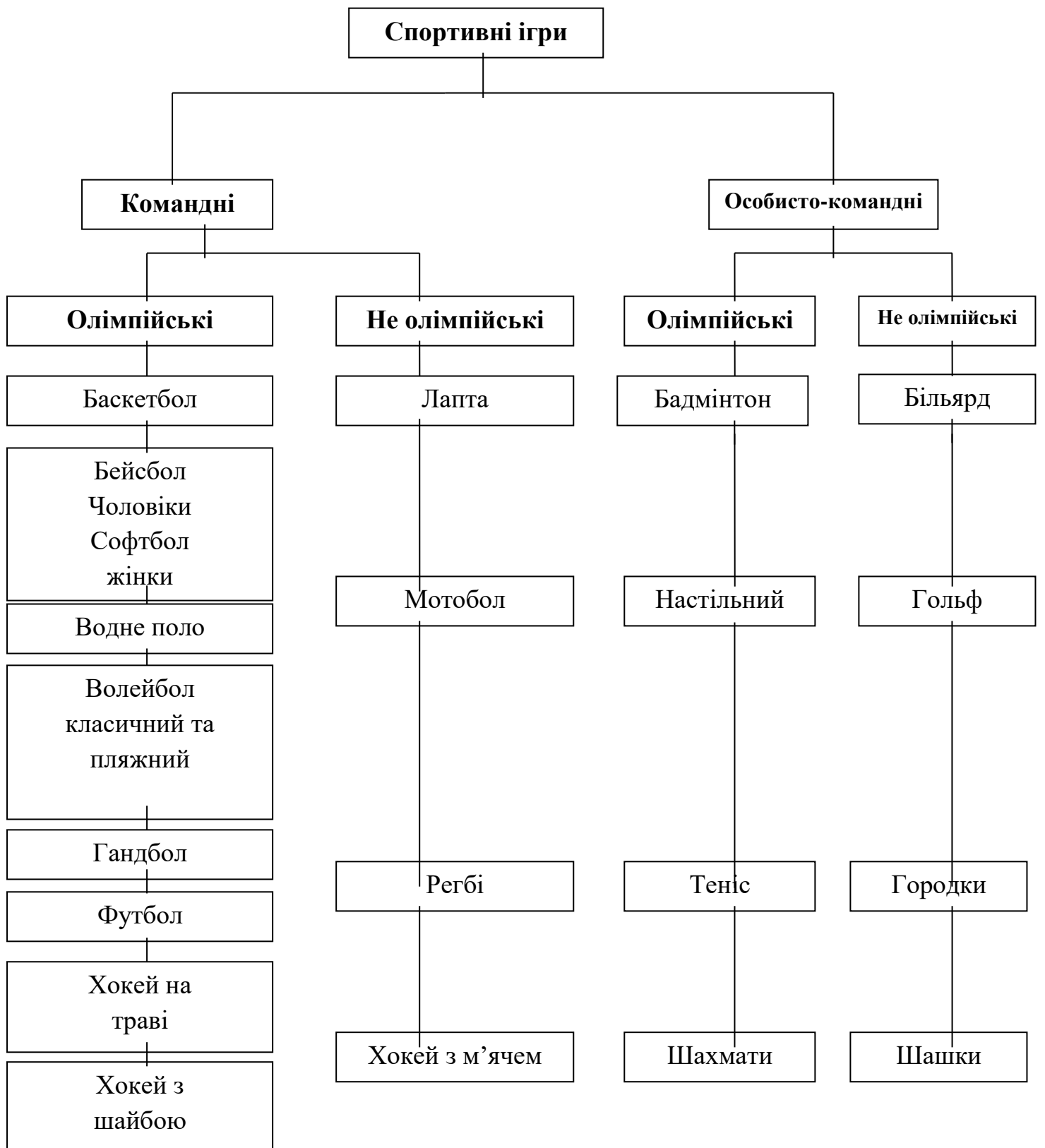
Особливістю спортивних ігор є її ступінчатий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними загальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальна комбінація двох факторів – рухового потенціалу й раціональної техніки (у принципі навіть при однократній спробі) проводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання і т.д.). В іграх це тільки своєрідний перший щабель – «техніко-фізична». Потрібна ще й організація дій спортсменів – індивідуальних, групових і командних як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для ігор змагальної діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх служить перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалось так, що спортивний результат – зайняте місце в змаганнях – став критерієм оцінки рівня спортивної майстерності команди і її членів. Як показали дослідження, таке вираження спортивного результату по положенню в турнірній таблиці в ігрових видах спорту повною мірою не відбиває рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників у кількісному вираженні. При однаково високому рівні майстерності всіх команд, що брали участь у змаганні неминуче їх різне положення в турнірній таблиці (перше й останнє місця). Навіть при участі в турнірі свідомо слабких команд буде виявлений (теоретично) чемпіон країни, а гравці перемігшої команди одержать право на присвоєння високого спортивного звання. Таким чином,необхідне встановлення об'єктивних показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес підготовки й здійснювати контроль.

У число об'єктивних показників у спортивних іграх входять: елементарний набір прийомів гри (аспект тактики); здатність швидко й правильно оцінювати ситуацію, вибирати й ефективно застосовувати оптимальне для конкретної ігрової ситуації атакуюча або захисна дія (аспект тактики); спеціальні якості й здібності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до тимчасових, просторових і силових параметрах виконання); енергетичний режим роботи спортсмена; чуттєво-руховий контроль та ін. Дуже важливо все це виразити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є основою для визначення змісту підготовки спортсменів і керування цим процесом, для розробки модельних характеристик, програм, планів, нормативів і т.д.

2. Класифікація спортивних ігор

Поряд зі специфікою ігрової й змагальної діяльності спортивні ігри мають ряд інших особливостей. На рисунку представлена класифікація ігор командних і особисто-командних стосовно Олімпійських ігор (Ю.М. Портнов, 1996).



Як бачимо, ігрові види спорту широко представлені в програмах Олімпійських ігор, при цьому за участю чоловіків і жінок.

Командні й особисто-особисто командні спортивні ігри мають відмінності по характеру взаємин учасників гри: партнерами – між гравцями однієї команди; між суперниками – гравцями протиборчих команд.

Взаємини гравців однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди й гравців суперника. У цій складній обстановці можна виділити для кожної команди ряд «змагальних структур» на основі «спільної змагальної структури», утвореної змагальною діяльністю обох команд, що суперничають.

Рольові структури засновані на відносинах «відігравати роль», «обіймати посаду», «виконувати обов'язки» і відносинах між такими ролями. Кожному члену команди визначена його «ігрова функція» («ігрове амплу»). Кожна роль визначається сукупністю функціональних обов'язків, що задаються сюжетом змагання (гри). При цьому роль може модифікуватися залежно від особливостей спортсмена й характеру змагань. Рольові структури не можуть бути жорстко задані в силу того, що вони завжди є функціями дій усіх партнерів по команді й усіх суперників (у їхній єдності), а функції залежать від динаміки конкретних обставин, що складаються в кожному змаганні.

Функціональні структури граючих команд утворені функціональними відносинами між рольовими обов'язками спортсменів. Ці відносини формують певні ролі в групі для спільного розв'язання тактичних завдань. У середині кожної групи виникають специфічні відносини, що виділяють її з інших. Кожна подібна група зв'язана певними відносинами з усіма іншими групами власної команди, що поєднують їх для виконання тактичних дій, а також зі суперниками з метою реалізації завдань гри в цілому. Групи є свого роду ланками, з яких формуються захисні й нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії – групові й командні тактичні дії в нападі й захисті.

Структури супідрядності граючих команд утворені відносинами керівництва, організації, координації, співдружності, підпорядкування, незалежності й ін. між гравцями команди і їх групами. Ці структури існують саме в процесі змагання (гри), породжуються змістом сюжету гри, правилами й положенням змагань, специфікою кожної команди, стратегією й тактикою. Сукупність відносин, що утворюють структуру супідрядності, визначає систему впорядкованості, організованості, цілісності або роз'єднаності дій команди в кожному змаганні (грі). Ця структура досить лабільна в силу того, що її компоненти багато в чому залежать від ситуаційних факторів.

Інформаційні структури граючих команд утворені відносинами інформаційної зв'язності як у середині кожної команди, так і між суперниками в процесі змагання (гри). Характер, якість, вірогідність, своєчасність потоків інформації дозволяють ухвалювати рішення, виконувати з тією або іншою якістю рефлексивні процедури, взагалі, діяти з різним ступенем адекватності динаміці ситуації змагання (гри). Важливо враховувати, що інформаційні зв'язки суперників визначені прагненням кожної сторони все довідатися про суперника й не дозволити це ж виконати йому.

Формальні структури змагаючих команд утворені приписаннями сюжету змагання і його правилами. Вони як би задані заздалегідь і не залежать від кон'юнктури конкретних змагань. Тому їх облік і аналіз є найбільш простими з усіх.

Неформальні (природні) структури змагаючих команд можуть відрізнятися від формальних, доповнюючи їх до реально діючих систем. Ці структури утворені змагально-

особистісними діловими (змагальними) відносинами в процесі змагання й визначаються індивідуально–спортивними здібностями кожного гравця, його змагальними установками, що складаються ситуаціями, ефективністю (або неефективністю) тих або інших спільних дій, загальним розумінням ситуації, тактики, стратегії та ін. Спостерігаються випадки, коли спортсмени відіграючи формально в команді одну роль, у змаганні виконують іншу.

Колективно–психологічні структури змагаючи команд мають місце й зовні змагання – у спільному процесі підготовки, а також зовні спортивному житті. Вони виражаються особливостями між особистих відносин між членами команди. Практика показує, що відносини в процесі змагань і поза ними можуть суттєво різнитися. Однак облік структури обов'язковий для адекватного планування процесу підготовки.

У реальній роботі з командами по їхній підготовці, по вихованню спортсменів, по розвиткові тих або інших спортивних і загальних здатностей описані типи структур повинні спочатку виділятися, а потім шляхом них «накладення», сполучення, об'єднання збиратися в єдину функціональну структуру, яка визначає «морфологію», «фізіологію» і «психологію» команд у процесі змагань. Результат подібної роботи становить надійну основу для керівництва й керування командою, для розробки стратегії і тактики, процесу підготовки команди в цілому, а також для індивідуального виховання, удосконалення майстерності спортсменів.

Взаємини гравців команд, що суперничають, визначаються по наявності або відсутності безпосереднього контакту гравців у процесі ігрового протиборства. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша – гри з безпосередньою боротьбою й зіткненням із суперником; друга – гри без безпосереднього зіткнення із суперником (Ю.І. Портних, 1986). Для ігор першої групи характерне прагнення опанувати м'ячем (шайбою) і направити його в ціль (футбол, гандбол, баскетбол і ін.) Для ігор другої групи характерно почергове володіння м'ячем, прагнення послати м'яч на бік суперника, щоб гравці не змогли його відіграти (волейбол, теніс та ін.). Виділяють також гри з почерговою участю гравців і безперешкодним виконанням ролей, відведених кожній з команд, що суперничають (гілка, гольф).

3. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання

Спортивні ігри можна із упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення – від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної й духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно й довгостроково реалізованих у здоровому стилі життя. Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури й спорту; фізичне вдосконалювання й зміцнення здоров'я як умови забезпечення й досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значимих видах діяльності; природньообразне й індивідуально прийнятий розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного й достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і вмінь прилучати до них інших.

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонічному розвитку особистості пояснюється, по–перше, їхньою специфікою, по–друге, глибоким різноманітним впливом на

організм тих, що займаються розвитком фізичних якостей, і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку й підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широкому діапазоні – незначної в заняттях з оздоровчою спрямованістю до граничної фізичної й психічної напруги на рівні спорту вищих досягнень); по-четверте, емоційним зарядом, тут за цією ознакою всі рівні – «і старий і молодий»; в п'ятих, спортивні ігри унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко представлені у фізичному вихованні в установах загальної й професійної освіти. У навчальній роботі це баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; у позакласній фізкультурно–спортивній і оздоровчій роботі, крім названих, культивуються настільний теніс, бадмінтон, хокей, теніс і ін.

У системі додаткової освіти спортивні ігри представлені досить широко: у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо–юнацьких школах олімпійського резерву, дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки, різних оздоровчих клубах, на фізкультурно–спортивних у місцях відпочинку й т.п.

Спортивні ігри широко застосовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту як ефективний засіб загальної фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей і збагачення рухового досвіду спортсменів, особливо юних. В ігрових видах спорту «інші» (стосовно вибраної гри) спортивні у грі також включаються в число засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Контрольні запитання і завдання

1. Розкрийте роль спортивних ігор у фізичному вихованні різних категорій населення.
2. Яка роль спортивних ігор у тренуванні спортсменів різних видів спорту?
3. Дайте класифікацію спортивних ігор.
4. Які специфічні особливості спортивних ігор?
5. Чим пояснюється ефективність спортивних ігор у сприянні гармонічному розвитку особистості?

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>