

ЛЕКЦІЯ №5.

Тема: ОСНОВИ ТЕОРІЇ НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ ГРИ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

План

1. Характеристика навчання
2. Рухомі вміння, навички і якості в процесі навчання
3. Суперуміння – система навичок вищого порядку

Навчання в єдності з вихованням становлять основу освітнього процесу в будь-якій області, у тому числі у фізичному вихованні й спорті.

1 Характеристика навчання

Навчання – організований, планомірно й систематично здійснюваний процес спільної діяльності того хто вчить й того, якого навчають, з метою формування пізнавальної діяльності, елементів світогляду, майбутньої професійної, навчальної або спортивної діяльності, оволодіння знаннями, уміннями й навичками. У цьому процесі той хто вчить (педагог, тренер) і той, якого навчають, (учень, студент, спортсмен) - суб'єкти навчання. У процесі чітко виділено два види діяльності: викладання й навчання.

Викладання – діяльність того хто навчає по відбору знань, умінь, навичок, необхідної інформації й керуванню процесом їх засвоєння тим, яких навчають.

Навчання – діяльність того, якого навчають, по засвоєнню навчальної інформації, знань, умінь і навичок.

Відмінна риса навчання у фізичному вихованні полягає в тому, що **предметом навчання служать рухові дії і якості** як засоби фізичного вдосконалювання людини, впливу на його психіку й вольову сферу.

Рухова дія – це цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

У спорті предметом навчання є прийоми ведення змагального протиборства – спортивна техніка й тактика; у спортивних іграх це **технічні прийоми гри й тактичні дії**.

Техніка прийомам гри – це спосіб виконання прийому гри, при якому найбільше ефективно досягається розв'язання рухового завдання (раціональна техніка).

Під структурою прийому гри розуміють упорядкований склад взаємозалежних частин цілісного рухового акту, систему, орієнтовану на успішних розв'язок рухового завдання. При аналізі техніки рухів виділяють кінематичну (просторову, тимчасову й просторово-тимчасову), динамічну (силову) і ритмічну або координаційну структуру рухів.

Ці питання вивчає біомеханіка. Тактичні дії служать формою організації змагального протиборства спортсмена й максимальної реалізації в ньому технічних прийомів.

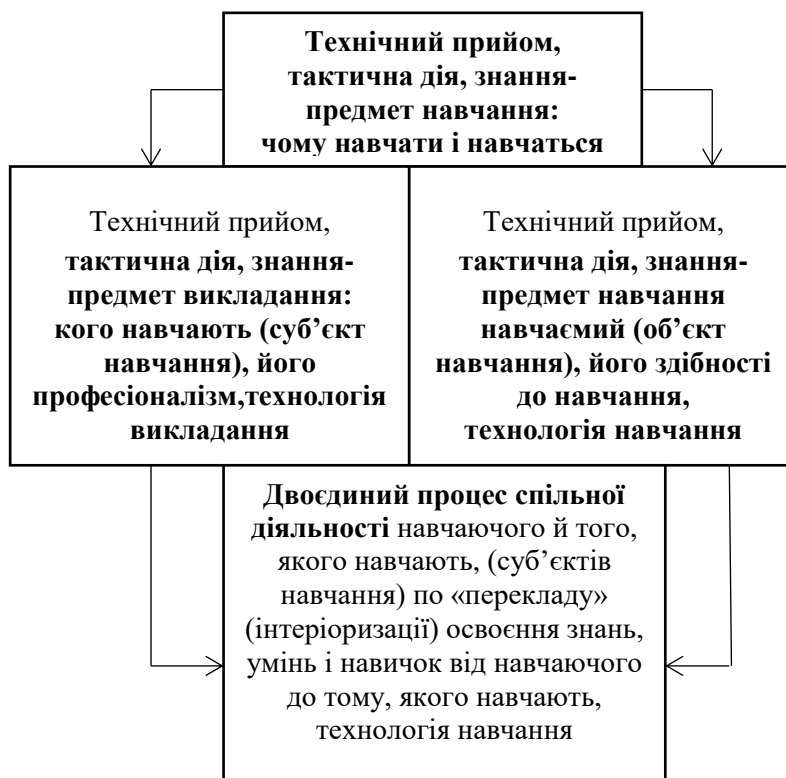


Рис. 1.1. Ціль і результат навчання як система – формування системою комплексу знань, техніко- тактичних умінь і навичок будь – якої категорії тих, яких навчають

У процесі навчання вирішуються освітні, виховні й оздоровчі завдання.

Освітні завдання проявляються в наступних особливостях.

Перша. Головним у процесі оволодіння техніко-тактичним змістом служить активна рухома діяльність, пов'язана з витратою потенційних сил, що вимагає обліку закономірностей працездатності людини, яка залежить від різних факторів: спадкоємних, придбаних у процесі життя й способів регулювання діяльності в конкретних умовах. Спорт є моделю для вивчення резервних можливостей людини в екстремальних умовах. Усе це вимагає системи знань можливостей людського організму, вікових особливостей того, що займається.

Друга. Формування системи рухових навичок (у спортивних іграх – комплекс взаємозалежних технічних прийомів і тактичних дій). Така система визначає характер і рівень фізичної підготовленості людини. Вона вибирається залежно від завдань і

спрямованості фізичного виховання, наприклад, в установах загальної й професійної освіти. У спортивних іграх це відбиває рівень спортивної майстерності тих, що займаються.

Третя. Зв'язок з розвитком комплексу фізичних якостей: по-перше, формування рухових навичок, техніки прийомів гри нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей – у процесі їх виконання проявляються, вдосконалюються якості; у інших, освоєння прийомів гри відбувається успішніше при спрямованому розвитку специфічних для нього якостей; по-третє, розвиток спеціальних якостей буде більш ефективним при одночасному розвитку інших якостей.

Виховні завдання. У процесі навчання вирішується комплекс виховних завдань. Виховний вплив фізкультурно-спортивних занять повністю залежить від якості навчання, від соціально значимих цільових настанов, без цього заняття позитивної педагогічної цінності не мають.

Навчаючий постійно повинен тримати в полі зору весь комплект виховних завдань. Специфіка навчання у фізичному вихованні накладає відбиток на методику рішення виховних завдань через свою специфіку: виховання звички до систематичних занять фізичними вправами (фізична активність, здоровіший стиль життя); виховання мужності й умінь долати фізичні труднощі (ризик, максимальні фізичні й психічні напруги); виховання гігієнічних навичок і вмінь; виховання правильних взаємин серед тих, яких навчають, у процесі спільного виконання техніко-тактичних дій; виховання самостійності в ігровій і змагальній діяльності, відповідальності за свої дії. Розв'язування завдань протікає в умовах активного специфічного контакту навчаючого з тими, яких навчають.

Оздоровчі завдання. Навчання у фізичному вихованні й спорті пов'язане з інтенсивним впливом на всі функції організму тих, яких навчають. Це висуває обов'язкову умову: не нанести шкоди здоров'ю тих, яких навчають. Це відноситься до всього комплексу засобів фізичного виховання й спорту, до змісту й методики навчання, організації процесу навчання в спортивних іграх.

Зміст навчального матеріалу й навантаження диференціюються за віком, статтю й підготовленістю з урахуванням медичних показників. Відповідно готуються місця, обладнання, реманент і екіпування тих, яких навчають.

Для навчання у фізичному вихованні й спорті характерно обов'язкова наявність медичного контролю (лікарсько-педагогічного), дотримання встановлених гігієнічних норм (лікарсько-фізкультурні диспансери, медперсонал на спортивних змаганнях і т.п.).

Ефективність навчання в спортивних іграх багато в чому залежить від дотримання принципів навчання – основних теоретико-практичних положень, що відбивають загальні науково-педагогічні, фізіологічні й психологічні закономірності діяльності людини

стосовно до специфіки фізичного виховання й спорту, до особливостей навчання техніко-тактичним діям і розвитку фізичних якостей. Це принципи свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, поступовості.

2. Рухомі вміння, навички і якості в процесі навчання

У процесі навчання в тих, яких навчають, формуються рухові вміння й навички й навички й одночасно відбувається розвиток фізичних (рухових) якостей. Це явища взаємозалежні, але кожному властиві певні засоби й методи. Крім того, існують засоби й методи інтегрального впливу, що сприяють цілісному прояву навичок, якостей, знань.

Формування системи рухових навичок і підвищення рівня розвитку фізичних якостей є одними із провідних завдань фізичного виховання й спорту. Це рівною. Мірою відноситься до спортивних ігор. Знання закономірностей даного процесу забезпечує раціональний зміст і побудову етапів навчання прийомам гри й тактичним діям, розвитку фізичних якостей, допомагає правильно відібрати засоби й методи, побудови заняття.

Рухомі вміння, навички й супервміння – це функціональні утвори в організмі людини, які виникають у процесі й у результаті освоєння рухових дій при навчанні. Тому основні положення навчання технічним прийомом, тактичним діям і розвитку фізичних якостей опираються на фізіологічні й психологічні закономірності формування навичок.

Алгоритм розвитку рухової дії (технічного приймання) у процесі навчання: *a* – незнання, невміння; *б* – знання про досліджуваний прийом гри, рухове завдання; *в* – уяву про досліджуваний прийом (його «образ»); *г* – рухове вміння; *д* – рухова навичка; *е* – супервміння (система навичок вищого порядку). Це просування від незнання й невміння до зробленого й усвідомленого оволодіння комплексом навичок на основі теоретико-практичних концепцій навчання. Даний алгоритм створює сприятливі умови для ефективно побудови й здійснення процесу навчання в спортивних іграх: визначення завдань, вибору засобів, методів і т.д. В остаточному підсумку створюється необмежені можливості вдосконалювання техніко-тактичної майстерності в ігрових видах спорту.

Рухоме вміння. Практичне («рухове») оволодіння прийомом гри починається з оволодіння основою техніки, формування рухового вміння. Що опирається на отримані знання про прийом гри, наявний руховий досвід і сформована уява, модель, «образ прийом».

Рухоме вміння – це здатність виконати прийом гри, розв'язати рухове завдання за умови концентрованої уваги того, якого навчають, на кожному русі, що входить у досліджуваний прийом. Для прийому гри на рівні рухового вміння характерні ознаки:

- керування рухами, що становлять цілісний прийом, не автоматизований, свідомість завантажена контролем кожного руху, робота відбувається неекономно при значному ступені стомлення;

- спосіб розв'язку рухового завдання нестабільний, відбувається пошук кращого розв'язку.

Першзрядне значення мають підготовчі вправи, що тут підводять і, тренажерні обладнання. Однак довго на них затримуватися не можна, у цілісному прийомі частин цього виглядають не так, як окремо. У міру освоєння частин прийому вони поєднуються до його виконання в цілому. До підготовчих впра, що поєднуються до його виконання в цілому. До підготовчих вправ, що підводять і, вертаються з метою виправлення помилок.

Рухова навичка. У процесі подальшого освоєння прийому, у міру збільшення кількості повторень при відносно постійних умовах навчання, що дозволяє акцентувати увагу на умовах і результатах дії, а не на окремих рухах, що входять у нього. На цьому рівні для прийому характерні ознаки:

- Виконання рухів, що входять у прийом відбувається без зосередження уваги на них того, якого навчають, тобто автоматизоване при провідній ролі свідомості: автоматизує процес виконання рухів, що становлять структуру прийому (послідовність, координаційні відносини нервово-м'язових процесів, взаємозв'язок рухових і вегетативних компонентів немає протиріччя «свідомість – автоматизація»).

- Свідомість того, якого навчають, спрямована в основному на вузлові компоненти прийому, на облік змін в обстановці й творчий розв'язок рухового завдання, корекцію виконання, у спортивних іграх зміна первісного розв'язку: замість кидка в баскетболі, удару по воротах у футболі – передача партнерові, що перебуває в кращій позиції.

- Виражена системність у рухах, які об'єднані в цілісний прийом з усуненням зайвих рухів, ощадлива витрата сил.

- Підвищується роль рухового аналізатора м'язове почуття набуває провідного значення в контролі над рухами, здоровий аналізатор перемикається на контроль обстановки й результати діяльності (ведення м'яча без зорового контролю в баскетболі).

- Висока стійкість до факторів, що збивають: прийом гри впевнено виконується в новій обстановці («чуже поле», шум глядачів на трибунах і т.п.).

Існує володіння навичкою приводить до виникнення комплексного відчуття як результат показань усіх аналізаторів: почуття м'яча в ігровика, почуття ракетки в тенісиста.

Формування системи технічних прийомів і тактичних дій на рівні рухових навичок – одна з найважливіших завдань у спортивних іграх. Як приклад можуть служити програми

по ігрових видах спорту для СДЮШОР, у яких освоєння техніко- тактичного арсеналу має місце з перших кроків у дитячому віці й до переходу молодих спортсменів у команди вищих розрядів.

3. Супервміння – система навичок вищого порядку.

Можливості вдосконалювання рухової діяльності безмежні, про що свідчить практика елітного спорту, балету, циркового й танцювального мистецтва й ін.

У спортивних іграх важливе завдання полягає в тому, щоб навчити вільно й ефективно володіти навичками прийомів гри в складних умовах змагальної діяльності.

Супервміння або система навичок вищого порядку – це здатність ефективно виконати окремих прийом гри або комбінацію декількох прийомів у складних і експериментальних умовах змагального протиборства в ігрових видах спорту. Таке комплексне вміння виникає на основі надійних рухових навичок виконання окремих прийомів гри, високого рівня розвитку фізичних якостей і системи спеціальних знань

Супервміння завжди відрзняється підвищеною роллю свідомості: аналіз інформації в різних ситуаціях, нерідко при обмеженому часі, ухвалення рішення й вибір доцільного прийому гри, його способу, своєчасне і якісне його виконання. Особлива роль супервміння в цілісній змагальної діяльності, що полягає з комплексі техніко-тактичних дій на рівні навичок; уміння ефективно використовувати придбані прийоми гри і їх способи в різних комбінаціях і в різних комбінаціях і в різноманітній послідовності відповідно до вимог навколишньої конкретної змагальних обставин в ігрових видах спорту.

Контрольні питання й завдання

1. Дайте характеристику навчання в спортивних іграх?
2. Назвіть принципи навчання техніці й тактиці в спортивних іграх?
3. Назвіть рухові вміння, навички й супервміння в спортивних іграх?
4. Які характерні ознаки рухового вміння?
5. Які характерні ознаки рухової навички?

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., Полішук 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://pvlu.org/uk>
 4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org>.