

ЛЕКЦІЯ №7. СТРУКТУРА НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ ГРИ Й РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

План

- 1. Структура змагальної діяльності в спортивних іграх.**
- 2. Етапи навчання навичкам гри.**
- 3. Формування спеціальних знань у процесі навчання спортивним іграм.**

1. Структура змагальної діяльності в спортивних іграх

Усе різноманіття завдань, засобів, методів, теоретико-методичних положень знаходить висвітлення в структурі навчання технічним прийомом, тактичним діям, розвитку фізичних якостей.

Структура навчання технічним прийомом, тактичним діям і розвитку фізичних якостей-цілісний процес, що складається із чотирьох етапів, розташованих у певній послідовності й утримуючих специфічні завдання, засоби й методи, що відбивають педагогічні й психофізіологічні закономірності формування навичок. Навчання можна розглядати як систему, у якості складових цієї системи виступають: 1 – знання, техніко-тактична дія і якості; 2 – навчаючий і викладання; 3 – той, якого навчають, і навчання; 4 – рухова навичка й супервміння як результат спільної діяльності навчаючого й того, якого навчають, - суб'єктів навчання.

У процесі навчання відбувається розвиток прийомів гри від незнання й невміння до навички й супервміння. У цьому процесі розгортаються в часі: 1 – фіксація у свідомості навчаючого позиції «чому вчити» і «як вчити»; 2 – фіксація у свідомості того, якого навчають, позиції «чому вчитися» і «як вчитися»; 3 – спільна діяльність навчаючого й його, якого навчають, по освоєнню знань, умінь, навичок; 4 – фіксація результату: рівень освоєння техніко-тактичних дій, комплексу спеціальних знань.

У цій системі навчаючий і той, якого навчають, є суб'єктами навчання, від активної участі, прояву професіоналізму у викладанні й навчанні залежить ефективність навчання.

При побутові процесу навчання враховується структура змагальної діяльності в спортивних іграх, у ній виділяються наступні компоненти:

- цілісне змагальне протистояння в грі;
- командні, групові, індивідуальні тактичні дії в нападі, захисті;
- прийоми техніки гри в нападі, у захисті;
- спеціальні фізичні й психічні якості, координаційні здатності;
- рухові якості й навички, функціональні можливості, морфологічні ознаки.

Становлення навичок гри відбувається у зворотному порядку стосовно рівнів структури:

- створення якісної, координаційної, функціональної основи;
- розвиток спеціальних якостей і здатностей;
- оволодіння прийомами (засобами) ведення гри (технікою);
- оволодіння раціональними формами боротьби в грі (тактикою);
- комплексна реалізація прийомів у грі й змаганнях – спортивний результат.

Зі структурою змагальної діяльності й шаблями становлення навичок гри зв'язана кваліфікація засобів навчання технічним прийомам і тактичним діям, застосовуваних у тренуванні; вони згруповані по їхньому освітньому значенню.

Відправним моментом у побудові кваліфікації прийнята змагальна ігрова діяльність і ті специфічні дії, за допомогою яких спортсмени ведуть боротьбу із суперником у грі.

Дотримуючись цього принципу, усі вправи діляться на змагальні й тренувальні.

У змагальні вправи входять двосторонні навчальні ігри, вправи по тактиці й по техніці – у нападі й захисту. Тренувальні вправи містять у собі: спеціальні -, що підводять (полегшуючі освоєння техніки), підготовчі (розвиваючі спеціальні фізичні якості для конкретного прийому); загально розвиваючі – для розвитку рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), удосконалювання навичок природних видів рухів (розширення рухового досвіду).

У єдності із цими вправами відбувається засвоєння знань, виховання психічних, вольових і особистісних якостей.

2. Етапи навчання навичкам гри

Перший етап. Етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом (тактичною дією). У якості передумов успішного навчання виступають руховий досвід того, якого навчають, рівень розвитку фізичних якостей, знання про досліджуване прийому гри (орієнтовна основа дії й основні опорні крапки, основні моменти руху).

Завдання. 1. Створити кондиційну базу для навчання. 2. Сформувати уяву про досліджуваний прийом гри. На цьому етапі відбувається підвищення рівня розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії й ознайомлення з основними опорними крапками. Формується образ, модель досліджуваного прийому гри.

Засоби. 1. Загальнорозвиваючі й підготовчі вправи. 2. Аудіовізуальні засоби. Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на підвищення рівня розвитку основних фізичних

якостей і розширення рухового досвіду, підготовчі – на розвиток спеціальних для конкретного прийому гри якостей. За допомогою аудіовізуальних засобів формується «образ» прийому.

Методи. 1. Методи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. 2. Методи наочного сприйняття. 3. Словесні методи. 4. Аудіовізуальні впливи.

Другий етап. Етап розучування технічного прийому (тактичної дії). Це процес практичного освоєння, відтворення прийому, що розучується, по створеному образу, моделі.

Завдання. 1. Уточнити уяву про досліджуваний прийом гри. Сформувані рухове вміння. Глибшається орієнтовна основа дії і вивчаються більш детально основні опорні крапки. Головне завдання – відтворення досліджуваного прийому в цілому, з усіма вхідними в нього рухами.

Засоби. 1. Вправи, що підводять. 2. Вправи по техніці (тактиці). 3. Засоби наочності. 4. Засоби першого етапу.

Вправи, що підводять, сприяють більш швидкому освоєнню техніки прийому гри (його структури), вправи по техніці спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання складових частин, освоєних за допомогою вправ, що підводять).

Методи. 1. Метод розчленованого навчання. 2. Метод цілісного навчання. 3. Методи розвитку фізичних якостей. 4. Методи першого етапу. На другому етапі важливо вчасно розучені «частини» прийому гри поєднувати (у міру освоєння), доводячи до цілісного виконання прийому. Одночасно здійснюється розвиток фізичних якостей і пророблення образу технічного прийому (тактичної дії).

Третій етап. Етап удосконалювання технічного прийому (тактичної навички виконання прийому в складних умовах).

Завдання. 1. Деталізувати уяву, образ. 2. Сформувані рухову навичку прийому гри. Більш глибоко й детально проробляється вистава про освоюваний прийом гри, який виконується впевнено й ефективно в укладених умовах.

Засоби. 1. Вправи по техніці й тактиці. 2. Підготовчі вправи. 3. Засоби першого й другого етапів. На третьому етапі технічний прийом (тактична дія) виконується, у цілісному виді, у варіативних і ускладнених умовах. Важливо добитися формування міцної навички, ефективного в мінливих ігрових умовах.

Методи. 1. Метод цілісного виконання прийому гри у варіативних умовах. 2. Інтеграція навичок і якостей у складних умовах вправ і гри при високій інтенсивності. 3. Методи першого й другого етапів. Дуже важливе завдання сформувані «гнучку» навичку,

щоб прийом гри був ефективним у мінливих і складних умовах, особливо при обмеженому часі й високій інтенсивності (фізичних і психічних напругах).

Четвертий етап. Етап інтеграції навичок технічних прийомів і тактичних дій в ігрову й змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – удосконалювання техніко-тактичних дій у структурі склад ігрової й змагальної діяльності, у системі комбінації комплексу освоєних прийомів гри.

Завдання. 1. Сформуванню комплексний образ техніко-тактичних навичок.

2. Сформуванню супервміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку якостей. Відмінна риса цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалювання навичок прийомів гри й, найголовніше, комбінація декількох техніко-тактичних дій у різних умовах складної змагальної діяльності.

Засоби. 1. Техніко-тактичні вправи. 2. Вправи на комбінацію вдосконалювання техніки й розвитку фізичних якостей. 3. Вправи на перемикання в діях. 4. Засоби попередніх етапів. Характерна риса на четвертому етапі – виконання техніко-тактичних дій у складних умовах при високій фізичній і психічній напрузі, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок у цілісній змагальної діяльності.

Методи. 1. Метод сполучених (сполучених) впливів. 2. Змагальний метод. 3. Ігровий метод. 4. Виконання завдань у варіативних умовах у грі при високій інтенсивності. 5. Методи попередніх етапів. Характерна риса четвертого етапу: інтегральне сполучення техніки з фізичними якостями, техніки з тактикою, відбиття умов змагальної ігрової діяльності. При цьому як стосовно окремих прийомів гри, так і особливо в комбінації декількох техніко-тактичних дій (одночасно, послідовно, у перемиканнях).

Таким чином, у процесі навчання ц удосконалювання відбувається освоєння технічних прийомів і тактичних дій від первісних умінь і до високої майстерності в процесі змагань по спортивних іграх. Загальна картина виглядає в такий спосіб.

Формуванню навичок передуює фізична підготовка (загальна й спеціальна). За допомогою вправ, що підводять, відбувається оволодіння структурними елементами прийому гри. На цій основі за допомогою вправ по техніці триває оволодіння основою структури прийому гри. Спочатку навчання проводиться в умовах, що полегшують, процес оволодіння прийомом і по можливості, що виключають «зайві» рухи, властиві початковій стадії становлення навички.

У міру того як ті, яких навчають, опановують основою рухової навички, умови виконання прийому поступово навчають, формуються тактичні вміння, пов'язані із застосуванням прийому в грі. Удосконалювання технічного прийому відбувається в умовах, характерних для спортивної гри, - вправи по техніці, ігрові фрагменти, підготовчі до

спортивної гри. Нарешті, прийом застосовується у двосторонній грі, контрольних іграх і на змаганнях.

Кожний попередній щабель створює логічну основу для іншої, як би «переходить, перетворюється» одна в іншу. Так, підготовчі вправи закінчуються вправами, що відбивають загалом структуру досліджуваного прийому гри. Вправи, що підводять, служать своєрідним мостом для переходу від спеціальної фізичної до технічної підготовки. Вправи по техніці, побудовані в певній системі ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі потім вивчаються індивідуальні, групові й командні тактичні дії, фрагменти гри, навчальні двосторонній ігри із завданнями, ігрові тренування, контрольні й календарні ігри.

3. Формування спеціальних знань у процесі навчання спортивним іграм

Успішність розв'язку завдань навчання спортивним іграм багато в чому залежить від рівня теоретичної підготовленості тих, яких навчають, оволодіння системою знань.

Це дозволяє тим, яких навчають, правильно оцінювати значення спортивних ігор, розуміти об'єктивні закономірності процесу навчання, усвідомлено ставитися до занять, виконання завдань навчального (учителі, викладача, тренера), більшою мірою проявляти самостійність і творчість у процесі фізкультурно-спортивних занять в організованих формах і самостійно, у спортивних змаганнях.

У процесі навчання спортивним іграм ті, яких навчають, освоюють спеціальні знання – систему фактів і закономірностей, що лежать в основі правильної організації й здійснення спортивно-фізкультурних занять (організованих і самостійних). Спеціальні знання умовно діляться на три категорії: значення спортивних ігор у розв'язку завдань фізичного виховання й спортивної підготовки; методика навчання техніці й тактиці спортивних ігор; методика фізичної підготовки.

Процес формування знань повинен носити діяльний характер: виробляти в тих, яких навчають, уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці при освоєнні технічних прийомів і тактичних дій, розвитку фізичних якостей, формування й здійснення як загалом, так і в професійному фізкультурно-спортивному утворі.

Освоєння системи знань відбувається в процесі **теоретичних занять** (лекції, семінари, бесіди, самостійне вивчення літератури та ін.), а також у процесі лабораторних і практичних фізкультурно-спортивних занять по освоєнню технічних прийомів, тактичних дій і розвитку фізичних якостей.

Обсяг знань складається з відомостей про фізичне виховання й спорт в цілому, про закономірності впливу фізкультурно-спортивних занять на організм людини, на виховання особистісних якостей, про закономірності спортивного тренування, правилах гігієни і т.д.

В освітніх установах обсяг знань визначається програмами по фізичній культурі (у школі розділ «Основи знань» для I-XI класів) відповідно до завдань загальної фізкультурної освіти

(ОФО). У професійній фізкультурній освіті (ПФО) обсяг знань утримується в навчальних програмах по дисциплінах навчального плану. Важливе значення тут має інтегрування спеціальних знань ОФО й ПФО з іншими дисциплінами навчального плану.

Контрольні питання й завдання

1. Яка структура навчання техніці й тактиці в спортивних іграх?
2. З яких відомостей складається обсяг знань?
3. Які завдання етапу інтеграції навичок технічних прийомів до ігрової й змагальної діяльності?
4. Назвіть порядок становлення навичок гри
5. Які засоби й методи застосовуються на етапі створення передумов і ознайомлення з технікою прийому?
6. Які засоби укладення умов виконання прийому використовуються на III етапі навчання?

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.

