

Сироватко З. В.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У статті вивчено та проаналізовано проблематику формування рухових навичок у студентів під час занять волейболом у теорії й практиці фізичної культури.

В статті проаналізовано сучасний стан навчально-тренувального процесу студентів-волейболістів. Розкрито значення рухових навичок, фізичної підготовленості та їх вплив на результати змагальної діяльності. Удосконалено існуючі методи, засоби формування рухових навичок у здобувачів вищої освіти під час занять волейболом.

Ключові слова: студенти, волейбол, рухові навички, фізична підготовленість.

Сыроватко З. В. Формирование двигательных навыков у соискателей высшего образования во время занятий волейболом. В статье изучены и проанализированы проблематику формирования двигательных навыков у студентов во время занятий волейболом в теории и практике физической культуры.

В статье проанализированы современное состояние учебно-тренировочного процесса студентов-волейболистов. Раскрыто значение двигательных навыков, физической подготовленности и их влияние на результаты соревновательной деятельности. Усовершенствованы существующие методы, средства формирования двигательных навыков у соискателей высшего образования во время занятий волейболом.

Ключевые слова: студенты, волейбол, двигательные навыки, физическая подготовленность.

Syrovatko Z. Formation of motor skills for applicants for higher education during volleyball lessons. In the article the problems of formation of motor skills of students during volleyball lessons in the theory and practice of physical culture are studied and analyzed. The article analyzes the current state of the training process of volleyball students. The value of motor skills, physical preparedness and their influence on the results of competitive activity are revealed. Existing methods, means of formation of motor skills in higher education students during volleyball lessons are improved. Volleyball belongs to a group of non-contact, combining sports, where each player has a strict specialization on the site.

The most important qualities for players is the jump for the ability to climb high above the net, reaction, coordination, physical strength for effective attack attacks []. The game is determined by the availability of technology, tactics and strategy. The technique in volleyball is considered as a set of techniques of the game, which is a system of rational movements to achieve victory over the rival team. The motor activity of volleyball students during a game is not simply the sum of individual methods of defense and attack, but a set of actions, united by the general purpose in a single dynamic system. The success of motor activity and achievement of high results depends on the stability and variability of skills and the level of development of their physical qualities.

Key words: students, volleyball, motor skills, physical preparedness.

Постановка проблеми. Волейбол належить до групи неконтактних, комбінаційних видів спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів [1].

Процес гри визначається наявністю техніки, тактики й стратегії. Техніка в волейболі розглядається як комплекс прийомів гри, який являє собою систему раціональних рухів для досягнення перемоги над командою-суперником.

Рухова активність студентів-волейболістів під час гри – це не просто сума окремих прийомів захисту та нападу, а сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової активності та досягнення високих результатів залежить від стійкості й варіативності навичок та рівня розвитку їх фізичних якостей [2].

Аналіз літературних джерел. Аналіз праць відомих науковців Ю. Д. Желєзняк, А. Н. Беляєв, В. І. Гнатчук, В. Н. Платонов, та ін. й узагальнення передового досвіду підготовки студентів-волейболістів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня технічної, загальної й спеціальної підготовленості волейболістів. Ці завдання вирішуються за допомогою комплексного системного підходу при побудові тренувального процесу [3].

Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Івойлов, Ю. Н. Клєшев, А. А. Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипок, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.

Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів, спрямованих на формування рухових навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання.

Отже, вивчення й аналіз проблеми формування рухових навичок у студентів під час занять волейболом, зважаючи на її важливість та недостатню наукову розробленість, зумовили вибір теми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться

високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства.

У процесі занять під впливом фізичних вправ у студента-волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Багаторазове повторення вправ впливає на діяльність усіх органів і систем. Рухова активність студентів-волейболістів охоплює ходьбу, стрибки, ривки, ловлю й передачу м'яча, нападаючі удари, пересування, тощо [4].

Під час вивчення кожного прийому важливо розглядати його за фазами. Причому головну увагу потрібно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях і різноманітності підготовчої. Розглядаючи будь-який прийом, слід дотримуватися логічної послідовності формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах;
- 3) вдосконалення прийому в ускладненій, наближеній до умов гри обстановці;
- 4) застосування прийому під час гри [1].

Т. Н. Тимуш наголошує, що під час ознайомлення потрібно дати відомості про прийом або дію, що вивчається, за допомогою наочних методів і створити загальне зорове й рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних засобів (кінограм, фотографій, схем, тощо), акцентують увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення в окремих ігрових ситуаціях. Після цього для отримання елементарного рухового уявлення дається спроба [3].

У спеціальній літературі увагу акцентують на тому, що розучування в спрощених умовах припускає відсутність перешкод для освоєння структури руху. Успіх у цьому випадку багато в чому залежить від правильного підбору підготовчих вправ. Для того, щоб відчуті елементи руху, застосовують різні прийоми примусового обмеження рухів і фіксації положень. Для спрощення або ускладнення умов виконання при розучуванні прийомів гри змінюють початкове положення, відстань, напрям, швидкість руху, застосовують перешкоди.

Незважаючи на вищесказане, головне на заняттях волейболом – це гра. Якщо всі прийоми техніки доводити до досконалості в кожній стадії вивчення поза грою, на це піде багато часу. Тому студенти-волейболісти застосовують прийоми в грі, коли ті ще не досить вивчені, і потім знову продовжують удосконалювати їх у спрощених та ускладнених умовах [4].

Послідовність вивчення прийомів повинна бути від простого до складного, причому, вивчаючи прийом нападу, раціонально вивчати й прийом захисту. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше двох-трьох занять.

Навіть сучасні методи й засоби навчання не дають змоги повністю уникнути помилок при навчанні техніки рухів. Роботу тренера з виявлення та усунення помилок не замінять ніякі технічні засоби.

Вибір методичних заходів залежить від причини виникнення помилок і від того, наскільки вони значні. Появу помилок можуть викликати різні причини. Наприклад, у волейболіста неправильне уявлення про рух, інколи навички подібної рухової дії негативно впливають на засвоєння руху, який вивчається.

Недостатній розвиток фізичних якостей або отримана під час виконання вправи травма також можуть послужити причиною помилки. Добре, якщо помилкове виконання вчасно помічено й рухову дію відразу виправлено. Несвоєчасне розпізнавання неправильного виконання руху призводить до стійких помилок [2].

Причини можуть бути такі:

- студент вивчав не найбільш раціональну техніку для розв'язання рухового завдання;
- техніка не стабілізована в умовах, близьких до змагальних;
- у процесі навчання отримували інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, які забезпечують найдоцільніше розв'язання рухового завдання;
- у студентів несприятливі анатомічні особливості для оволодіння потрібною технікою;
- до початку навчання не були достатньо розвинуті силові якості, тому для компенсації залучено зайві м'язові групи або виконано допоміжні рухи, які не є необхідними.

Для виправлення помилок у техніці потрібно встановити причину помилки, усунути її й тільки потім виробити в студента-волейболіста нову рухову навичку.

Важче виправити застарілі помилки, які інколи стають гальмом у удосконаленні подальшої майстерності. Потрібний тривалий час, щоб зруйнувати стару навичку й сформувати нову.

Зараз недооцінюється значущість оволодіння руховими навичками у волейболі як найважливішого чинника, що обумовлює успіх у грі. Окрім цього, відзначається й низький рівень фізичної підготовленості учнів, що заважає їм ефективно освоювати засоби спеціальної фізичної та технічної підготовки й не створює в них досить повного уявлення про вдосконалення у волейболі [1]. Цілеспрямоване використання спеціально підготовчих вправ з інших видів спорту (близьких за своєю структурою до основних) сприяє ефективнішому розв'язанню завдань формування рухових навичок.

Використання спеціально-підготовчих комплексів вправ сприяє підвищенню щільності занять, застосування цих комплексів веде до активізації фізіологічних функцій, до швидшої адаптаційної перебудови систем організму, сприяє ефективному вихованню комплексних проявів спеціальних фізичних якостей волейболіста: стрибучості, динамічної сили м'язів рук і тулуба, спритності, швидкісної витривалості, тобто – успішнішому оволодінню основними технічними прийомами гри у волейбол.

Волейбол є одним із засобів розв'язання основних завдань фізичного виховання студентів: укріплення здоров'я, формування рухових навичок та вмінь, розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості. [2]. Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, що вивчається, та особистий руховий досвід людини. Уміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може оминати жоден студент у процесі занять фізичною культурою. Багаторазове систематичне виконання вправи, яка вивчається, приводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку

Висновки. Фахівці відзначають, що, тренуючи студентів-волейболістів, потрібно враховувати вікові особливості природного розвитку організму. Незнання цих особливостей може призвести до низької ефективності процесу навчання.

Рухові навички в волейболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні та складні, бо потребують швидкої рухової реакції. По-друге, якщо в циклічних та ациклічних (гімнастика, важка атлетика й ін.) видах спорту всі дії доведені до автоматизму, то в волейболі автоматизуються лише окремі компоненти складних дій.

У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у спортсменів не потрібно поспішати автоматизувати навіть основну фазу рухової навички до вищої стадії, оскільки технічна майстерність волейболіста перебуває в постійному пошуку нових форм залежно від фізичної та психічної зрілості.

Практика показує, що використання тих або інших методів та організаційно-методичних форм обумовлене специфікою діяльності діяльності. Основною роллю у побудові процесу навчання навичок гри у волейбол відіграють структура діяльності, змагання й чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Для ігрової діяльності волейболістів характерні умови, що безперервно змінюються, та ситуації при несподівано виниклих рухових завданнях і, як підказує досвід, формування рухових навичок відрізняється великою варіативністю.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових та вдосконалення наявних методів і засобів формування рухових навичок у здобувачів вищої освіти під час занять волейболом.

Література

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9–16.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Демчишин А. Подготовка волейболистов / А.Демчишин, Б.Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

References

1. Averin I. V. (2000) Special training of a volleyball player / I. V. Averin // Sport at school. - №11. - p. 9–16.
2. Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K. : Olympic literature. - 296 p.
3. Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A.Demchishyn, B.Pylpchik. - K. : Health. - 154 pp.
4. Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L. : Staff. - 207 pp.

Смірнова З.Д.
старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;
Ефанова В.В.,
старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;
Хуртик Д.В.,
старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;
Холодова О. С.,
к.фіз. вих., доцент кафедри ТМФВ;
Стареправо М. Я.,
студент IV курсу НУФВСУ
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЛИЖНОГО ФРИСТАЙЛУ В ПРОГРАМІ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

В статті розглянуто історичні аспекти розвитку фристайлу в світі та Україні, проаналізовано сучасний стан. Лижний фристайл протягом короткого періоду стрімко розвивається про що свідчать і збільшення кількості дисциплін, що входять в програму зимових Олімпійських ігор, і збільшення кількості учасників та країн. Але, не зважаючи на це, в більшості розвиваються тільки провідні країни з фристайлу, натомість інші країни нездатні підготувати спортсменів, які б могли конкурувати з ними.

Ключові слова: фристайл, зимові Олімпійські ігри, вікові особливості, призери.

Смирнова З.Д., Ефанова В.В., Хуртик Д.В., Холодова О.С., Стареправо М.Я. Исторические аспекты и перспективы развития лыжного фристайла в программе зимних Олимпийских игр. В статье рассмотрены исторические аспекты развития фристайла в мире и Украине, проанализировано современное состояние. Лыжный фристайл в течение короткого периода стремительно развивается, о чем свидетельствуют и увеличение количества дисциплин, входящих в программу зимних Олимпийских игр, и увеличение количества участников и стран. Но, несмотря на это, в большинстве развиваются только ведущие страны по фристайлу, в то время как другие страны не способны подготовить спортсменов, которые могли бы конкурировать с ними.

Ключевые слова: фристайл, зимние Олимпийские игры, возрастные особенности, призеры.

Smirnova Z., Efanova V., Khurtik D., Holodova O., Starepravo M. Historical aspects and perspectives for developing ski freestyle in the programme of the Winter Olympic Games. The article discusses the historical aspects of the development of freestyle in the world and Ukraine, analyzed the current state. The ski freestyle is rapidly developing over a short