

## **РАЗРАБОТКА ЦЕЛЕВЫХ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ОБУЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ**

Носко Н.А.

Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко

Программно-целевой подход в организации процесса обучения движениям позволяет осуществлять оптимальное управление спортивной тренировкой с целью ее интенсификации и экономизации ресурсов времени, затрат тренеров и спортсменов.

Вся полная целевая программа обучения спортсменов технике выполнения нападающего удара должна состоять из нескольких программ (подпрограмм). Каждая из подпрограмм содержит свои собственные алгоритмы, рассчитанные на определенные средства реализации. Построение такой программы необходимо осуществлять в соответствии с результатами предварительных биомеханических исследований двигательного аппарата, техники данного вида спорта, механизмов конкретного сложного движения, изучение которого предполагается осуществлять настоящим способом.

Важным моментом такой программы являются различного рода коррекции по ходу исполнения движений, периодические информационные сообщения и сенсорные стимулы. Однако сама по себе программа не в состоянии обеспечить решение поставленной педагогической задачи. Необходимо обеспечить программу их деятельности в момент выполнения занимающимися изучаемых движений. Такая программа может рассматриваться как особая подпрограмма контроля программы обучения и управления.

Процесс обучения начинается с освоения начальных уровней целевой педагогической программы. Не исключено, что выполнение начальных двигательных действий, предусмотренных в программе, будет неудачным. Это говорит о том, что каждый уровень программы по существу является не только двигательным заданием, но и соответствующим нормативом для тестирования и педагогического контроля уровня двигательной подготовленности занимающихся /1, 2, 4/.

Исходя из задач обучения, были разработаны целевые педагогические программы обучения, а так же целевые программы педагогического контроля процесса обучения технике выполнения нападающих ударов волейболистами различных возрастных групп /3/.

В связи с тем, что каждая задача обучения находится в определенном соответствии с количественными характеристиками подцелей различных уровней, целевые педагогические программы более рационально строить в соответствии с поставленными задачами. Так, для решения первой задачи (или задач) обучения технике выполнения нападающего удара волейболистами младшей группы предлагается следующая педагогическая программа (табл. 1).

Для решения второй задачи обучения волейболистов младшей группы предлагается следующая целевая педагогическая программа (табл. 2).

Для решения третьей задачи обучения предлагается следующая педагогическая программа (табл. 3).

Целевые программы обучения технике выполнения нападающего удара волейболистами средней возрастной группы (15-16 лет).

Таблица 1

*Целевая программа обучения технике выполнения нападающего удара в облегченных условиях (расчлененным методом)*



Таблица 2

*Целевая программа обучения технике выполнения нападающего удара без блока (целостный метод)*



Продолжение табл. 2

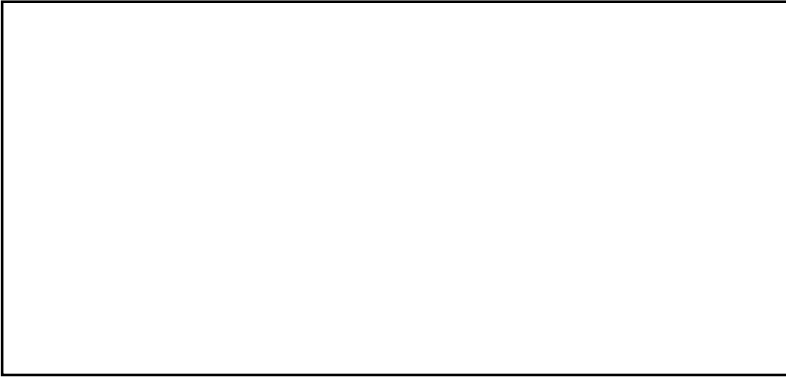


Таблица 3

*Целевая программа обучения технике выполнения нападающего удара без блока, против одиночного блока и уверенно применять в игре*  
Для решения первой задачи обучения технике выполнения нападающего



удара волейболистами средней группы предлагается следующая педагогическая программа в таблице 4.

Таблица 4

*Целевая программа обучения технике выполнения нападающего удара без блока, против одиночного блока и против группового блока*





Для решения второй задачи обучения технике выполнения нападающего удара в условиях комбинационной игры волейболистов средней группы предлагается следующая целевая педагогическая программа (табл. 5).

Таблица 5

*Целевая программа обучения технике выполнения нападающего удара в условиях комбинационной игры*



Для решения третьей задачи обучения волейболистов средней группы предлагается следующая целевая педагогическая программа (табл. 6).

Таблица 6

*Целевая программа обучения и совершенствования в технике выполнения нападающего удара против блока и без блока*



Целевые программы обучения технике выполнения нападающего удара волейболистами старшей группы (17-18 лет).

Для решения задач обучения и совершенствования в технике выполнения нападающего удара волейболистами старшей предлагается следующая педагогическая программа в таблице 7.

Таблица 7

*Целевая программа обучения и совершенствования в технике выполнения нападающего удара с различных по высоте и расстоянию передач против блока и без блока в условиях комбинационной игры*

Кроме ранее приведенных целевых дифференцированных педа-



гогических программ обучения, были так же разработаны целевые программы педагогического контроля обучения волейболистов различных возрастных групп, технике выполнения нападающих ударов.

Результаты моделирования техники нападающих ударов с учетом возрастных особенностей построения движений дают объективное основание

разработки специальных педагогических программ обучения технике ударных движений с учетом обнаруженных закономерностей у спортсменов различных возрастных групп.

#### Литература

1. Лапутин А.Н. Программно-целевой подход в управлении двигательным совершенствованием на основе биомеханических средств АСУ // Оптимизация управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов высшей квалификации. — К.: КГИФК, 1979. — С. 13-28.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. С. — 214.
3. Лапутин А.Н. и др. Моделирование спортивной техники и видеокомпьютерный контроль в технической подготовке спортсменов высшей квалификации // Наука в олимпийском спорте. — Спец. Выпуск, 1999. — С. 102-109.
4. Biomechanics and Sport Physiology The 10 Medical Commissions Subcommittee 1988 winter Olymhus. Calgary // J. of Biomechanics. — 1986/ Vol. 19 — №6. — P. 489.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Камаев О.И.

Харьковский государственный институт физической культуры

Одним из важных звеньев в системе подготовки спортсменов высокой квалификации является этап начальной подготовки юных спортсменов. В лыжных гонках данный этап охватывает юношей в возрасте от 11 до 14 лет. На этом этапе подготовки создается предпосылка для успешной специализации.

Известно, что высокий уровень спортивного совершенства является интегральным показателем и зависит от антропоморфологических показателей и различных сторон подготовленности юных спортсменов (1,3,4). В связи с этим данное исследование направлено на установление динамики изменения антропометрических, функциональных показателей и данных физической, технической и специальной подготовленности юных лыжников.

В работе использованы следующие методы исследования: антропометрии, полидинамометрии, функциональной диагностики, электрокардиографии, ритмотестометрии, сфигмоманометрии, ритмоспирометрии, кино-и видеосъемки. Цифровой материал обработан с использованием стандартного пакета программ "Statistica for windows valige 4.3. Stat, Soft, inc. 1993."

Анализ результативности соревновательной деятельности юных спортсменов в лыжных гонках по методу В.М. Зацюрского [2] показал (Табл.1), что в 11-12 летней возрастной группе, в лыжных гонках на 3 км, высокий уровень соревновательной деятельности продемонстрировали 10 лыжников, средний – 6 спортсменов, остальные (20 человек) – низкий уровень.

В группе младших юношей 12-13 лет, на дистанции 3 км, высокий уровень соревновательной деятельности смогли показать 15 спортсменов, а средний и низкий соответственно – 6 и 14 лыжников.

В 13-14 летней группе лыжников высокого уровня результативности соревновательной деятельности достигли 16 спортсменов, средний – 13 участников и 18 подростков показали низкий уровень соревновательной