

УПРАВЛІННЯ ПЕДАГОГІЧНИМ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Носко М.О., Власенко С.О., Синіговець В.І.
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Керування процесом удосконалювання технічної майстерності волейболістів з урахуванням вікових особливостей формування рухових навичок здійснюється в спеціально організованому процесі навчання. Програма навчання рухам і удосконалювання техніки виконання ударних рухів для волейболістів різних вікових груп є основою, запропонованої в дійсному дослідженні методики навчання й удосконалювання техніки ударних рухів.

Для того щоб визначити ефективність запропонованої методики навчання й удосконалювання техніки ударних рухів у волейболістів різних вікових груп, був проведений спеціальний педагогічний експеримент.

В усіх трьох досліджуваних вікових групах волейболістів були створені контрольні й експериментальні групи. У кожному з них було включено по 7 чоловік спортсменів даного віку, рівня фізичного розвитку і технічної підготовленості.

Програма педагогічного експерименту включала 12 учбово-тренувальних занять. Контрольна й експериментальна групи підібрані методом сполучених пар. Після закінчення занять проводилася оцінка ефективності підготовки волейболістів контрольної й експериментальної груп, виходячи з установлених критеріїв. Експеримент проводився в 1998-2000 р.

Формуванню даних груп також ще передували спостереження за ігровою діяльністю волейболістів у змаганнях різного рівня. У цих спостереженнях фіксувалася частота й ефективність виконання нападаючих ударів. Одержувана в такий спосіб інформація також служила критерієм для створення контрольних і експериментальних груп.

У занятті брали участь не менш трьох сполучених пар учасників. Дана постановка експерименту обумовлювалася необхідністю індивідуального підходу до процесу навчання й удосконалювання техніки виконання нападаючих ударів і технічних особливостей використання апаратури, що реєструє. Під час занять основна увага приділялася застосуванню навчальних засобів техніки виконання ударних рухів. Умови експерименту зводили до мінімуму можливість появи істотних зрушень показників функціональної підготовленості волейболістів, що дозволило уникнути впливу на його результати термінів підготовки і процесу розвитку фізичних якостей. За даними попереднього тестування в обох групах визначалися спортсмени, що практично не відрізняються друг від друга за рівнем технічної підготовленості і фізичного розвитку. Вірогідність зрушень оцінювалася по відносній зміні показників у спортсменів сполучених пар.

Принципова відмінність тренування експериментальної групи полягала в тім, що в рамках тренувального процесу при навчанні й удосконаленні техніки виконання нападаючого удару використовувалися описані вище положення і методи програмно-цільового керування. Для кожного випробуваного програма підготовки складалася за наступною схемою: 1) аналізувався стан системи рухів і визначалися індивідуальні помилки; 2) визначався рівень "дерева цілей", з якого починалося навчання; 3) відповідно до рівня підбиралися вправи, складалися методичні вказівки, рекомендовані прилади і засоби термінової інформації, а також інше методичне забезпечення, необхідне для ефективного досягнення

спортсменами генеральної мети навчання. Безпосередньо перед початком занять волейболісти одержували теоретичну інформацію, у ході якої вони були ознайомлені з механізмами техніки виконання нападаючого удару і роллю ведучих біомеханічних характеристик у даній вправі. При плануванні підготовки спортсменів експериментальної групи за основу було також прийняте загальновизнане більшістю фахівців варіативне сполучення рухових завдань [1, 2, 3, 4, 5 та інші]. У цілому послідовність вивчення матеріалу проходила по запропонованим раніше цільовим педагогічним програмам, де перехід тих, яких навчають, на вищий рівень можливий тільки при досягненні ними відповідних еталонних біомеханічних характеристик. Оперативний контроль за ходом даного процесу здійснювався за допомогою приладів термінової інформації, розроблених автором. При цьому враховувалися точність влучення у визначену зону площадки, а також ефективність нападаючих ударів в умовах ігрової діяльності при участі тих, яких навчають, у змаганнях. Необхідно також відзначити той факт, що в експериментальних групах удосконалювання рухової навички ударних рухів у волейболістів різного віку відбувалося швидше, ніж у контрольних, про що свідчить більш висока точність улучення нападаючих ударів у визначені зони ігрової площадки і велика ефективність нападаючих ударів виконуваних волейболістами експериментальних груп в умовах ігрової діяльності.

Навчання волейболістів і їхнє удосконалювання в техніці виконання нападаючих ударів у контрольній групі здійснювалося за традиційною методикою, у якій звичайно не використовуються прилади термінової інформації, що дозволяють контролювати біомеханічні параметри техніки виконання нападаючого удару, а спортсмени не одержують необхідної коригувальної і підкоректуючої інформації.

Як уже відзначалося раніше, за період експерименту у волейболістів контрольних і експериментальних груп обсяг, і інтенсивність тренувальних навантажень були практично однаковими (обсяг — кількість занять, інтенсивність — кількість виконання нападаючих ударів в одиницю часу). Як інформативні показники спеціальної підготовленості волейболістів використовувалися тести, що відповідають вимогам (валідності, надійності й еквівалентності) теорії тестів [6]. За час проведення експерименту, власне кажучи, не відзначено істотних змін показників спеціальної підготовленості, що відповідає первісній гіпотезі і впливає з програми експерименту.

Це дозволяє затверджувати, що процес розвитку фізичних якостей не відбувся на ході експерименту, і всі його результати зв'язані винятково з різницею в програмі підготовки волейболістів контрольної й експериментальної груп. Наприкінці експерименту відзначена достовірна різниця в реалізації тими, яких навчають, за контрольованих біомеханічних показників освоєння яких позитивно впливає на формування рухових навичок ударних рухів у волейболістів різного віку в спортсменів експериментальних груп. У волейболістів контрольних груп односпрямованої зміни ведучих біомеханічних характеристик не відзначено.

Таким чином, практична перевірка розробленої методики і педагогічних засобів диференційованого керування формуванням спеціальних рухових навичок у волейболістів різних вікових груп показала її очевидну перевагу.

Отримані в ході контрольних експериментів фактичні дані свідчать про те, що ефективність запропонованої методики коливається в межах 17,5 % у

порівнянні з традиційними засобами.

Отримані дані доповнюються і підтверджуються високими спортивними результатами змагальної діяльності волейболістів різних вікових груп, що тренувалися по запропонованій нами методиці. А також високими спортивними результатами в змаганнях на першість України по волейболі серед волейболістів різного віку, що підтверджується актами впровадження даної методики в практику.

На закінчення необхідно відзначити, що при навчанні й удосконаленні в техніку рухових навичок ударних рухів волейболістами різних вікових груп необхідно знати і використовувати основні положення, що стосуються вікових особливостей рухової активності спортсменів, а також особливості їхнього рівня підготовленості і перспектив досягнення високих результатів в обраній ігровій спеціалізації.

Виходячи з даних педагогічного експерименту, можна укласти, що використання в тренуванні спеціальних засобів підготовки з урахуванням вікових відмінностей організму що займаються дає можливість підвищити рівень технічної підготовленості волейболістів різного віку.

Побудовою дидактичних моделей зразків техніки, на нашу думку, не повинний закінчуватися педагогічний процес. “У ході технічної підготовки спортсмени навчаються не механічним рухам, а руховим діям, реалізація яких не можлива без участі свідомості. Отже, у тренера з’являються додаткові можливості ефективно керувати сферою психологічної підготовки через спрямоване формування визначених біомеханічних структур техніки. Це дозволяє в системній єдності поєднувати в дидактичному процесі традиційно відособлені фізичну, технічну, психологічну й інші види підготовки” [7]. З урахуванням цієї точки зору сьогодні прийнято вважати, що таким інтегруючим компонентом системи підготовки рухів спрямоване формування, насамперед, специфічної силової або біодинамічної структури рухів. Основними засобами для цього прийнято вважати засіб біомеханічного моделювання для спортсменів в умовах тренування, наближеним до змагального, фізичні умови підвищення гравітації. Як показує досвід [8], найбільш придатним для цього є використання, біомеханічного гіпергравітаційного костюма.

У нашому дослідженні нами була почата спроба організації методики програмно-цільового керування процесом технічної підготовки волейболістів різного віку в режимі гравітаційного тренування з використанням розроблених дидактичних моделей техніки волейболу і спеціально сконструйованого для цих цілей гіпергравітаційного костюма. Волейболісти протягом ігрової тренувальної діяльності виконували всі рухові завдання, одягнувшись у такі костюми масою 3-5 кг (з урахуванням індивідуальних особливостей їхньої геометрії мас).

У процесі такого тренування використовувалися звичайні засоби педагогічного контролю, а також апаратурні засоби біомеханічного контролю стану координаційної структури їхніх рухових дій (відеозйомка, тензодинамографія, стабілографія і міотонографія). Отримані в такий спосіб дані, статистично оброблялися й аналізувалися з використанням ЕОМ [9].

Література

1. Беляев А.В. Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении: Метод. разработка для студентов базового факультета и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 18 с.

2. Бриль М.С., Карягдыев К.С. Отбор специальных упражнений для повышения эффективности защитных действий волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – С. 13-15.
3. Волейбол. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы: Методич. реком. для студентов институтов физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 20 с.
4. Волейбол. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести и гибкости. Метод. реком. для студентов ИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1978. – 19с.
5. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1986. – 228 с.
6. Александров В.Е., Соколинский В.Б. Прикладная теория и расчеты ударных систем. – М.: Наука, 1969. – 201 с.
7. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 336 с.
8. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 320 с.
9. Лапутин А.Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Знання, 1999. – 164 с.