

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ

Гринченко І.Б., Казьмерчук А.П., Воляченко А.І.

Харківський національний педагогічний університет імені г.С.Сковороди
Полтавський державний педагогічний університет імені в.Г.Короленка

Анотація: У статті розглядаються питання, пов'язані з особливостями методики стимулюючого розвитку точності, а саме використання комплексу нестандартних засобів навчання й тренування, методичних прийомів, варіювання різних умов виконання рухових завдань.

Ключові слова: рухові координації, точність, критерії оцінки, спортивне тренування, стимулюючий розвиток.

Вступ.

Точність рухових дій обумовлена тонкою диференціацією м'язових зусиль, погодженістю елементів рухового акту в просторі й часу, оптимальною зміною темпу й ритму рухів, максимальним скороченням латентного періоду рухової реакції [1-5, 8, 10, 13]. Рівень фізичної й тактико-технічної підготовленості волейболістів масових розрядів значною мірою пов'язаний з підвищенням точності рухових дій за основними її різновидами і проявами [6, 7, 9,12,14].

Формулювання цілей статті.

Метою даної роботи є розробка методики, що формує точнісні характеристики рухових дій волейболістів з використанням і об'єктивної оцінки їх розвитку.

Завдання дослідження:

1. Вивчення специфічних проявів цільової точності.
2. Удосконалювання точності рухових дій.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літератури, інструментальні методики; педагогічні спостереження з використанням спеціально розроблених критеріїв; методи математичної статистики.

Результати дослідження.

У дослідженні взяли участь 52 волейболіста: з них 24 мали 2-й розряд і 28 — 3-й. Контрольна й експериментальна групи були приблизно однакового рівня загально-фізичної й технічної підготовленості, що було встановлено за допомогою спеціально розроблених тестів. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, де розвитку точності приділялась така ж увага, як і вдосконалюванню інших координаційно-рухових якостей: спритності, гнучкості, рухливості й ін.

В експериментальній групі вдосконалювання точності рухових дій здійснювалося цілеспрямовано по її різновидах і проявам, специфічним для волейболу, а саме:

- точність диференціювання м'язових зусиль;
- відтворення рухів за просторово-тимчасовими і просторово-силовими параметрами;
- точність рухів тіла і його окремих ланок у відповідь на зовнішній подразник;
- точність балістичних рухів.

Особливістю методики стимулюючого розвитку даних різновидів точності є використання комплексу нестандартних засобів навчання й тренування, методичних прийомів; варіювання різних умов виконання рухових завдань. Поряд із загальноприйнятими фізичними вправами, що сприяють поліпшенню загально-фізичної й техніко-тактичної підготовленості спортсменів, такими як прийоми подач, передачі, подачі м'яча різними способами на місці й у русі, у комбінації зі стрибками, поворотами, пересуваннями, перекидами й перекатами, в експериментальній групі застосовувалися спеціальні рухові завдання для розвитку оптимального ритму й темпу рухів з урахуванням конкретних ігрових ситуацій; система орієнтирів зі спрямованістю на вдосконалювання багатоманітних різновидів і проявів точності; зміна умов виконання основних технічних дій; цілеспрямовані ігрові завдання.

При зміні рухових завдань (через 2—3 місяця) оцінювалася якість їх виконання за допомогою системи спеціально розроблених критеріїв. Так, для визначення точності диференціювання м'язових зусиль у якості кількісних критеріїв використовувалися показники швидкості виконання окремих елементів рухового акту, наприклад застосування «плануючої» подачі м'яча (короткий різкий удар); зміна швидкості пересування по

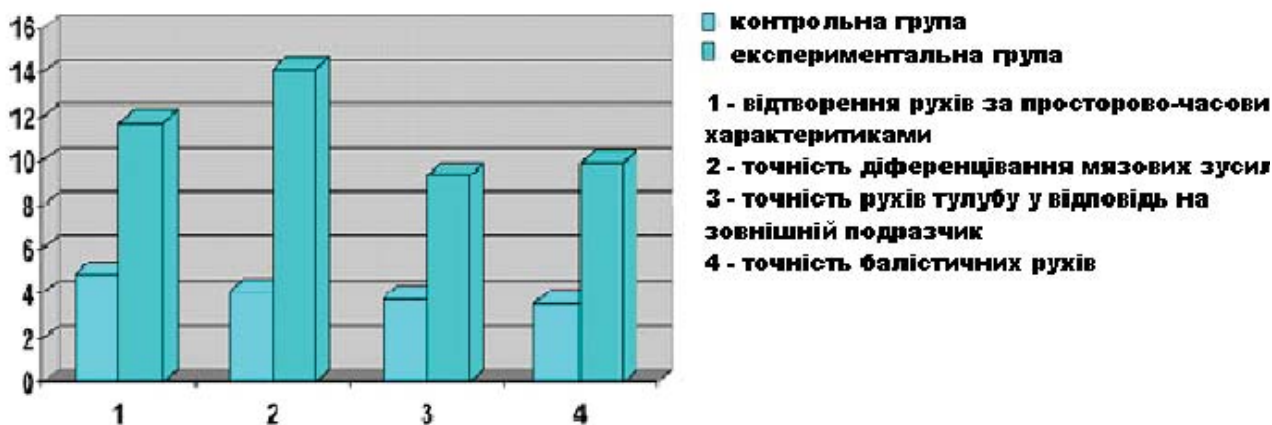


Рис. 1. Темпи приросту показників точності по її різновидах і проявам

майданчику при передачах м'яча в парах, трійках і т.д. Якісними критеріями є: відповідність розвиваємого зусилля, характеру рухової дії в конкретний ігровий момент; вибір оптимального співвідношення темпу й ритму фізичних вправ залежно від ігрової ситуації; вміння використовувати найбільш раціональні прийоми тактичних дій у процесі гри і т.д.

В експериментальній групі відтворення рухів за просторово-тимчасовими і просторово-силовими параметрами здійснювалося за допомогою системи завдань, що сприяють їхньому засвоєнню. Так, спеціальними орієнтирами позначалася різна траєкторія польоту м'яча. Засвоївши параметри рухів, учні відтворювали їх без додаткових орієнтирів. Точність рухів за просторово-тимчасовими і просторово-силовими характеристиками закріплювалася також застосуванням комплексу ігрових і змагальних вправ, що створюють умови для відтворення рухових дій за окремими фазами. Такий підхід дозволяв засвоювати їхні провідні параметри в певній послідовності, по ступеню складності, що сприяло збільшенню темпів приросту даного різновиду точності [9, 13, 14].

Удосконалювання точності рухів тіла і його окремих ланок у відповідь на зовнішній подразник здійснювалося при використанні вправ, спрямованих на скорочення латентного періоду рухової реакції, збільшення швидкості моторного компонента. Для вирішення цього завдання застосовувався прилад — аналізатор рухливо-координативних реакцій (АРКР-2), що дозволяв визначати величину латентного періоду РКР, швидкість моторного компонента, швидкість рухів [13], що, в свою чергу дозволяло управляти основними характеристиками переміщень тіла і його окремих ланок залежно від виду зовнішнього подразника. Такі завдання поліпшували погодженість рухових дій волейболістів, сприяли вибору оптимальної

швидкості рухів, їх амплітуди, напрямку й величини прикладених зусиль.

Кількісними критеріями оцінки даного прояву точності є показники змін швидкості рухів, обумовлених ігровою ситуацією, наприклад, величиною оптимальних м'язових зусиль при пробиванні блоку, вибір найбільш вдалого моменту їх прикладання.

Точність балістичних рухів удосконалювалася за допомогою системи спеціальних завдань, що забезпечують оптимальну траєкторію переміщення м'яча. Із цієї метою застосовувалися різні орієнтири, що дозволяли регулювати висоту, дальність і напрямок польоту м'яча. Придбані навички закріплювалися в ігрових ситуаціях, що вимагають вибору найбільш ефективного варіанта фізичних вправ, прояву певної самостійності й творчого підходу до засвоєння рухових завдань, що є якісними критеріями при оцінці рівня розвитку даного різновиду точності. Кількісними критеріями виступали висота траєкторії, величина швидкості й дальність передачі м'яча.

Як показали проведені дослідження, удосконалювання різних варіантів точності, специфічних для волейболу, одночасно з оцінкою рівня темпів приросту забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувальних занять, що підтверджується більш високими темпами приросту показників в експериментальних групах (див. рис. 1.).

Висновки

1. Результати роботи показали необхідність розвитку й удосконалювання точності по її основних різновидах і проявам, характерним для волейболу. Методика їх формування відрізняється по спрямованості й змісту спеціальних засобів, що обумовлене відмінностями окремих проявів даної рухової координації.

2. Темпи приросту показників того або іншого різновиду точності неоднакові, що, напевно, обумовлене неоднаковою реакцією організму на специфічне навантаження. Ці особливості необхідно враховувати при плануванні завдань навчально-тренувального процесу при підготовці волейболістів масових розрядів.

3. Пропонована методика стимулюючого розвитку точності забезпечує диференційований підхід до тих, що займаються, створюючи умови для більш повної реалізації своїх можливостей, різностороннього й творчого розвитку.

Список літератури

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: ФиС, 1978. — 223 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. 1993, №4, с. 21 — 23.
3. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий. Автореф. докт. дис. М., 1997. — 46 с
4. Гринченко И.Б., Козина Ж.Л. Точность, как комплексное проявление психомоторных функций // Педагогика. Психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДМ (ХХПІ), 2004. — №14. — С.71—75.
5. Железняк Ю.Д., Хауншев М.Х. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теория и практика физ. культуры. — 1994. — № 7. — С. 32—34.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. — М.: ООО Фирма «Издательство АСТ». 1998. — 272 с.
7. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. — М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2001. — 332 с.
8. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 8. — С. 22—24.
9. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. — К., 1986. — 228 с.
10. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. — Харків: ХАДІФК, 2001. — 220 с.
11. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. — 336 с.
12. Сероштан В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1987. — 22 с.
13. Усков В.А. Степень влияния пространственно-временных условий на параметры второй передачи мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. — 1988. — №6. — С. 35—38.
14. Хапко В.Е. Исследование техники прямого нападающего удара и верхней прямой планирующей подачи в игре волейбол с учетом условий избирательных педагогических воздействий: Дис... канд. пед. наук. — К., 1977. — 140 с.

Надійшла до редакції 15.10.2010 р.

Гринченко И.Б., Казьмерчук А.П., Воляченко А.И. Оценка уровня развития точности у волейболистов массовых разрядов.

В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями методики стимулируемого развития точности, а именно - использование комплекса нестандартных средств обучения и тренировки, методических приемов, варьирования различных условий выполнения двигательных заданий.

Ключевые слова: двигательные координации, точность, критерии оценки, спортивная тренировка, стимулированное развитие

Grinchenco I.B., Cazmerchouc A.P., Volyachenco A.I. Estimation of level of development of exactness at the volleyballers of mass digits.

This article is devoted to the peculiarities of stimulating methodology of the development of accuracy, namely the usage of the complex of nonstandard features of training and instructions, methodological features and variation of different conditions of executing active exercises.

Keywords: motive co-ordinations, exactness, criteria of estimation, sporting training, stimulated development