

**Цільові засоби.** Про проектування рухової дії можливо говорити тоді, коли у спортсмена "спроєктувалася" мотиваційну структуру діяльності і виникаючі на її основі емоції і цінності, суть і значення, цілі і установки. Необхідно відмітити, що проектно-суттєві структури рухової дії формуються в свідомості спортсмена поступово, а не задаються однозначно нормативним структурам (рис. 2.). При цьому спортсмену повинен виконати пошук цільових засобів вирішення завдання. Рухові рішення виробляються в процесі оціночної діяльності, на основі системи ціннісної орієнтації.

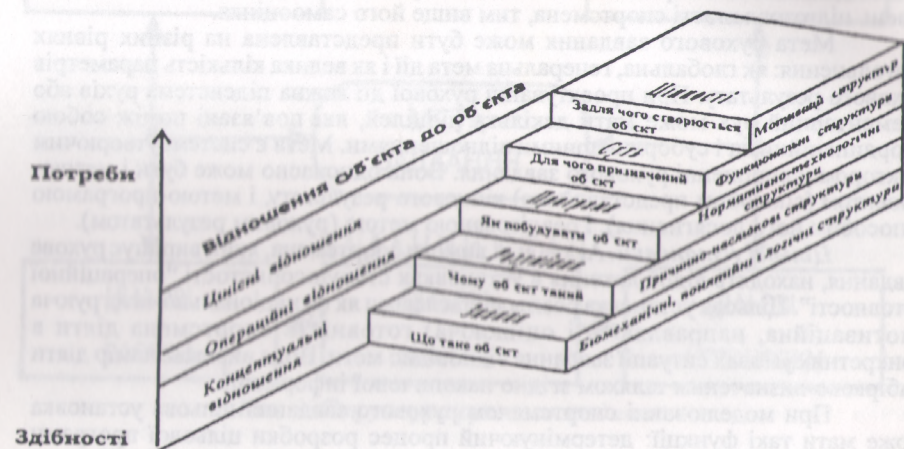


Рис. 2. Проектно-модельна структура рухової дії в системі "суб'єкт-об'єкт"

В процесі пошуку цільових засобів вирішення рухового завдання приймається рішення про ситуацію (що є), рішення про мету (що робити?), рішення про засоби (як робити?). В даному випадку можуть бути три типи рішень, які будуть прийняті:

- 1) актуалізація способу дії (при наявності освоєної рухової програми);
- 2) вибір способу дії (при наявності достатньої кількості рухових програм);
- 3) розробка способу дій (при відсутності рухових програм) [4].

Таким чином, теоретичні дослідження, які пов'язані з визначенням суб'єкт-об'єктивної основи рухової дії, дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Поняття "рухова дія" повинна розглядатися як об'єкт, який підлягає пізнанню (гносеологічний аспект), оцінці (аксіологічний аспект), формуванню технологій (методологічний аспект), формуванню умінь та навичок (праксіологічний аспект).
2. Рухова дія спортсмена як вирішення завдання - процес, який підпорядкований загальним закономірностям прийняття суб'єктом творчого рішення про те, що він повинен робити, як і для чого.
3. Пошук цільових засобів вирішення рухових завдань реалізується в широкій зоні: від системи евристичного орієнтування (сукупність відбірних і регулятивних правил, способів розробки рішень) до алгоритмів (сукупність

технологічних операцій і їх послідовність).

#### Література

1. Донской Д.Д., Дмитриев С.В. Двигательная задача в спортивных действиях // Теория и практика физической культуры, 1994, №11. - С. 40-43.
2. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена, Нижний Новгород, 1995. - 150с.
3. Лапунин А.Н. Биомеханические основы построения физических упражнений // Управление биомеханическими системами в спорте. - К.: КГИФК, 1990. - С. 5-29.
4. Синіговець В.І. Логічна програма навчання руховим діям учнів // Теорія та методика навчання та виховання / Гол. ред. С.Ю.Балб'єнко. - Харків: ХДПУ, 1998. - Вип. III. - С.10-13.

## ПЕДАГОГІЧНІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЯК ОСНОВНИЙ МЕТОД КОНТРОЛЮ ЗА ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гаркуша С.В.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Технічна майстерність – важлива складова частина спеціальної підготовки волейболістів. Численні теоретичні та експериментальні дослідження свідчать про те, що спортивна техніка зараз продовжує служити одним з найважливіших факторів в ефективній підготовці спортсменів високого класу [5, 6].

Технічні прийоми в сучасному волейболі надзвичайно різноманітні, об'єм їх постійно збільшується.

Вчителі з фізичного виховання, що готують ігрові команди школи взагалі з волейболу і зокрема тренери дитячо-юнацьких спортивних шкіл прагнуть до отримання об'єктивної і достатньої повної інформації про ігрову діяльність волейболістів під час змагань.

Контроль за техніко-тактичною підготовкою спортсменів здійснюється в процесі спостережень та вимірювань, що дозволяють визначити ступінь оволодіння технікою виконання прийомів гри і тактичними діями, а також частотою їх використання в процесі гри та на змаганнях.

Контроль полягає в оцінці виконання засвоєних рухів, оволодіння індивідуальними, груповими і командними діями у нападі та захисті, ефективності використання засвоєних прийомів та комбінацій в змагальній діяльності.

Основними методами контролю є педагогічні спостереження, стенографічний запис змагальної діяльності, тести з техніко-тактичної, фізичної підготовленості тощо.

Контроль за технічною підготовленістю передбачає визначення об'єму техніки (загальну кількість дій, виконуваних волейболістами на тренувальних заняттях та на змаганнях), різнобічність техніки (ступінь різноманітності ігрових дій) та ефективність техніки (реалізація дій).

Контроль за змагальною діяльністю волейболістів повинен бути спрямований, по-перше, на фіксацію всіх без винятку дій гравців, які беруть активну участь у розігруванні м'яча, по-друге, на отримання інформації про діяльність кожного волейболіста та команди в цілому, а також на забезпечення оперативності інформації [8].

Аналізувати ефективність і надійність виступу волейболістів на

змаганнях занадто складно у порівнянні з іншими видами спорту, де результат має конкретно вимірені показники (час, відстань, вага). Разом з тим вже давно в спортивних іграх (а саме у волейболі) стали використовувати різні форми реєстрації дій спортсменів [4].

З цією метою використовують записи педагогічних спостережень (фіксація та оцінка ігрових прийомів). За організацією спостережень, формою та об'ємом фіксованого матеріалу записи мають найрізноманітніший характер – від “хрестиків” у тренерському блокноті до досконалої відеозаписуючої апаратури. Зараз досить широко використовується записуюча техніка: диктофони, відеоманітофони, кіно- і відеокамери.

Запис “розповіді” про гру на магнітній плівці буває достатньо повним, але обробка його займає настільки багато часу, що робить такий метод по суті непридатним, оскільки перенос тексту з “голосу” на папір вимагає часу набагато більше, ніж тривалість самої гри. Адже тільки після цього можливо приступити до підрахунків і вибору потрібних відомостей.

Позитивний ефект дає перегляд відеозаписів для отримання уявлення про загальний характер гри. Такий метод гарний для “заочного” ознайомлення з суперником. Незамінними можуть стати “відеосюжети” для вивчення тонкощів технічного прийому, для виправлення помилок у виконанні тощо [7].

При безумовній ефективності методи кіно і відеозйомки позбавлені можливості статистичного виявлення закономірностей, які достовірно виявляються в аналізі як технічних прийомів, так і побудов тактичних комбінацій, використовуваних гравцями і командою в цілому.

Не відкидаючи жодного з методів отримання інформації, треба визнати, що без ведення запису гри в прямому розумінні (вручну або за допомогою техніки) обійтись складно.

Ігровий результат спортсмена в техніко-тактичному відношенні легко вираховується за допомогою статистичних аналізів гри, де реєструється ефективність кожної ігрової дії. Результати техніко-тактичних ігрових дій враховуються за кількісним і якісним рівнем [1].

Різні автори пропонують свої способи реєстрації технічних дій: визначення інтегрального показника техніко-тактичної майстерності з урахуванням ампліа волейболістів; контрольні нормативи оцінки тактичної майстерності зв'язуючого гравця при виконанні передач м'яча; більш оптимальний коефіцієнт корисності (КК), який дозволяє точніше визначити ефективність дій як окремих гравців, так і всієї команди; а також пропонують форму протоколу, в якій ведеться стенографування ігрових епізодів у визначеній послідовності протягом всієї гри, де фіксуються такі дані: номер гравця, виконуючого технічний прийом і оцінка виконання прийому за п'ятибальною шкалою [2, 3, 4, 8].

Сутність запропонованого нами методу полягає у тому, що принципово вся схема здійснення і фіксації результатів педагогічних спостережень в ході волейбольної зустрічі може бути представлена як перенос ігрових подій у вигляді визначених символів на відповідний бланк.

Аркуш паперу поділяють вертикальними лініями на 6 – 7 рівних частин, в залежності від кількості фіксованих технічних прийомів. Можна в такій послідовності: подача, прийом з подачі, друга передача, нападаючий удар, блокування, гра в захисті та страхуючі дії. Фіксуються такі дані при виконанні технічних дій: номер гравця, який виконує той чи інший технічний прийом; зона

майданчика, в якій гравець виконує прийом або в яку зону гравець направив м'яч; а також результативність виконання технічного прийому.

Для реєстрації основних технічних прийомів гри волейболістів пропонується ввести наступні умовні позначення:

1. Грецькі цифри означають номер гравця, який виконує технічний прийом.

2. Римські цифри (I, II, III, IV, V, VI) означають зону майданчика, в якій або в яку гравець виконує технічний прийом.

3. “+” – вдало виконаний технічний прийом.

4. “-” – невдало виконаний технічний прийом.

5. “•” – м'яч залишився у грі після виконання технічного прийому.

6. “±” – м'яч прийнятий, але неточно направлений зв'язуючому гравцю.

Приклад: гравець під номером п'ять виконав нападаючий удар у зону номер шість і здобув очко. Запис технічного прийому буде виглядати так: 5VI+, де 5 – номер гравця; VI – зона, в яку гравець виконав нападаючий удар; “+” – оцінка дії.

За допомогою математичних методів, підрахувавши всі потрібні показники, можна розробити шкалу оцінки змагальної діяльності волейболістів.

За запропонованою методикою реєстрації технічних дій волейболістів були проведені педагогічні спостереження, які були виконані на VIII і XI чемпіонатах України з волейболу серед чоловічих команд майстрів першої та вищої ліг. Всього було проаналізовано біля 40 ігор.

Педагогічні спостереження дозволили визначити: загальну кількість технічних прийомів у грі, частку основних технічних прийомів із загального арсеналу технічних дій волейболістів (в %).

Результати педагогічних спостережень показують, що загальна кількість технічних прийомів, виконаних волейболістами за гру, в середньому складає 390 одиниць.

Частка основних технічних прийомів є такою: подач –  $22,0 \pm 2,4$  %; нападаючих ударів –  $26,7 \pm 1,9$  %; прийомів з подачі –  $18,2 \pm 2,0$  %; блокування –  $14,6 \pm 1,8$  %; гра в захисті –  $9,6 \pm 1,8$  %; страхуючі дії –  $8,9 \pm 1,9$  % (таблиця 1).

Таблиця 1

Середні показники частки технічних прийомів гри у волейболістів команд майстрів першої і вищої ліг (в %)

Показники	Подача	Прийом з подачі	Нападаючий удар	Блокування	Гра в захисті	Страуючі дії
Частка технічного прийому	22,0±2,4	18,2±2,0	26,7±1,9	14,6±1,8	9,6±1,8	8,9±1,9

Запропонована система записів має ряд істотних відрізняючих рис:

1. Запис кожного ігрового прийому у вигляді умовних позначень дозволяє в темпі із ходом гри зафіксувати практично всі параметри дії – який технічний прийом, в якій зоні і з яким результатом здійснено.

2. Аналіз результатів кодованих записів дозволяє отримати інформацію не лише про технічну майстерність гравців, але і про тактичний зміст гри, як своєї команди, так і команд суперників.

3. За допомогою математичних методів, на основі отриманих даних аналізу гри можливо підрахувати: загальну кількість технічних прийомів, частку

технічного прийому від загальної їх кількості, співвідношення реалізованих і невдало виконаних технічних прийомів, відсоток реалізації технічних прийомів. Також ці показники можливо підрахувати не тільки в цілому по команді, але і кожного гравця окремо.

Зібрані і опрацьовані матеріали допоможуть правильно визначити зміст тренувального процесу, завдання команди і окремих гравців, а також внести необхідні зміни в керування діями команди під час змагань.

#### Література

1. Волейбол. Пер. с нем. / Под общ. ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 214 с.
2. Волейбол - юным / Под ред. Хапко В.Е. - К.: Здоров'я, 1987. - 128 с.
3. Демчишин А.П., Пилипчук Б.С. Підготовка волейбалістів. - К.: Здоров'я, 1979. - 104 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 152 с.
5. Луничкин В.Г. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных волейболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1969. - 19 с.
6. Слупский Л. Н. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 96 с.
7. Управление тренировочным и соревновательным процессом волейболистов высокой квалификации при помощи системы педагогических наблюдений. / Под ред. Пелипак В.П. - Харьков, 1985. - 24 с.
8. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. - К.: Здоров'я, 1990. - 128 с.

### ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В РЕЖИМІ ДНЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пеньковець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Створення стійкої системи заходів, забезпечуючих виховання людини здоровою, - заслуга вітчизняної науки. Її основи були закладені в працях М.В.Ломоносова, С.Г.Зибеліна, І.І.Мечнікова та інших досвідчених вчених. І.І.Мечніков створив вчення про ортобіоз (про правильний образ життя), яке сприяє збереженню і укріпленню здоров'я людини, підвищенню його працездатності, збільшенню тривалості активного і творчого життя. Воно передбачає раціональний образ життя, який поєднує нормальну працю, здоровий відпочинок, широкий цикл гігієнічних заходів, особливо особистої гігієни, гігієни харчування, профілактики захворювань.

Режим дня - це суворе дотримання протягом тривалого часу оптимального розпорядку праці, відпочинку, сну, харчування, занять фізичними вправами і загартовуванням, інших видів діяльності протягом доби.

Біологічною основою режиму дня являється циклічність всіх фізіологічних функцій організму. Протягом дня працездатність школярів неоднакова. У більшості її максимум відмічається двічі на день: з 8 до 12 і з 16 до 18 години. Якщо для школярів головним видом діяльності являється навчання, то доцільно використовувати ці періоди для шкільних занять і виконання домашніх завдань.

Фізіологічним механізмом режиму дня являються умовні рефлекси. Систематичне дотримання часу початку і закінчення щоденних видів діяльності - занять, сну, харчування, відпочинку і т. ін., які тривають великий проміжок часу, виробляє у дітей ланцюжок умовних рефлексів на термін: підійшов час приготування уроків - концентрується увага, час обіду - посилюється діяльність органів травлення, наступив час сну - в організмі проходять зміни, сприяючі швидкому засипанню, і т. ін. Такий ланцюжок умовних рефлексів складає динамічний стереотип.

Значення режиму дня складається з граничної мінімізації енерговитрат і у підвищенні працездатності організму. В кінцевому рахунку дотримання режиму дня сприяє і зміцненню здоров'я.

Прикладом того, як раціональний режим дня сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і продовженню активного, творчого життя, може служити життя відомого німецького філософа Іммануїла Канта. З дитинства він відрізнявся хибним здоров'ям. Кант виробив для себе режим дня і дотримував його постійно протягом тривалого періоду життя. Це допомогло йому підтримувати своє здоров'я і зберігати високу працездатність. Його режим дня і зараз називають "унікальним гігієнічним експериментом".

Режим дня школярів включає такі компоненти:

**Учбові заняття в школі.** Вони регламентуються учбовим планом де кількість уроків на тиждень не повинна перевищувати для I-III кл.-24, для У-УІІІ кл.-30, для ІХ-ХІ кл.-32 уроки. Це обумовлено тим, що працездатність школярів знижується поступово від першого до п'ятого уроку, а на шостому вона різко падає. Учні починають втрачати увагу, вона розсіюється, різко збільшується кількість помилок при виконанні завдань. Тому шості уроки недоцільні.

Протягом учбового дня треба передбачити перерви для фізичних вправ; ефективні для підвищення працездатності школярів великі перерви, які проводяться на відкритому повітрі.

**Учбові заняття удома.** Вони теж регламентовані документами. Статутом загальноосвітньої школи передбачені об'єми домашніх завдань, які можуть бути виконані: у I кл.- не більше чим за 1 год, у II кл.- не більше чим за 1,5 год, у III кл.- до 2 год, у У-УІ кл.- до 2,5 год, у УІІ кл.- до 3 год, у УІІІ-ХІ кл.- час виконання домашніх завдань не повинен перевищувати 4 год. Цих вимог треба дотримуватись. Перевантаження домашніми завданнями викликає утому, що може негативно вплинути на здоров'я учнів, також викликає і скорочення часу на інші види діяльності: перебування на свіжому повітрі, заняття фізичними вправами, відпочинок. Це теж негативно вплине на їх здоров'я.

Слід привчати школярів до організації самостійної роботи. Принципи організації розумової діяльності були сформульовані у 1912 році російським, радянським фізіологом М.Є.Введенським.

**Перший принцип:** у всякий труд треба "входити" поступово. Необхідно привчати школярів до систематичної праці з поступовим ускладненням її.

**Другий принцип:** дотримуватись міри і ритму в праці. Цей принцип передбачає оптимальний темп праці. Аврари у навчанні недопустимі. Задане завдання на тиждень, а вивчене за вечір також швидко і забудеться. Виграш у такій швидкості ілюзійний. Східне прислів'я каже: "Арабский конь летит лишь два фарсанга. Верблюд неспешно целый день идет". Вона має на увазі, що оптимальний темп в роботі - необхідна умова її тривалості. Цей же принцип