

4. Гогунів Е. Н. Психологія фізического воститання и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Е.Н.Горбунов, Б.И. Мартьянов. – М.:Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 224с.

6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 94 с.

Олексій Стасенко,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ОБГРУНТУВАННЯ ЕТАПНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією зі сторін, фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь та навичок, а також на розвиток розумових і духових здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навички [6].

Гімнастика в системі фізичного виховання є одним із найдоступніших для широкої маси населення засобом і методом різностороннього фізичного, естетичного та духовного виховання. Гімнастичні вправи доступні для дітей і дорослих будь-якого віку, статі й фізичної підготовленості. Гімнастикою займаються з дітьми в дошкільних установах, середніх і вищих навчальних закладах, побуті та на виробництві. Прикладні гімнастичні вправи застосовуються в професійній підготовці різних спеціальностей та військової служби [4].

При застосуванні фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ,

яка включає особливості гімнастичного методу, а саме: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів тощо [5; 7; 8].

Поняття методики в теорії і методиці гімнастики та практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал гімнастики, можливо лише за умови достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх в гімнастиці багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Методика навчання гімнастичним вправам базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватися принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб учні свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом [3].

Особливо значущою для розвитку нових підходів до навчання є зміна життєвої ролі знань і пізнавально-творчих можливостей людини. Перебудова характеру навчання здійснюється, перш за все, стосовно таких його сутнісних характеристик, як цільова орієнтація і характер взаємодії в навчальній діяльності [1].

Наукові дослідження останніх років свідчать, що пріоритетом у педагогічній практиці утверджується побудова навчання в контексті неперервної освіти і створення для учнів умов обрання не тільки активної, а й ініціативної позиції у навчанні засобами діалогу. Завдання вчителя полягає в тому, щоб на основі наявних в учнів задатків і здібностей сформувані в них необхідну систему знань, умінь і навичок, домогтися запланованого спортивного результату і одночасно, у процесі навчання, розвинути здатності до оволодіння більш складними уміннями й навичками, пізнати самого себе, власні здібності та стимулювати їх подальший розвиток. Процес навчання спрямовано на розвиток особистості учня, його розумові й рухові здібності, а також психологічні та функціональні можливості організму [4].

Навчальні завдання полягають в навчанні учнів виконання гімнастичних вправ передбачених програмою, ознайомленні з гімнастичною термінологією, самоконтролі та виконанні загальнорозвивальних вправ, правилах безпеки, а також допомоги при виконанні вправ на гімнастичних приладах. Повне вивчення навчального матеріалу залежить від послідовності виконання навчальних завдань і формулювання кінцевого результату уроку [2].

Переважає більшість педагогів в процесі навчання гімнастичним вправам спираються на вчення про особистість, діяльність і здібності, а також теорію пізнання. При цьому вони виходять із того, що в процесі оволодіння новою вправою учень приймає участь як особистість, як суб'єкт пізнання і діяльності в цілому. В залежності від складності

вивчаємої вправи та інших характеристик, одні здібності можуть відігравати вагому, інші – менш вагомій роль. Успіх може залежати від сукупності властивостей, які притаманні учневі та найбільш необхідні для володіння тієї чи іншою вправою. З точки зору теорії пізнання, в навчальному процесі педагог активізує в учнів чуттєву, раціональну та практичну форми пізнання, спирається на закони вищої нервової діяльності людини, принципи дидактики, виховання і спортивного тренування, теорію інформації [1].

Формулювання цілей роботи полягає в розкритті і обґрунтуванні структури навчання гімнастичним вправам та особливостей даного процесу на кожному з виділених етапів.

Виклад основного матеріалу. Мета навчання гімнастичним вправам – формування в учнів рухових умінь і навичок, придбання ними спеціальних знань. Організацію й управління навчальним процесом здійснює викладач (тренер).

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються наступні основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають значення для загальної рухової та спортивної підготовки;
- розвиток рухових здібностей, таких, як сила, пружність, гнучкість, спритність, витривалість;
- формування професійно-педагогічних, інструкторських навичок.

Окремі завдання, які розв'язуються в процесі навчання гімнастичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі особливостей структури руху, умов їх виконання та рівня підготовленості учня.

Збагачення рухової діяльності у процесі навчання полягає в першу чергу в створенні чіткого уявлення про зовнішню і внутрішню структури дії, що вивчаються: кінематичні (зовнішні) і динамічні (внутрішні) параметри – фази, акценти, якісні характеристики вправ тощо. Успіх навчання гімнастичним вправам залежить від а) достатнього ступеню розвитку провідних фізичних якостей притаманній даній вправі; б) специфічними видами підготовки, відносно вправи, що вивчається (теоретичної, психологічної, тактичної, фізичної, технічної, інтегральної).

В організації процесу навчання слід враховувати певні умови, виконання яких впливає на ефективність засвоєння гімнастичних вправ. До таких умов належать: оцінка готовності учня, теоретико-методична обізнаність вчителя, наявність матеріально-технічної бази тощо.

Більшість гімнастичних вправ мають складну структуру як по змісту та формі так і взагалі складну техніку виконання. Процес навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних й операційних знань про техніку виконання

вправ та загальних дидактичних принципах формування рухових умінь і навичок. Основна мета навчання руховим діям в гімнастиці – формування та вдосконалення рухових умінь і навичок.

Поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» пов'язані з руховими діями. Рухові дії є поведінкові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань. Оволодіння руховими діями в процесі фізичного виховання відбувається в міру формування відповідних рухових умінь й навичок.

У руховій дії, спрямованій на вирішення рухового завдання, розрізняють дві сторони: *перша* – ступінь раціональності її техніки; *друга* – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим чи автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю чи системністю рухів. Це пов'язано з тим, на якому етапі формування рухової навички знаходиться навчання гімнастичній вправі [9].

У навчальній літературі з гімнастики уміння і навички розглядаються як рівні володіння гімнастичною вправою, як рух від уміння до навички. Прийнято вважати, що рухові уміння – лише початкова стадія оволодіння вправою. У біомеханічному змісті це означає, що виконавець уперше зумів так скоординувати керуючі дії, що стало можливим відтворити весь програмний рух. Однак рухове уміння – ненадійна форма виконання руху, пов'язана з частими помилками, зривами, порушеннями стилю руху і вимагає значного зосередження уваги та великих енергозатрат. Навичка відрізняється протилежними характеристиками – стабільністю і відносно стандартністю дії, автоматизацією управління рухами та їхньою системністю. Це крайні характеристики здатності здійснювати рухові дії, між ними лежить визначений діапазон перехідних можливостей [8].

Отже, можна припустити, що рухові уміння і навички характеризують не якість самої дії, не особливості обраної системи рухів, не ступінь оволодіння цією системою (правильність і чіткість їх виконання), а особливості володіння дією за механізмом управління рухами в поведінковому акті. У цьому відношенні не можна прийняти трактування рухової навички, як високоякісної за технікою виконання дії. Якість виконання – техніка, може відтворюватися відмінно на стадії уміння і може мати багато помилок у сформованій навичці (що найчастіше спостерігається у практиці в результаті некваліфікованого навчання).

Процес вивчення гімнастичної вправи можна умовно розподілити на три взаємопов'язані етапи: початкове навчання, поглиблене вивчення, закріплення й удосконалення рухової дії.

Етап початкового розучування вправи. Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії. Перед викладачем стоять декілька завдань:

- створити попередню уяву про вправу;
- правильно й доступно поставити перед учнем рухове завдання;
- допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;
- навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;
- сформувати загальний ритм рухової дії;
- попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Назва вправи і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу вправи в свідомості учня та встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, учитель повідомляє учням, що сьогодні на паралельних брусах ми будемо вивчати: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, переміщення в просторі, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Етап поглибленого розучування. Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

- уточнення техніки виконання вправи згідно її просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей учнів;
- удосконалення ритму дій – домогтися вільного і суцільного виконання вправи;
- встановлення самоконтролю за руховими діями.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибіркоким членуванням деталей. На тлі цілісного виконання вправи увага учнів частково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості та доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій по частинах. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки вправи. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок (опорні та акробатичні стрибки, з'єднання на приладах). На цьому етапі

навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, а саме: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

Уточнення попередньої уяви про вправу потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі викладач допомагає учневі, використовуючи різні прийоми, а саме: застосування підвідних вправ, повідомлення учням характеру рухових уявлень, усні або письмові звіти учнів про вправу, обговорення техніки виконання вправи з учнями, надання фізичної допомоги і т. п.

Етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ. Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання: закріпити навичку володіння технікою гімнастичної вправи; розширити діапазон варіативності техніки вправи для доцільного виконання її в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей; завершити індивідуалізацію техніки виконання вправи відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість приладів, їх розміщення тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий полягає в основі рухового навичку, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Закріплення рухової навички тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання вправи впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають її правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення вправи гімнаст може достатньо точно виконати її лише за певних умов (у звичному залі, на звичних приладах тощо), то після стабілізації рухової навички умови, за яких виконують вправу, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають гімнаста, і він успішно справляється з виконанням вправ.

Гімнастичні вправи стандартного типу і помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навички, повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими вправами та за інших умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

- ускладнення зовнішніх умов (гнучкість жердин або грифу перекладини, обмеження простору дії тощо);
- зміни у фізичному і психічному стані учня (втома, переключення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);
- наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними гімнастичними елементами, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність подолати вплив негативного переносу навички (рондат, фляк, сальто назад у групуванні);
- зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, підйом махом вперед в упор кутом на кільцях).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки гімнастичних вправ і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування.

Висновки. Отже з вище викладеного слід зазначити, що формування в учнів конкретних рухових навичок – одне з головних завдань навчання в гімнастиці. Процес навчання руховим діям можна умовно поділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування вправи.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так: на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії, тобто – це стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку руху в загальній «грубій» формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога учневі в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення. Другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, що придбав якості, котрі дозволять цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Використані джерела:

1. Гимнастика : учебн. для студ. высш. учеб. заведений / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред. М. Л. Журавина – [4-е изд., испр.]. – М. : Издат. центр «Академия», 2006. – 448 с.

2. Гімнастика / А. В. Чайка, укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.
3. Лящук Р. П. Гімнастика : [навч. посіб.] / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. – Тернопіль : (у двох частинах). – Ч. 1. ТДПУ, 2000. – 164 с.
4. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : [навч. метод. посіб.] / М. І. Савченко. – Херсон, 2005. – 200 с.
5. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник для студ. і викл. вищих навч. закл. фіз. вих. і спорту] / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 391 с.
7. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов / О. Н. Худолей. – Харьков : ОВС, 2005. – 336 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.] / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – Харків : 2-е вид., випр. «ОВС», 2008. – 406 с.

Сюзанна Косівська,

Анна Неумивако

Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ОДИН З ВИДІВ КОНТРОЛЮ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Постановка проблеми. Контроль за станом спортсмена – це своєчасне отримання об'єктивної інформації про рівень його фізичних якостей та технічних навичок (Л. П. Сергієнко, 2001, В. П. Платонов, 2004, Є. Г. Мартіросов, 2006).

У будь-якому виді спорту, на наш погляд, необхідна певна модель, яка б надавала тренеру інформацію відносно рівня підготовленості його вихованців. Завдяки правильно побудованій моделі він зможе проаналізувати та підібрати оптимальні вправи, що будуть сприяти отриманню гарного спортивного результату [2; 4; 6].