

ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.01:61;796.01:57

Н. В. Пашкова

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рассматривается совершенствование методики обучения двигательным навыкам в спорте на примере волейбола на основе системы развивающего обучения с использованием теории учебной деятельности.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, волейбол, развивающее обучение, теория учебной деятельности.

Актуальность. Оптимизация двигательных действий является одной из актуальных задач теории и методики спортивной тренировки, а неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки. В настоящее время тренировочный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, не учитывая в должной мере личность учителя и ученика, их содержательное сотрудничество. При этом в решении триединой задачи «развитие—обучение—воспитание» [1] используются методики, основанные во многом на эмпирических подходах с использованием репродуктивных методов, что в целом недостаточно содействует разностороннему развитию личности школьников, их творческого мышления. В теории и методике обучения в волейболе, являющемся в двигательном плане одним из наиболее сложных видов спорта, крайне мало уделяется внимания теории содержания развивающего обучения. Традиционная методика в основном опирается на заучивание двигательных действий в строго регламентированных условиях. После чего следует этап использования его в различных ситуациях. Это закрепляет выполнение двигательного действия в конкретных типовых условиях и серьезно мешает его обобщению и применению в нестандартных ситуациях.

Постановка задачи. Одним из возможных и перспективных направлений в совершенствовании методики двигательного обучения в спорте является использование разработок отечественных ученых [2–6] в области развивающего обучения и теории учебной деятельности. В отличие от теории традиционного обучения в теории учебной деятельности предполагается переход в обучении от общего к частному на основе трех основных положений:

– усвоение учащимися теоретических знаний и соответствующих им умений и навыков происходит при решении учебных задач;

– главным методом обучения должен стать метод введения учащихся в ситуацию учебных задач орга-

низации учебных действий, т. е. метод решения ими учебных задач;

– решение таких задач позволяет школьникам усваивать нечто «общее» еще до освоения его частных проявлений.

Методика, основанная на положениях теории учебной деятельности, опирается на ассоциативное, теоретическое обучение, в основе которого лежат ассоциации, наглядность в сочетании со словом, идя в упражнениях от общего к частному. Исследования, рассматривавшие проблемы совершенствования методики двигательного обучения и повышения его эффективности, показали, что использование учебных задач для развития у детей общих качеств их двигательной сферы создают благоприятные условия для последующего усвоения различных двигательных умений и активизации их мыслительной деятельности в процессе обучения двигательным действиям.

В представляемом исследовании ставилась задача использовать данные концепции при обучении двигательным действиям в волейболе, которая ранее в отечественной и зарубежной литературе не рассматривалась. Исследование предполагало разработку практической методики обучения двигательным действиям в волейболе и проверка ее эффективности в условиях естественного педагогического эксперимента [7–9].

Проведение исследований. Суть предложенной методики обучения двигательным действиям принципиально отличается от общепринятой в настоящее время в спортивных школах методики тем, что при построении использовался дедуктивный путь. Этот путь предлагает построить обучение от «общего к частному». Для решения задач педагогического эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы численностью каждая по 15 учеников 4–5-х классов школы № 115 и 144 г. Красноярск. Подбор испытуемых осуществлялся способом случайной выборки на основе возрастных данных. Ученики контрольной группы на протяжении всего эксперимента занимались по общепринятой методике с

примерно одинаковым объемом нагрузок и дозированной упражнений. Экспериментальная группа занималась по методике, разработанной на основе теории учебной деятельности.

Динамика физической подготовленности испытуемых за период педагогического эксперимента и эффективность разработанной методики оценивались по тестированию уровня развития скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств: в беге на 30 м с высокого старта, при сгибании рук лежа в упоре и в прыжках в длину с места, броску набивного мяча весом 1 кг и в челночном беге 5×6 м с высокого старта. Проводилась оценка основных технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача – количество выполненных правильно из 5 попыток, передача сверху и снизу – количество выполненных правильно и точно в 3-ю зону после наброса через сетку из 5 попыток, прямой нападающий удар в прыжке – количество выполненных правильно из 5 попыток.

Изменения эффективности управления испытуемыми своими двигательными действиями, а также уровень двигательных возможностей и контроля над степенью освоения движений оценивались:

– по умению отталкиваться двумя ногами после разбега и стопорящего шага и выпрыгивать вверх, приземляясь как можно ближе к месту отталкивания (измерялось расстояние перемещения вперед после отталкивания);

– по сохранению статического равновесия (время удержания принятого устойчивого положения в стойке на одной ноге, другая нога упирается пяткой в опорную, руки на поясе, голова прямо, глаза закрыты);

– по сохранению динамического равновесия (время удержания равновесия при выполнении маховых движений свободной ногой вперед-назад и вправо-влево, стоя на одной ноге, руки в стороны, голова прямо, глаза закрыты);

– по точности выполнения прыжка в длину с места на расстояние в S от максимального результата (измерялась ошибка испытуемого в прыжке).

Главной особенностью экспериментальной методики обучения на основе теории учебной деятельности являлось то, что обучение строилось «от общего к частному». В педагогическом эксперименте были применены разработанные ранее основные этапы нового подхода к обучению движениям. Для создания необходимой мотивации в полноценных тренировках и занятиях волейболом был организован просмотр игр профессиональных команд с их разбором. Занимающиеся делали выводы, что нужно для того, чтобы играть на уровне профессиональных команд, какими знаниями, умениями навыками нужно овладеть, какие физические качества развивать. Затем были выделены и развивались основные двигательные способности (скоростные, скоростно-силовые, специальная выносливость, координационные, умение расслаб-

ляться), подготавливая общую базу для освоения основных технических приемов в волейболе.

Для проверки влияния обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности на приобретение необходимых знаний об управлении своими движениями было проведено анкетирование.

После этого в экспериментальной группе изучались общие для всех основных технических приемов закономерности, применяя для развития интереса к изучаемым движениям различные подвижные игры. Для выделения общих биомеханических основ техники движений занимающимися совместно с тренером использовались моделирование и схемы, после чего занимающиеся овладевали этими ключевыми моментами. На заключительном этапе осваивалось остальное содержание технической подготовки, решая поставленную общую учебную задачу – овладение техникой волейбола, посредством перечисленных выше учебных действий и операций с последующим применением обобщенных двигательных навыков.

Анализ всех технических приемов волейбола, взаимосвязи пространственных, силовых и временных параметров движений позволил выявить то начальное звено, изучение которого позволяет быстрее и с наименьшими ошибками овладевать техническими приемами. Таким звеном является пружинящее движение корпусом, ногами и руками во время выполнения всех технических приемов в волейболе. Было предложено наглядное пособие в виде пружины на неподвижной опоре одним концом, к ее свободному концу прикрепляется металлическая пластина и небольшая корзинка чуть больше по своим размерам диаметра мяча.

С помощью пружинки ребята играли с мячом, пытаясь отбить его в разных направлениях и используя пластину, которая крепится на середину пружины горизонтально поверхности стола. Совместно с тренером ребята вспоминали, с какого элемента техники начинается игра (с подачи) и как она выполняется (одной рукой, над головой бьют по подброшенному мячу). С помощью макета, прикрепив пластину вертикально, ребята пытались задать мячу такое же направление, как при верхней подаче, для этого отклоняли пружину назад, параллельно необходимому направлению и отпускали ее. Далее следует этап апробирования полученных знаний, ребята пытались выполнить подачу. Если она по какой-либо причине не получалась, ребята совместно с тренером находили и исправляли ошибку, мешающую выполнению подачи.

Аналогично осваивались передача и прием мяча снизу, вспоминая, как развивается игра (после подачи мяч принимают снизу), на макете устанавливалась пластина горизонтально поверхности опоры, и ребята пытались придать мячу нужное направление, отбивая его с помощью этой пластины. Придавая мячу разные направления, учащиеся видели, что угол между пластиной и пружинкой (руками и корпусом) остается

неизменным, и тем самым избегали одной из самых распространенных ошибок при передаче снизу. Создав правильное представление (видели передачу снизу в исполнении игроков на площадке, играли с пружиной и мячиком, показывал тренер), ребята пытались выполнить передачу самостоятельно, отбивая мяч вверх, вперед, назад, в стороны.

Далее следовала беседа на тему «На какой прием из техники волейбола похоже данное действие». Необходимо было подвести учащихся к нужному ответу, а затем дать им возможность самим попробовать отбить мяч и таким образом попытаться направить его в разные стороны и попасть в мишени, находящиеся на различных расстояниях.

Затем ставилась задача определить нужные действия в случае, когда мяч летит сбоку от пружины (игрока), а нужно отбить его вперед и оценить возможность точной передачи выставленными в сторону руками. Пытаясь выполнить передачу снизу, в данных условиях ребята понимали, что отбить мяч точно вперед можно тогда лишь, когда мяч находится между игроком и заданной целью, а для этого необходимо сделать шаг к мячу и встретить его «грудью». Тем самым развивался навык выходить под мяч и принимать его только перед собой.

Кроме того, тем общим, на чем строится учебно-тренировочный процесс и от чего зависит последовательность изучения технических приемов, является сама игра. С первых занятий ребят необходимо учить игре «пионербол» и постепенно, по мере овладения техническими приемами, заменять ее на игру в волейбол. С одной стороны, «пионербол» прост – бросай и лови, но и сложен, с другой стороны, если изучать его сразу, используя технические приемы, схожие с техническими приемами волейбола, но он является хорошим подводящим и подготовительным упражнением для тренировки различных технических приемов. С помощью игры «пионербол» можно постепенно пройти основные этапы обучения и развития тактики волейбола.

Все это можно изучить еще на начальном этапе, пока идет изучение и закрепление технических приемов волейбола. Строя обучение, таким образом, мы придерживаемся основного принципа теории учебной деятельности от общего к частному, где общее – сама игра, а частные ее проявления – технико-тактические двигательные действия. В то время как в традиционной методике обучения общим и главным звеном являются технические приемы, из которых потом, при их освоении, строится (собирается) игра в волейбол.

Обсуждение результатов. По окончании учебного года были проведены экзамены по теоретической, технической и общефизической подготовленности занимающихся в контрольной и экспериментальной группах. Результаты показали, что по всем тестам на конец эксперимента и в экспериментальной, и

в контрольной группе произошли положительные внутригрупповые изменения. Сравнительный анализ межгрупповых различий конечных данных показал преимущество данных экспериментальной группы по сравнению с аналогичными данными контрольной группы. Если в начале эксперимента по всем видам тестов не было достоверных различий, то в конце эксперимента уже наблюдаются достоверные различия ($p < 0.05$) в тесте «Статическое равновесие» и «Имитация нападающего удара». В тестах «Динамическое равновесие» и «Ошибки при прыжке в длину» выявлены достоверные различия ($p < 0.01$), где преимущество имеет экспериментальная группа.

Занятия по экспериментальной методике оказали также существенное влияние на развитие знаний и умений управлять своими движениями. Анкетирование по технике двигательных действий в конце учебного года показало, что занимающиеся по экспериментальной методике более глубоко понимают основы техники волейбола, нежели занимающиеся по общепринятой методике с высокой степенью достоверности различий.

Одной из частных задач настоящего исследования являлось развитие в процессе занятий необходимого уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы. Динамика физических качеств в ходе эксперимента является одним из веских доказательств преимуществ разработанной методики обучения двигательным действиям в волейболе. Результаты тестирования показывают, что целенаправленное применение данной технологии обучения двигательным действиям, характеризующейся наибольшей активностью, заинтересованностью и глубоким пониманием всего учебно-тренировочного процесса, занимающихся в экспериментальной группе в целом позволило повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

Выводы

Анализ экспериментальных данных свидетельствует о динамичном, комплексном развитии физических качеств учеников экспериментальной группы в результате использования технологии обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности. В результате эксперимента у испытуемых произошли статистически достоверные изменения в уровне овладения техникой двигательных действий, в формировании учебно-познавательных мотивов к занятиям волейболом и в развитии умений управлять своими движениями, в физической подготовленности.

Технология обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является определенным шагом в решении задач технической подготовки в волейболе, а также в изучении более общих проблем физического воспитания школьников, что делает целесообразным продолжение исследований в этом направлении.

Список литературы

1. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М.: АПН, 1960. 500 с.
2. Абызов М. М. Формирование координации движений в условиях учебной задачи: дис. ... канд. пед. наук. М., 1981. 30 с.
3. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. 192 с.
4. Гальперин П. Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий // Доклады АПН РСФСР. 1958. № 2. С. 26–38.
5. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М.: Педагогика, 1986. 374 с.
6. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1999. 376 с.
7. Марков К. К., Пашкова Н. В. О некоторых возможных направлениях совершенствования методики двигательного обучения в волейболе // Физическая культура и спорт в системе образования. Красноярск: СФУ, 2007. С. 303–305.
8. Марков К. К., Пашкова Н. В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности // Инновационные технологии в развитии современного спорта. Иркутск: ИргТУ, 2008. С. 162–167.
9. Марков К. К., Пашкова Н. В. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях. Красноярск: КГПУ, 2007. С. 113–116.

Пашкова Н. В., аспирант.

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева.

Ул. А. Лебедевой, 89, г. Красноярск, Красноярский край, Россия, 660049.

E-mail: k_markov@mail.ru

Материал поступил в редакцию 02.04.2009

N. V. Pashkova

TRAINING TO MOTOR ACTIONS IN VOLLEYBALL ON THE BASIS OF THE EDUCATIONAL ACTIVITY THEORY

Perfection of a training technique to motor skills in sports is considered by the volleyball example on the basis of developing training system with use of the educational activity theory.

Key words: *training to motor actions, the volleyball, developing training, the theory of educational activity.*

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astaf'ev.

Ul. A. Lebedevoy, 89, Krasnoyarsk, Krasnoyarskii krai, Russia, 660049.

E-mail: k_markov@mail.ru