

2. Kovalchuk RB, Bogatyreva MD, Miullin TI. Sovremennye aspekty reabilitatsii bolnykh, perenesshikh insult. Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova. 2014; 6: 101-105.
3. Zdesenko IV. Reabilitaciia khvorykh z postinsul'nymy kognityvnymy ta depresyvnymy rozladamy. IV Vseukraïn'skyi forum neiroreabilitatsii ta medyko-socialnoi ekspertyzy: materialy nauk.-prakt. konf. Lviv: Litograf. 2016: 47.
4. Stasenko TI. Insult. Nechesni peregony: bizhymo vid nogo shhosyly, a vin u liderax. Ukrainskyi medychnyi chasopys. URL: <https://www.umj.com.ua/article/133184/insult-nechesni-peregoni-bizhymo-vid-nogo-shhosyly-a-vin-u-liderah>. (References date 25. 10. 2018).
5. Stasenko TI. Suchasni standarty fizychnoi reabilitaciinoyi medytsyny Ukrainskyi medychnyi chasopys. 2017; 10. URL: <https://www.umj.com.ua/article/115246/suchasni-standarti-fizychnoyi-reabilitatsiynoyi-meditsiny>. (References date 21. 10. 2018).
6. Barrera M, Atenafu E, Hancock K. Longitudinal health-related quality of life outcomes and related factors after pediatric SCT. Bone Marrow Transplant, 2012; № 44(4): 249-256.
7. The Perfetti method, a novel Virtual Fine Motor Rehabilitation system for Chronic Acquired Brain Injury. URL: https://www.researchgate.net/publication/261525694_The_Perfetti_method_a_novel_Virtual_Fine_Motor_Rehabilitation_system_for_Chronic_Acquired_Brain_Injury accessed Dec 28 2018.
8. Daribaev ZhR, Shakenov MZh, Altynbekova AT, Iskulova AE, Atabaeva GE, Turdymuratova BB, Nabina RYe. Primenenie elementov metoda Perfetti dlya uluchsheniia kognitivno-motornykh funktsii u detei v usloviakh natsionalnogo tsentra detskoï reabilitatsii. Nauchno-prakticheskii zhurnal "Voprosy reabilitologii". 2017 No. 22. (3): 7-12.
9. Kennelly SP. Characteristics and outcomes of older persons attending the emergency department: a retrospective cohort study S. P. Kennelly, B. Drumm, T. Coughlan [et al.] International Journal Of Medicine. 2014; 107, № 12: 977-987.

Цитування на цю статтю:

Позмогова НВ, Богдановська НВ. Ерготерапевтичні підходи у відновленні навиків самообслуговування осіб з наслідками церебрального інсульту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 96-103.

Відомості про автора:

Позмогова Наталія Василівна – кандидат медичних наук, доцент, Запорізький національний університет (Запоріжжя, Україна)

e-mail: nat.pozmogova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-5266-2570>

Богдановська Надія Василівна – доктор біологічних наук, професор, Запорізький національний університет, (Запоріжжя, Україна)

e-mail: nadezhdabg2012@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Information about the author:

Pozmogova Nataliia Vasylivna – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph.D.), Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)

Bohdanovska Nadiia Vasylivna – Doctor of Biological Science, Professor, Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)

УДК 796.325.012.5

doi: 10.15330/fcult.32.103-108

Олег Прекурат, Андрій Кошура

НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ВОЛЕЙБОЛІ

Мета нашого дослідження полягає у вивченні специфіки навчання рухових дій у волейболі. Методи дослідження: Вивчення та аналіз науково-методичної літератури, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення. Випробування проходило на навчально-тренувальних заняттях в групі початкової підготовки першого року навчання в КДЮСШ з волейболу на базі Мілієвської ЗОШ І–ІІІ ступенів Вижницького району Чернівецької області. Основний експеримент проводився в Карачівській ЗОШ І–ІІІ ступенів Вижницького району Чернівецької області, на базі 5–6 класів була сформована експериментальна група та контрольна група. В експериментальну групу увійшли юні спортсмени, що займаються в секції волейбол на основі розробленої методики. До контрольної групи увійшли учні секції волейболу, за загальноприйнятою методикою. Кількість осіб в обох групах було по 15 учнів. Раніше ніхто з учасників

експерименту волейболом не займався. *Результати:* Нами було виділено основні елементи, які тренер повинен використовувати для навчання рухових дій – це демонстрація і ключові моменти. Нами виявлено, що досить ефективним для розучування рухових дій, для юних волейболістів, може слугувати метод цільового уявлення. *Висновки:* Встановлено, що недостатньо досліджень з розробки методичного забезпечення навчально-тренувального процесу з волейболу (особливо на початковому етапі навчання) з використанням теорії навчальної діяльності, основні положеннями якої дозволяють будувати навчання від загального до конкретного з розвитком знань, умінь і навичок в умовах рішення узагальнених навчальних завдань.

Ключові слова: теорія навчання, волейбол, рухові дії.

The purpose of our study is to study the specifics of training in motor activity in volleyball. Methods of research: Study and analysis of scientific and methodological literature, testing of physical abilities of young athletes and questionnaires, methods of mathematical statistics. The test took place at training sessions in the group of initial training of the first year of studying at the KSUS on volleyball on the basis of Milliyevo School. The main experiment was carried out in the Karapchuv, and an experimental group and control group were formed on the basis of 5–6 grades. The experimental group included young athletes engaged in the volleyball section on the basis of the developed methodology. The control group included volleyball students, according to the generally accepted methodology. The number of people in both groups was 15 students. Previously none of the participants in the experiment volleyball was not engaged. Results: We have highlighted the main elements that the coach should use to train motor action – a demonstration and key points. We have found that a method of target representation can serve as a tool for young volleyball players to be very effective for learning motor activity. Conclusions: It is established that there is insufficient research on the development of methodological provision of the training process on volleyball (especially at the initial stage of training) using the theory of educational activity, the main provisions of which allow to build learning from general to specific with the development of knowledge, skills and abilities in a decision environment generalized educational tasks. These approaches allow us to successfully solve the contradictions in the formation of flexible motor qualities that are adequate to the requirements of playing sports.

Key words: theory of training, volleyball, motor action.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Однією з центральних проблем теорії і методики спортивного тренування є завдання вдосконалення процесу навчання ефективним руховим діям в умовах напруженої спортивної діяльності [3; 12]. Особливу складність такого завдання спостерігається у такому виді спорту як волейбол, де елементарні рухові дії вимагають одночасно моторної та психологічної напруги, що проявляється непередбачуваними діями, різноманітної просторово-часової структури.

В теорії і методиці навчання рухових дій в спортивній практиці в даний час приділяється недостатньо уваги змісту випереджаючого, розвиваючого навчання. Традиційна методика навчання в волейболі в основному спирається на заучуванні рухових дій в чітко регламентованих умовах, а тренувальний процес носить переважно репродуктивний характер, при якому не враховується в належній мірі особистість тренера і учня, їх змістовне співробітництво. Це закріплює виконання рухових дій в конкретних спеціальних умовах і перешкоджає їх узагальненню та застосуванню в нестандартних ситуаціях [9].

При розробці змісту і методів навчання в спорті недостатньо використовуються сучасні психолого-педагогічні концепції, за допомогою, яких можна досягти набагато більшого в оволодінні технікою в різних видах спорту. У роботах ряду дослідників (М.М. Абизов, Е.А. Короткова, Г.Н. Ку Діна, М.Д. Кудрявцев, З.М. Новлянская, Ю.А. Полуянов, В.В. Репкін) розглядаються теоретичні та методичні передумови для вирішення розмаїтних завдань ефективного навчання в процесах різного психічного і моторного змісту і спрямованості.

Сучасними науковцями приділялась увага проблемам в спорті і при навчанні руховим діям в волейболі, де відсутність дослідження з використанням теорії навчальної діяльності, робить дане дослідження досить актуальним.

Мета дослідження – вивчення специфіки навчання рухових дій у волейболі.

Методи й організація дослідження. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури, тестування фізичних здібностей юних спортсменок та анкетування, методи математичної статистики. Випробування проходило на навчально-тренувальних заняттях в групі початкової підготовки першого року навчання в КДЮСШ з волейболу на базі Мілієвської ЗОШ I–III ступенів Вижницького району Чернівецької області. Основний експеримент проводився в Карапчівській ЗОШ I-III ступенів Вижницького району Чернівецької області, на базі 5-6 класів була сформована експериментальна група та контрольна група. В експериментальну групу увійшли юні спортсмени, що займаються в секції волейбол на основі розробленої методики. До контрольної групи увійшли учні секції волейболу, за загальноприйнятою методикою. Кількість осіб в обох групах було по 15 учнів. Раніше ніхто з учасників експерименту волейболом не займався.

Результати і дискусія. Процес навчання в волейболі спрямований на озброєння учня знаннями, вміннями, навичками, та постійний їх розвиток і вдосконалення, а також на формування системи знань з питань техніки, стратегії і тактики, правил гри, методики тренування і т. д. [4; 13]

Рішення задач навчання передбачає озброєння, тих хто займається широким колом знань про сучасний волейбол, необхідних для розуміння досліджуваного матеріалу і перспектив його розвитку, критичне осмислення їх. Важливу роль тут відіграє виховання у юних спортсменів прагнення до постійного розвитку творчої думки, до пошуків самостійних рішень. Значне місце в навчанні займає не тільки розвиток фізичних і моральних якостей, а й формування спеціальних умінь і навичок, якими спортсмен повинен володіти досконало. Учні повинні навчитися, раціонально користуватися надбаними навички, спираючись на знання, вміння. В цьому суть процесу навчання [13].

Основним засобом в навчанні волейболістів є фізичні вправи. Їх певним чином групують за значимістю в процесі підготовки. Поділ вправ певною мірою умовно, проте такий підхід дає можливість краще будувати навчально-тренувальний процес, з усього різноманіття вправ правильно вибрати саме ті, які в більшій мірі сприяють вирішенню завдань на певному етапі підготовки [2–3, 8, 12].

Основними моментами при угрупованню вправ є структура змагальної діяльності спортсменів-волейболістів і фактори, що обумовлюють, її ефективність. Ефективність засобів, в підготовці волейболістів багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості спортсменів і їх віку, конкретних умов, професійної майстерності тренера [1, 4]. Для кожного виду підготовки характерні певні методи та їх застосування. Деякі методи використовують в декількох видах підготовки: технічної, тактичної, фізичної та ігрової. Єдність усіх сторін виражається в комплексній підготовці.

Одне з найбільш важливих положень навчання рухових дій полягає в тому, що той, кого навчають має обмежену здатність до сприйняття інформації. Тренер може полегшити навчання, зменшивши кількість інформації, яку вони представляють, коли ставить за мету. Існують 2 основні елементи, які тренер повинен використовувати, щоб не говорити занадто багато і не давати спортсменам зайвої інформації – демонстрація (показ) і ключові моменти (положення, слова, фрази).

Ключові слова або короткі фрази, які тренер використовує повинні вибірково супроводжувати основні частини прийому або дії і надходити до гравців своєчасно. З більш підготовленими гравцями можна використовувати одночасно кілька ключів, але вони повинні ставитися до різних часових фрагментів прийому. Для новачків треба зосереджуватися на одному ключі і нові ключі давати тільки після деяких успіхів в освоєнні попередніх. Тренер повинен відповідально підходити до вибору найбільш

оптимальних для його команди, виходячи із загального правила: мінімальна кількість ключів з мінімальною кількістю слів в них.

Одним із способів дати волейболістам можливість здійснити це, є проходження методу цільового уявлення, що включає наступне:

- 1) Показати прийом;
- 2) Дати можливість виконати прийом для попередньої оцінки їх можливостей і визначення необхідних ключів (якщо тренер вже знає це, перші 2 кроки можна пропустити);
- 3) Показати прийом з концентрацією уваги на ключовому моменті;
- 4) Дати можливість практикуватися з керуванням за допомогою ключа;
- 5) Показати прийом з акцентом на наступному ключовому моменті;
- 6) Знову дати можливість практикуватися, керуючи за допомогою наступного ключа;
- 7) Повторювати цей процес до тих пір, поки не будуть розглянуті всі ключові точки.

У ході нашого дослідження, технічна підготовленість випробовуваних оцінювалася за 5 основними елементами техніки волейболістів (подача, прийом знизу, передача зверху, прямий нападаючий удар. Оцінка технічних нормативів проводилася за кількістю результативних дій з 5 спроб з урахуванням правильності виконання. Результативна спроба з грубим порушенням техніки виконання не зараховується. Результати випробувань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Практичний та теоретичний рівень засвоєння технічних елементів юних волейболісток

№ п/п	Контрольні вправи											
	Подача		Передача знизу		Передача зверху		Нападаючий удар		Блокування		Анкетування	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	3	5	2	4	4	5	2	2	1	3	5	7
2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	5
3	5	1	1	3	2	4	3	1	2	3	2	8
4	2	3	2	2	4	5	1	1	2	1	6	8
5	4	4	3	3	3	5	2	4	3	2	7	7
6	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	5	8
7	1	5	2	3	4	4	1	3	4	5	4	7
8	4	5	2	3	2	4	3	3	2	3	3	9
9	2	3	2	4	3	4	3	3	1	2	7	9
10	1	4	1	3	3	3	2	2	1	3	6	7
11	2	3	2	3	2	3	1	4	5	3	5	7
12	3	5	2	3	3	3	2	3	1	5	7	6
13	4	5	3	4	5	5	1	3	2	4	6	6
14	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	5	7
15	4	3	3	5	1	5	1	2	1	4	7	8
М	2,86	3,8	2,13	3,13	3,0	4,06	1,9 -	2,6	2,13	3,2	5,26	7,26
σ	1,15	1,15	0,57	0,86	1,15	0,57	0,57	0,86	1,15	1,15	1,44	1,15
ш	0,3	0,3	0,15	0,23	0,3	0,15	0,15	0,23	0,3	0,3	0,38	0,3

В результаті проведеного дослідження було виявлено що, юні спортсмени які займаються волейболом в групі початкової підготовки здатні освоювати техніку рухових дій у волейболі, з використанням основ теорії навчальної діяльності, більш глибоко розуміючи, при цьому природу досліджуваних рухів, а, не просто заучуючи технічні елементи. Тим самим моторний навик стає більш варіативним і гнучким, так як підкріплений розумовим аналізом ситуації, в якій застосовується отриманий навик.

Висновки. Доведено ефективність розробленої методики, аналіз результатів педагогічного експерименту показав статистично достовірну ($p < 0,05$) динаміку експериментальних тестових показників. Дана методика навчання рухових дій відрізняється ефективністю в формуванні мотивів і інтересу, що переноситься з результату на спосіб його досягнення. Педагогічний процес, побудований на основі теорії навчальної діяльності, поглиблює і розширює знання про сутність елементів техніки волейболу і закріплює вміння керувати своїми рухами.

1. Гакман АВ. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку [дисертація]. Київ: Нац. унів-т фіз. вих. і спорту; 2012. 231 с.
2. Гакман АВ. Розвиток координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки. Молода спортивна наука: ЛДІФКС. 2009: 209-212.
3. Головачук МГ. Основні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Young. 2018: Т. 55. № 3.3.
4. Горюк ПІ. Особливості збалансованого та спортивного харчування у панкратіоні. Young. 2018: Т. 55. № 3.3.
5. Горюк ПІ. Особливості харчування як засобу відновлення у панкратіоні. Young. 2017: Т. 43. № 3.1.
6. Железняк ЮД, Купянський ВА, Чагин АВ. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Москва: Олимпия. 2005: 112 с.
7. Кузнецова ЗИ. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. Физкультура в школе. 1975; 1: 7-9.
8. Ровний АС. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХАДТФК. 2001. 220 с.
9. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: "ОВС". 2008. 406 с.
10. Hakman A. Et al. Analysis of Features of Motivational Priorities to Recreation and Recreational Activities of Different Groups of People. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017; 2 (38): 85-90.
11. Hakman A, Nakonechniy I, Moseychuk Y, Liasota T, Palichuk Y. & Vaskan I. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9–11- year-old volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 17(4): 2638-2642.
12. Hakman A, Nakonechniy I, Balatska L, Filak Y, Kljus O, Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6–9-year-old children under elementary school conditions. Journal of Physical Education and Sport. 2018; Supplement issue 2: 1192-1198.
13. Hakman A, Vaskan I, Kljus O, Liasota T, Palichuk Y, Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. Journal of Physical Education and Sport. 2018; Supplement issue 2: 1237-1242.

References

1. Hakman AV. Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti ditei 11–14 rokiv v umovakh dytiachoho taboru vidpochynku [dysertatsiia]. Kyiv: Nats. univ-t fiz. vykh. i sportu; 2012. 231 s.
2. Hakman AV. Rozvytok koordynatsiinykh zdbnostei basketbolistiv hrup pochatkovoї pidhotovky. Moloda sportyvna nauka: LDIFKS. 2009: 209-212.
3. Holovachuk MH. Osnovni aspekty udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky yunykht futbolistiv. Young. 2018: Т. 55. № 3.3.
4. Horiuk PI. Osoblyvosti zbalansovanoho ta sportyvnoho kharchuvannia u pankrationi. Young. 2018: Т. 55. № 3.3.
5. Horiuk PI. Osoblyvosti kharchuvannia yak zasobu vidnovlennia u pankrationi. Young. 2017: Т. 43. № 3.1.
6. Zhelezniak YuD, Kupianskyi VA, Chahyn AV. Voleibol. Metodycheskoe posobyie po obucheniiu yhre. Moskva: Olympiia. 2005: 112 s.

7. Kuznetsova ZY. Krytycheskye peryody razvytyia dvyhatelnykh kachestv shkolnykov. Fyzkultura v shkole. 1975; № 1: 7-9.
8. Rovnyi A.S. Sensorni mekhanizmy upravlinnia tochnisnymy rukhamy liudyny. Kharkiv: KhaDTFK. 2001. 220 s.
9. Khudolii OM. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia: Navchalnyi posibnyk. Kharkiv: "OVS". 2008. 406 s.
10. Nakman A. Et al. Analysis of Features of Motivational Priorities to Recreation and Recreational Activities of Different Groups of People. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017; 2 (38): 85-90.
11. Nakman A, Nakonechniy I, Moseychuk Y, Liasota T, Palichuk Y. & Vaskan I. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9–11-year-old volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 17(4): 2638-2642.
12. Nakman A, Nakonechniy I, Balatska L, Filak Y, Kljus O, Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6–9-year-old children under elementary school conditions. Journal of Physical Education and Sport. 2018; Supplement issue 2: 1192-1198.
13. Nakman A, Vaskan I, Kljus O, Liasota T, Palichuk Y, Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. Journal of Physical Education and Sport. 2018; Supplement issue 2: 1237-1242.

Цитування на цю статтю:

Прекурат ОТ, Кошура А. Навчання руховим діям у волейболі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 103-108.

Відомості про автора:

Прекурат Олег Томович – заслужений тренер України з волейболу, викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: fkzl.chnu@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4885-1328>

Кошура Андрій Вікторович – кандидат педагогічних наук, асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: fkzl.chnu@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0003-2926-2103>

Information about the author:

Prekurat Oleh Tomovych – Honored Coach of Ukraine on volleyball, lecturer, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

Koshura Andrii Viktorovych – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 796:015

doi: 10.15330/fcult.32.108-113

Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця,

Роман Партан, Валерій Ступницький

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Мета. Розробити зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців, діяльність яких здійснюється в статичному режимі (оператори комп'ютерного набору, фахівці з сервісного обслуговування техніки, банківські контролери, офісні службовці), форми, методи й педагогічні умови його реалізації та визначити їх вплив на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей. *Методи.* З метою реалізації мети дослідження використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. До педагогічного експерименту були залучені 45 учні перших курсів Вищого професійного училища сервісного обслуговування техніки та Вищого професійного училища № 13 міста Івано-Франківська. В експериментальну програму фізичного виховання були включені фізичні вправи загального впливу, фізичні вправи спрямовані на спеціально-професійну фізичну підготовку, фізичні вправи, що сприяють розвитку психофізіологічних властивосте організму та фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань та нейтралізації впливу шкідливих чинників відповідного виробництва. *Результати.* За час педагогічного експерименту статистично достовірно поліпшився рівень фізичного здоров'я на 61,4%.