

зовнішньому і внутрішньому краях, області пальців і западин п'яtkової кістки. Масажист топче кожну ногу окремо, застосовуючи практично всі способи «сяютуйан», закінчуючи стоянням на внутрішньому боці гомілки для того, щоб тимчасово припинити нормальний доступ крові, збагаченої киснем, а потім стимулювати її приплив. Далі оператор (масажист) однойменною ногою залишається на гомілці так, щоб п'ятка стояла в центрі стопи пацієнта, а верхня частина власної стопи і пальці розташовувалися на внутрішній западині п'яtkової кістки, і іншою ногою топче камбаловидний м'яз з боку, на якому стоїть. Після цієї операції пацієнт розвертає ногу носком назовні так, щоб відкрити для впливу на довгий малоберцовий, короткий малоберцовий м'язи і голівку камбаловидного м'яза уздовж гомілкової кістки, що звичайно продавлюються масажистом п'ятою чи пальцями, при цьому найбільша увага приділяється точці «санри» (E 36), розташованій на передньо-зовнішній поверхні гомілки, нижче нижнього краю латерального виступу великої гомілкової кістки на 4—5 см.

Аналогічним чином тупцює друга нога до колінного суглоба, і далі з вихідного положення «стоячи на підлозі» оператор топче всією стопою задню і бокові поверхні стегна, перекочуючи м'яз по кістці, підготовляє їх до більш істотного впливу, коли буде стояти на них обома ногами.

Масаж м'язів стегна здійснюється з використанням усієї ваги тіла ногами, розгорнутими назовні, з місця розташованого на 10—15 сантиметрів вище підколінної складки, так, щоб ноги переступали за напрямком нагору по 2—3 см для надання більш глибокого впливу на внутрішні м'язові групи. При невеликій вазі тіла оператора або підвищеному тонусі м'язів пацієнта, як правило, тупцюється одне стегно двома ногами, стопи яких устанавлюються поперек носками назовні. Ну, а якщо і цього буде недостатньо, то масажист може додати «підскакування» без відриву

стоп від поверхні тіла пацієнта, при цьому особлива увага приділяється точці «мен-фу», розташованій в центрі підсидничної складки. Після цього масажист встановлює опорну ногу стопою назовні уздовж даної складки й іншою ногою-п'ятою чи пальцями робить натиснення в область хрестця. Далі, використовуючи теж вихідне положення і прийоми, продавлюються м'язи уздовж хребта по обидва боки, а також область навколо лопаток і практично вся коміркова зона, вплив на яку здійснюється ще і стопою, особливо її зовнішньою частиною. При цьому область шиї і голова можуть масажуватися легенькими, акуратними дотиками з вихідного положення оператора, стоячи на підлозі так, щоб потім можна було б топтати одну руку пацієнта, на яку відповідно до правил техніки безпеки не можна ставати і тим більше переносити усю вагу тіла.

Топтання руки здійснюється за напрямком від плеча до кисті в положенні опущеної вниз, а також від кисті до плеча в положенні вгорі над головою зігнутими в ліктях. Особлива увага приділяється м'язам і зв'язуванням кисті так, як в області долонь і стоп зосереджені біоактивні зони, відповідні різним частинам тіла і внутрішніх органів, вплив на які викликає визначений оздоровчий ефект.

Література

1. *Белая Н.А.* Руководство по лечебному массажу — М.: Медицина, 1983. — 287 с.
2. *Вогралик В.Г., Вязьменский Э.С.* Очерки китайской медицины. — М.: Медгиз, 1961. — 192 с.
3. *Кассиль Г.Н.* Наука о боли. — М.: Наука, 1975. — 399 с.
4. *Табеева Д.М.* Руководство по иглорефлексотерапии. — М.: Медицина, 1980. — 560 с.
5. *Гаваа Лувсан.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. — М.: Наука, 1986. — 575 с.
6. Очерки методов восточной рефлексотерапии / Гаваа Лувсан. — 3-е изд. стер. — К.: Здоров'я, 1987. — 232 с.
7. *Меерсон Ф.З.* Адаптация, стресс, профилактика. — М.: Наука, 1981. — 225 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Викладач І.В. Луцик

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Процес навчання фізичним вправам в спортивних іграх поряд із загальнопедагогічними основами формування системи рухових умінь і навичок має специфічні, притаманні тільки йому риси, які пов'язані з особливостями структури ігрової діяль-

ності, що протікає в умовах протистояння гравців і команд при раптовій зміні ігрової ситуації. Певний відбиток на успішність таких дій вносить, як правило, їх колективний характер, а також багатократне повторення окремих техніко-тактичних прийо-

мів протягом однієї гри [5]. Також з цим пов'язана підвищена емоційність дій гравців, які вступають у певні стосунки як з партнерами по команді, так і з суперниками та судьями, і, таким чином, створюються умови для додаткового психічного і фізіологічного навантаження під час змагальної діяльності.

Іншою відмінною рисою спортивних ігор є те, що гравці діють не безпосередньо один на одного, як в єдиноборствах, а через «зв'язуючу ланку», таку, як м'яч, шайба, волянд тощо. Тобто зусилля спрямовані в першу чергу на «приборкання» певних спортивних снарядів, досконале володіння ними як при повному фізичному контакті із суперником (баскетбол, гандбол, футбол, хокей та інші), так і без нього (бадмінтон, волейбол, теніс та інші). При цьому «зв'язуюча ланка» може мати цілу низку кількісних (об'єм та вага снаряду) і якісних (характер поверхні, матеріал виготовлення) характеристик, а також бути двоступінчатою, наприклад, ракетка і м'яч в тенісі або ключка і шайба в хокеї.

З цим пов'язаний такий важливий аспект, як точність, під яким розуміють ступінь наближення реальних характеристик виконуваного руху до його ідеальних показників [6] за рахунок координації зусиль у просторі і часі з особливостями вирішення рухової задачі і умовами її реалізації. Як відомо, М.О. Бернштейн виділяв два аспекти поняття «цільова точність». В одних випадках вона носить процесуальний характер, коли вся увага зосереджується на відтворенні швидкісно-силових характеристик руху, а в інших — фінальний характер, при якому диференціація рухів обумовлена точністю влучення в ціль або частиною тіла, або спортивним снарядом. Саме фінальний характер цільової точності переважає у видах спорту зі складно-координованими рухами (в тому числі в спортивних іграх), де кінцевий результат значною мірою залежить від точності влучення в ціль. Тобто головним завданням в спортивних іграх є не виконання «ідеальної» техніки будь-яких ігрових прийомів, як приміром в гімнастиці, а кінцевий результат — влучення «зв'язуючої ланки» в ціль, яке досягається завдяки варіативності і гнучкості рухової навички.

Ці особливості процесу навчання в спортивних іграх розкриваються через специфічність вирішуваних завдань, різноманітність застосованих методів, прийомів і засобів навчання. Специфічні риси виявляються також в послідовності планування навчального матеріалу, в зв'язку з вже вивченими руховими діями за принципом позитивного і негативного переносу, а також в своєрідності підготовчих і підвідних вправ [6].

Отже, відмінними рисами спортивних ігор є складність і швидкість вирішення рухових завдань, швидкість складної рухової реакції і реакції на об'єкт, що рухається (партнери, суперники, спортивний снаряд), здібність до керування триваліс-

ттю рухів, вміння передбачити можливі дії і траєкторії руху, велика варіативність дій тощо.

В процесі навчання руховим діям в ігрових видах спорту з точки зору оволодіння цілісною ігровою діяльністю слід дотримуватися такої послідовності вирішення завдань [4]: загально-розвиваючі та підготовчі вправи, навчання переміщенням і стійкам; підвідні вправи як компоненти навички; цілісне виконання технічного прийому; індивідуальна тактична підготовка в нападі і в захисті; групова тактична підготовка в нападі і в захисті; техніко-тактична підготовка за ігровим амплуа; командна тактична підготовка в нападі і в захисті; ігрова практика; змагальна діяльність.

Перш ніж приступити до навчання окремого технічному прийому, слід розвинути до оптимального рівня необхідні фізичні здібності у сполученнях, що специфічні саме для цього прийому [3]. Для прискорення цього процесу необхідно використовувати природні рухи, уточнювати їх відповідно до прийому, що вивчається. Тобто першочергово створюються умови фізичної можливості виконання руху. Крім того, при зміні рівня розвитку фізичних здібностей виникає необхідність деякої перебудови техніки рухів, що підкреслює взаємозв'язок між оволодінням руховими навичками і розвитком фізичних здібностей.

Ознайомлення з технікою виконання ігрового прийому починається із створення загального уявлення про цей рух, в тому числі і в реальних умовах діяльності, в якій він застосовується. Причому для підвищення ефективності цього процесу слід поєднувати зорове, слухове і рухове уявлення [8]. Для цього необхідно зразково показати і пояснити прийом, повідомити основні відомості про його значення, використання і виконання саме таким способом [7]. Технічний прийом показують неодноразово, спочатку як в реальних умовах гри, а потім з уповільненою швидкістю. Після цього надається можливість до самостійного виконання прийому учнями.

Однак не всі технічні дії в спортивних іграх можуть бути виконані в цілому з першої спроби. Особливо це стосується новачків, що тільки розпочинають оволодівати навичками гри. Для таких випадків застосовують розчленований метод навчання або метод підвідних вправ, за допомогою яких засвоюють елементи рухової дії, головним чином — її провідну ланку. При цьому створюються полегшені порівняно з реальними умовами: відсутність протидії суперника, немає обмежень в тривалості виконання дії, зменшуються, якщо це можливо, розміри і вага снарядів, тобто знижується вплив зовнішніх подразників. Певну роль в цьому відіграють імітаційні вправи. Це дає можливість добиватися уміння аналізувати свої рухи, вносити в них необхідні корективи, порівнювати результативність виконаних дій з розподіленням м'язових зусиль у просторі і за часом.

Далі приступають до оволодіння правильною стандартною формою виконання прийому. Спочатку його виконують на місці без опору суперника, в спрощених умовах, які досягаються зміною вихідного положення, відстані, напрямку, швидкості, сили удару (кидка) тощо. Потім переходять до виконання прийому в русі, провідною і слабкішою рукою (ногою), в правий і лівий бік тощо. Співвідношення стереотипних і варіативних повторень на етапі поглибленого розучування цілісним способом становить відповідно 30 % і 70 % [8]. Ця стадія характеризується уточненням системи рухів, досягненням злитності, легкості і економічності рухів в процесі уточнення тонких диференціювань.

В подальшому вивченні закріплюють прийом шляхом варіювання стандартних умов у бік ускладнення і включення взаємодії з партнером і регульованого опору суперника, який може бути пасивним, обмеженим, вільним, а в окремих випадках навіть переважаючим. Поступове ускладнення умов виконання прийому досягається за рахунок: збільшення швидкості виконання прийому, зміною сили, напрямку, траєкторії, амплітуди руху тощо; виконання основного прийому в сполученні з іншими; зміни кількості і складності прийомів, що складають ігрову дію; підвищення вимог до точності і швидкості виконання дії; використання різноманітного опору; зміни кількості гравців, що взаємодіють; виконання прийому на тлі стомлення або емоційного напруження; використання звукової або зорової сигналізації для того, щоб гравці швидко змінювали свої дії раніше обумовленим способом; збільшення кількості м'ячів, орієнтирів і обмежень; застосування більш складних пересувань; впливу на психологічний стан; комплексне використання вищезгаданих факторів.

Таким чином, спочатку техніку вивчають окремо по прийомах, в подальшому ізольовані прийоми поєднуються в ігрові дії, що складаються із двох або більше прийомів і тим самим створюються умови для навчання індивідуальним тактичним діям, яке проходить на тлі подальшого вдосконалювання ігрової дії.

Процес тактичної підготовки в самому загальному вигляді протікає в такій послідовності [4]: розвиток певних якостей і здібностей, таких, як швидкість реакції, уміння орієнтуватися, спостережливість, переключення дій; формування тактичних умінь в процесі навчання технічним прийомам; забезпечення високого ступеня надійності прийому; оволодіння основами індивідуальних, групових і командних дій у нападі і в захисті; вдосконалювання тактичних умінь з урахуванням ігрової функції; формування уміння стабільно та ефективно діяти в залежності від зовнішніх умов; розвиток здібності швидко переключатися від нападу до захисту і навпаки; вивчати команди суперника, їхній техніко-тактичний арсенал; вивчати провідну тактику команд-переможців.

Тільки після оволодіння основами техніко-тактичних дій приступають до визначення здатності гравця ефективно виконувати певні специфічні функції в команді, тобто ігрового амплуа. Це дає можливість оволодіти технікою специфічних прийомів даного амплуа. Також відбувається вдосконалювання індивідуального стилю виконання прийому в різних умовах, при різних системах нападу і захисту.

Ігрова підготовка вимагає від спортсмена уміння швидко і правильно сприймати і аналізувати змагальну ситуацію в кожний момент гри і знаходити оптимальні рішення тактичної задачі за допомогою адекватних техніко-тактичних прийомів. Для цього можуть застосовуватись такі варіанти ігор, як гра в полегшених умовах (в більшості, проти слабкішого суперника, з обмеженнями правил), в ускладнених умовах (в меншості, на тлі стомлення, на різному покритті), навчальна гра з певним завданням і тренувальна гра. Відмінність навчальної гри полягає у тому, що головними є не досягнення спортивного результату, а формування здібностей вести спортивну боротьбу і дотримуватись певних завдань тренера, проявляючи при цьому творчість та ініціативу. При цьому вирішуються такі завдання: формувати уміння ефективно і раціонально використовувати різноманітні засоби і методи ведення гри; розширювати варіативність і стабільність виконання дій; підпорядковувати техніку виконання конкретного прийому завданням загального ігрового плану; розвивати уміння гнучко переключатися від одних варіантів командних та індивідуальних дій до інших протягом гри; вдосконалювати уміння розподіляти сили протягом гри [2].

Логічним завершенням процесу навчання техніко-тактичним діям є використання їх в офіційних змаганнях.

Література

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ.культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. — Изд. 3-е, перераб. — М.: Фис, 1988. — 288 с.
2. Баскетбол: Учебник для физ.ин-тов / Под ред. Н.В. Семашко — Изд. 2-е, перераб. — М.: Фис, 1976. — 264 с.
3. Волейбол: Учебник для физ.ин-тов / Под ред. А.Г. Айриянца — Изд. 2-е, доп. — М.: Фис, 1976. — 230 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: Фис, 1978. — 224 с.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.М. Волейбол в школе: Пособие для учителя — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для фак. физ. воспитания пед. ин-тов — Минск: Выш. школа, 1979. — 193 с.
7. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак-тов ин-тов физ. культуры / Под ред. Ю.И. Портных. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Фис, 1986. — 320 с.
8. Юный футболист: Сборник / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. — М.: Фис, 1983. — 255 с.