

САМОКОНТРОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ ПРИ ОСВОЕНИИ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА

Михайлов С.Л., Макаров А.В., Беличева Т.В.

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров, e-mail: sergej.mixajlov.68@mail.ru

В научной статье рассматривается применение метода коэффициент индивидуальной трудности адаптированного для занятий по физическому воспитанию со студентками первого курса, занимающихся волейболом по спортивно ориентированной программе. Применение коэффициента индивидуальной трудности позволит повысить показатели технической, физической и функциональной подготовленности студентов. Для этого была определена структура и величина субъективных трудностей, возникающих при выполнении упражнений программного материала. Составляющими компонентами коэффициента индивидуальной трудности являются физические, технические, психологические и субъективные трудности, выраженные в количественных единицах. В работе использовалась адаптированная к волейболу пятибалльная система оценки трудностей. С целью выявления трудностей и особенностей отношения студенток к спортивно ориентированной программе было проведено анкетирование испытуемых. В результате анализа полученных данных определены преобладающие трудности и отношения к упражнениям изучаемой программы, которые позволяют применить дифференцированный подход и подобрать индивидуальные нагрузки и специальные упражнения для их устранения.

Ключевые слова: спортивно-ориентированная программа, волейбол, коэффициент индивидуальной трудности, дифференцированный подход.

SELF-CHECKING OF INDIVIDUAL DIFFICULTIES AT MASTERING SPORTS ORIENTED PROGRAM ON THE BASIS OF VOLLEYBALL

Mikhailov S.L., Makarov A.V., Belicheva T.V.

FSBEU HE «Vyatka State University», Kirov, e-mail: sergej.mixajlov.68@mail.ru

The article deals with the application of the method of the ratio of individual difficulties adapted for physical education classes with first-year female students playing volleyball according to sports oriented program. The application of the ratio of individual difficulties will allow to improve the performance of technical, physical and functional preparedness of students. To do this the structure and value of subjective difficulties occurring when performing exercises of program material were determined. The components of the method of the ratio of individual difficulties are - physical, technical, psychological and subjective difficulties, expressed in quantitative units. Five-point evaluation system difficulties adapted to volleyball was used in the work. In order to identify the difficulties and peculiarities of students' attitudes towards sports oriented program students' questioning was conducted. As a result of the analysis of the obtained data the prevailing difficulties and the attitudes to exercises of the studied program were determined which will allow to apply a differentiated approach and to pick up individual loads and special exercises for their elimination.

Keywords: sports-oriented program, volleyball, ratio of individual difficulties, differentiated approach.

Занятия физической культурой в совокупности с другими формами физического воспитания в вузе призваны обеспечить необходимые условия для наиболее полного удовлетворения студентами потребности в двигательной активности. Однако из-за недостаточной привлекательности содержания занятий и средств, которые традиционно используются при их построении, эффективность практических занятий по физической культуре очень низкая. По мнению многих авторов, занимающихся вопросами повышения эффективности физического воспитания студентов, на занятиях по физической культуре рекомендуется использовать популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и видов спорта, а также разрабатывать возможные варианты их внедрения в

учебный процесс [2,4,5]. Например, такими видами спорта могут быть волейбол, баскетбол, футбол.

Применяя в процессе физического воспитания различные виды спорта, преподаватели часто сталкиваются с недостаточным базовым уровнем подготовленности студентов, высокой сложностью и большим количеством осваиваемых упражнений, это вынуждает их вести постоянный поиск эффективных форм и методов занятий, контроля и самоконтроля, обеспечивающих как повышение качества процесса обучения, так и сокращение его продолжительности.

Самоконтроль в физическом воспитании и спорте наиболее часто применяется в двух случаях: во-первых, как самоконтроль за состоянием (работоспособности, нагрузки, тренированности, утомления, физического развития, психического напряжения); во-вторых, как самоконтроль тех или иных параметров движений [3]. Данные самоконтроля позволяют определить трудности, возникающие при освоении программного материала, а также выяснить отношение к нему самого студента.

Изучение особенностей процесса физического воспитания студентов с учетом данных самоконтроля позволит по-новому подойти к организации построения занятий, применив дифференцированный и индивидуальный подход. Суть его заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Применение дифференцированного подхода, изучение особенностей процесса физического воспитания студентов на основе игры волейбол с учетом данных самоконтроля позволит по-новому подойти к организации построения занятий.

Для целенаправленного устранения индивидуальных трудностей использовалась методика «Коэффициент индивидуальной трудности» (КИТ) [6] – это показатель субъективных оценок объективных трудностей, возникающих у студентов, осваивающих программу по предмету «Физическая культура» в вузе.

В отличие от традиционного подхода, при котором решение основных задач связано с наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, данная методика предлагает решение конкретных задач, направленных на устранение индивидуальных трудностей. При этом учитывается уровень подготовленности студентов, соответствующий индивидуальным требованиям и их интересам. Таким образом, можно предположить, что применение в процессе физического воспитания студентов методики КИТ на занятиях физической культурой с использованием спортивно ориентированной программы на основе волейбола позволит улучшить процесс управления учебными занятиями и оптимизировать соотношение между физической, технической и психологической подготовкой для

повышения качества освоения программного материала и сокращения его продолжительности.

Целью работы является улучшение показателей физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов за счет внедрения метода КИТ в процесс физического воспитания, построенного на основе волейбола.

Одна из задач экспериментального исследования заключалась в определении структуры и величины субъективных трудностей, возникающих у студентов первого курса при выполнении упражнений спортивно ориентированной программы по волейболу. Для решения поставленной задачи методика КИТ была нами модифицирована и адаптирована для исследований в волейболе. Суть изменений заключалась в модификации терминологии к специфике волейбола, а также изменении шкалы измерений индивидуальных трудностей. Предполагается, что применение модифицированного метода поможет определить трудности освоения экспериментальной программы и выяснить отношение к ней самого занимающегося, тем самым установить обратную связь.

Адаптированная методика КИТ применялась для студентов специализированной группы, занимающихся волейболом, при этом использовалась 5-балльная система оценки трудностей, так как эта система оценки наиболее доступна для оценивания своих трудностей студентами и является общепринятой в школе и вузе.

Студенты могут по-разному воспринимать техническую сложность и трудность выполняемого или разучиваемого ими упражнения, испытывать или не испытывать затруднения в связи со сложной координацией движений, недостаточной физической подготовленностью. Наконец, занимающиеся могут бояться (испытывать страх) выполнять какое-либо упражнение, а переносимость выполняемой ими нагрузки во многом зависит также от того, нравятся или не нравятся занимающимся некоторые упражнения или экспериментальная программа в целом, таким образом, у студентов складывается соответствующее личное отношение [7]. Поэтому в КИТ вошли в качестве его составляющих субъективные оценки физической трудности (ФТ), технической трудности или сложности (ТТ), психологической трудности или напряженности (ПТ) и субъективное отношение студентов к выполняемым упражнениям – субъективные трудности (СТ), выраженные в количественных единицах. Субъективные оценки можно охарактеризовать следующим образом.

Физические трудности (ФТ) – трудности, которые испытывает студент при выполнении упражнений экспериментальной программы по волейболу в связи с ограничениями, зависящими от индивидуального недостатка уровня развития отдельных физических качеств: силы (динамической, взрывной, скоростной и т.д.), выносливости

(силовой, скоростной и т.д.), ловкости, гибкости (в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах, позвоночнике).

Технические трудности (ТТ) – трудности, связанные с освоением или выполнением упражнений экспериментальной программы по волейболу и зависящие от их технической сложности и координационных способностей студента (непонимание техники, недостаточный двигательный опыт, не предрасположенность к данному виду упражнений или нагрузок и т.д.).

Психологические трудности (напряженность) (ПТ) – трудности, возникавшие при выполнении упражнений экспериментальной программы по волейболу, связанные с психологической напряженностью (элементы риска; элементы, в выполнении которых студент не уверен, испытывает страх, боязнь, тревогу, нерешительность, переживание, волнение, излишнюю возбудимость, скованность, неуверенность в успехе и т.п.).

Субъективные трудности (СТ) – характеризуются степенью субъективного отношения студента к упражнениям экспериментальной программы по волейболу (нравится – не нравится, трудно – легко, красиво – некрасиво).

Студенты в процессе опроса определяют свое отношение к физическим, техническим, психологическим и субъективным трудностям. Оценка их словами: «нет трудности» (0), «легко» (1), «средне» (2), «выше среднего» (3), «тяжело» (4), «очень тяжело» (5) по физической, технической и психологической трудности и «нравится», «нечто среднее», «не нравится» по фактору субъективного отношения переводится в количественные единицы, соответственно 0, 1, 2, 3, 4, 5 (табл. 1).

Таблица 1

Оценочная шкала «Коэффициента индивидуальной трудности» (пятибалльная)

Шкала оценок					
0	1	2	3	4	5
Нет трудности	Легко	Средне	Выше среднего	Тяжело	Очень тяжело
Нравится		Больше нравится, чем не нравится		Не нравится	

Минимальный – идеальный КИТ – «все легко» (нравится) и ни по одному из четырех разделов (составляющих) у студентов нет затруднений, равен нулю (0 баллов). Другими словами, чем выше физическая, техническая, психологическая подготовленность, тем меньше трудностей испытывают студентки.

Максимальное значение КИТ имеет тогда, когда студентам все трудно, тяжело и не нравится по каждому виду трудностей. Это, предположительно, в том случае, если они

осваивают новые или плохо изученные ранее упражнения. В сумме КИТ будет равен 20 баллам (5 баллов × 4 вида трудностей).

Например, если выполнение верхней прямой подачи студент оценивает так: ФТ – 3 балла; ТТ – 2 балла; ПТ – 1 балл; СТ – 1 балл, то коэффициент индивидуальной трудности будет составлять 7 (3+2+1+1) баллов.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте принимало участие 30 студенток первого курса Вятского государственного университета, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе и идентичных по возрасту (17–18 лет). Комплектование контрольной и экспериментальной групп проводилось методом случайной выборки [1]. Контрольная и экспериментальная группы в течение учебного года занимались по спортивно-ориентированной программе на основе волейбола. Основным отличием содержания занятий по волейболу в экспериментальной группе заключалось в использовании упражнений, подобранных на основе учета индивидуальных трудностей, по данным самоконтроля студентов.

С целью выявления трудностей и особенностей отношения студентов экспериментальной группы к спортивно ориентированной программе было проведено анкетирование испытуемых. Опрос проводился с помощью специально разработанной нами анкеты. Студенты определяли трудности, испытываемые ими при выполнении упражнений программного материала. Предлагалось расставить по рангу физические, технические, психологические и субъективные трудности при изучении программы, в которую входило обязательное выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования со студентками, занимающимися волейболом в специализированных группах с применением методики КИТ, были определены трудности и отношения к упражнениям изучаемой программы (табл. 2).

Таблица 2

Структура «Коэффициента индивидуальной трудности» у студенток (n=30) I курса (начало учебного года)

Контрольные упражнения экспериментальной программы	Ранговое место трудностей			
	1-е место	2-е место	3-е место	4-е место
Челночный бег 30 м (9-3-6-3-9)	ФТ	СТ	ТТ	ПТ
Бег 92 м «елочка»	ФТ	СТ	ТТ	ПТ
Прыжок в длину с места, см	ФТ	ТТ	СТ	ПТ
Прыжок вверх с места толчком	ФТ	ТТ	СТ	ПТ

двух ног, см				
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	ФТ	ТТ	СТ	ПТ
Бег 100 м	СТ	ФТ	ПТ	ТТ
Бег 2000 м	ФТ	СТ	ПТ	ТТ
Нижняя прямая подача	ФТ	ТТ	СТ	ПТ
Верхняя прямая подача	ТТ	ФТ	СТ	ПТ
Передача мяча двумя руками сверху	ТТ	ФТ	ПТ	СТ
Передача мяча двумя руками снизу	ТТ	ФТ	ПТ	СТ
Прием подачи двумя руками снизу	ТТ	ФТ	СТ	ПТ
Прямой нападающий удар	ТТ	ФТ	СТ	ПТ
Одиночное блокирование нападающего удара	ТТ	ФТ	СТ	ПТ
Волейбол в целом	ФТ	ТТ	СТ	ПТ

Из таблицы 2 видно, что в целом имеет место преобладание технических или физических трудностей, несмотря на то, что этим двум видам подготовки, особенно технической, уделяется значительное время (до 70–80 %), хотя в учебном процессе на разучивание нового и совершенствование изученного материала уделяется много времени. По мнению занимающихся, недостаточная общая физическая и техническая подготовленность не позволяет им качественно осваивать новый программный материал.

Далее, по мнению студентов, следуют субъективное отношение и психологические трудности. Можно предположить, что недостаточное количество соревнований в учебном процессе является основной причиной того, что студенты не испытывают высокую психологическую напряженность. Психологические трудности у студенток-волейболисток также зависят от базового уровня подготовленности и в целом имеют тенденцию к уменьшению в зависимости от успешности освоения программного материала. Субъективное отношение к выполнению того или иного упражнения из программы во многом зависит от того, готовы ли занимающиеся выполнять их качественно. Личное отношение к упражнению также связано с уровнем физических, технических и психологических трудностей. Необходимо отметить, что величина, а соответственно и порядок расположения индивидуальных трудностей студентов, может периодически меняться в зависимости от количества и качества занятий, а также сложности выполняемых заданий.

На основании полученных данных были выявлены индивидуальные трудности, которые испытывает каждый студент при освоении упражнений программного материала. Выявленные трудности позволяют подобрать индивидуальные нагрузки и специальные упражнения для их устранения.

Рассмотрев особенности общей структуры трудностей в физическом воспитании студентов, занимающихся в специализированных группах волейбола, можно отметить, что трудности имеют разные величины и зависят от базовой подготовки и показателя КИТ. Это свидетельствует об отличиях в разных видах подготовленности студентов на основе полученных оценок.

Таким образом, при освоении спортивно ориентированной программы на основе волейбола студенты испытывают трудности в различных видах подготовки. Интегральной субъективной оценкой (преподаватель) и самооценкой (студент) трудностей, возникающих у занимающихся при выполнении упражнений программного материала, может служить Коэффициент индивидуальной трудности управления процессом. КИТ может позволить оперативно выявлять и исправлять индивидуальные трудности (физические, технические, психологические, субъективные), которые препятствуют освоению учебного материала программы по волейболу. Можно предположить, что в результате применения метода КИТ на занятиях по физической культуре улучшатся показатели технической, физической и функциональной подготовленности студентов. В перспективе данное исследование позволит оптимизировать процесс управления учебными занятиями по физической культуре, подобрать специальные упражнения и индивидуальные нагрузки каждому студенту для повышения качества освоения программного материала.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Базилевич М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2009. – 21 с.
3. Зациорский В.М. Педагогический контроль в тренировочном процессе: учебное пособие для студентов ин-тов физ. культуры. – М., 1978. – 49 с.
4. Игнатенкова М.Ю. Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола в группах спортивного совершенствования студенток педагогических

вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2002. – 21 с.

5. Ильин А.А. Физическое воспитание студентов вузов на основе специализации по зимнему футболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2010. – 23 с.

6. Лебедев Н.И. Коэффициент индивидуальной трудности – метод самоконтроля гимнастов // Вестник (для служебного пользования). – 1981. – № 4. – С.24-31.

7. Лебедев П.Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2009. – 22 с.