

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ТА МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Роман БОЙЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті розглядаються питання засобів та методичних прийомів розвитку координативних здібностей людини, значення координативних здібностей для підготовки волейболісток, запропоновано програму їхнього розвитку на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: координативні здібності, рівень розвитку, юні волейболістки, етап початкової підготовки.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Волейбол – ациклічна командна гра, де м'язова робота носить швидко-силовий, точно-координативний характер. При малих розмірах майданчика і обмеженнях торкань м'яча, виконання всіх технічних і тактичних елементів гри вимагає точності і ціленаправленості рухів [4, 10]. Рухові дії волейболістів заключаються в багатьох миттєвих стартах і прискореннях, стрибках, великій кількості вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому і майже безреверсному реагуванню на ситуацію яка постійно змінюється, що висуває високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів.

Координативні здібності (КЗ) серед інших фізичних якостей волейболістів займають особливе місце. По-перше, високий рівень розвитку координативних здібностей – вирішальна передумова для якісного засвоєння і вдосконалення техніки гри; по-друге, «координований» спортсмен на змаганнях швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, застосовує найбільш ефективні засоби ведення гри [3, 7].

Проблема управління рухами займає значне місце в дослідженнях багатьох вчених [1, 2, 6, 9, 11, 12, 14]. Процеси управління руховими діями здійснюються на основі своєчасної корекції рухів, що пред'являє підвищені вимоги до рівня розвитку координації і точності рухів. На даний час не вироблено цілісного уявлення про механізми рухових координацій в волейболі, що створює певні труднощі при розробці ефективних методик їх вдосконалення у волейболістів з різним рівнем підготовленості та різного віку [5]. При цьому спеціалісти вважають, що в умовах спортивної діяльності вдосконалення координативних механізмів, що визначають ефективність рухових дій, вимагає відповідної підготовки, основне завдання якої заключається в усуненні труднощів, пов'язаних з використанням власне координативних можливостей шляхом підготовки робочих механізмів локомоторного апарату до умов роботи, властивих змагальній вправі. Така підготовка повинна передбачати вдосконалення вміння акцентувати робочі зусилля по ходу руху і раціонально розставляти акценти в системі рухів в відповідності до вимог біодинамічної структури рухової дії [2, 12].

Високий рівень розвитку координативних здібностей (КЗ), досягнутий на початкових етапах спортивного тренування, є важливим фактором оптимізації кондиційної і технічної підготовки, висококваліфікованих спортсменів, дозволяє запобігти застою в рості результатів, робить змагальні рухи економними, варіативними, різноманітними і в кінцевому рахунку більш ефективними. Крім того, широка координативна підготовка на початкових етапах тренування допомагає легше засвоювати нові форми рухів і тим самим збагачувати руховий досвід юних спортсменів [7].

Під час тренування формуються такі дуже необхідні сприйняття, специфічні для діяльності волейболістів, як “відчуття простору, часу, партнера, м'яча, сітки” [3, 10].

Водночас у літературі, що присвячена підготовці волейболісток – початківців, розвитку координаційних здібностей приділено недостатньо уваги, бракує методичних порад стосовно режимів навантаження та відпочинку, місця окремих координаційних здібностей у тренувальному процесі волейболісток на етапі початкової підготовки.

Мета – розробити програму координаційної підготовки юних волейболісток на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження : аналіз та узагальнення наукової-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток координаційних здібностей слід розглядати як основний шлях для оволодіння ігровими навиками в спортивних іграх. Необхідно навчити юних спортсменів свідомо вибирати засоби і способи управління своїми рухами при впливах зовнішнього середовища на організм, що дозволяє створити необхідні умови для «виживання» в конкурентній боротьбі, характерної для змагальної ігрової діяльності [7, 10]. Спортивна підготовка вимагає більш високого рівня координаційних здібностей в порівнянні з загальноприйнятою нормою. Фактично мова повинна йти про створення необхідного базису координаційного забезпечення всієї системи росту спортивної майстерності. Для цього існують сприятливі умови, пов'язані з віковими особливостями розвитку дітей, а саме наявність сенситивних періодів, коли може бути отриманий абсолютний відзив на використання спеціалізованих засобів. Ця обставина не може не враховуватися для підвищення якості спеціалізованої спортивної підготовки [6, 13].

У процесі координаційної підготовки юних волейболісток необхідно виділяти два відносно самостійних розділи: розвиток загальних координаційних здібностей і вдосконалення специфічних координаційних здібностей необхідних для гри в волейбол.

В основу експериментальної програми розвитку координаційних здібностей юних волейболісток були покладені дані, отримані в результаті теоретичного аналізу про хід розвитку різних видів координаційних здібностей в онтогенезі.

При складанні експериментальної тренувальної програми координаційної підготовки юних волейболісток враховувались наступні принципові положення:

1. Уявлення про координаційні і пов'язані з ними здібності;
2. Співвідношення обсягів навантаження при вихованні рухових здібностей в критичні періоди їх розвитку в процесі спортивного тренування;
3. Оптимальна тривалість при одноразовому повторенні та кількість повторень вправи при вихованні окремих рухових здібностей.
4. Принцип взаємозв'язку частин рухової підготовки, рекомендації щодо співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки на етапі тренування.

З врахуванням поставленої мети і виходячи з вище зазначених положень було розроблено приблизне співвідношення різних видів підготовки юних волейболісток на початковому етапі тренування.

Дані пропорції складені з урахуванням сучасних досліджень процесу початкової спортивної підготовки [7, 10], особливостей початкової підготовки волейболісток [4, 8], нормативних вимог з планування навчальної роботи ДЮСШ [3], практики роботи з волейболістками-початківцями. Нововведення заключалося в стимулюючому педагогічному впливі за рахунок збільшення до 30 відсотків часу тренування направлено на виховання координаційних здібностей (табл. 1).

Співвідношення засобів, що пропонуються для загальної і спеціальної координаційної підготовки знаходилось у відповідності з традиційною для етапу початкової підготовки пропорцією 1:2. Зміст інших розділів підготовки не змінювався і здійснювався за загальноприйнятою програмою.

У відповідності зі збільшенням обсягу координаційної підготовки, була змінена структура тренувальних засобів на користь вправ, що мають координаційне навантаження (за ступенем новизни і складності). В тренувальні заняття експериментальної групи були включені рухові завдання з аналітичного вдосконалення точності управління руховими параметрами, раціональності рухових рішень, здібності до перебудови вироблених форм рухів (загальнопід-

готовчі координаційні вправи), а також вправи, які формують фонд умінь і навичок, сприяють ефективному, оволодінню елементами техніки гри у волейбол та доцільній їх перебудові (спеціально – підготовчі координаційні вправи).

Таблиця 1.

**Співвідношення видів підготовки юних волейболісток
в експериментальній тренувальній програмі**

Вид підготовки	Парціальні об'єми, %
Загальна координаційна	20
Спеціальна координаційна	10
Кондиційна	30
Базова техніка	30
Інші види	10

Для успішного вдосконалення координаційних здібностей волейболісток-початківців ми дотримувалися специфічних принципів спортивного тренування та, підбираючи адекватні засоби, використовували дві групи методичних прийомів.

Першу групу склали прийоми для розвитку загальних координаційних здібностей волейболісток-початківців: відносна новизна завдання; незвичність вправ; підвищення координаційної складності завдань; різноманітність рухових дій і їхнього поєднання; часта зміна виконання завдання, динамічних і кінематичних характеристик руху; раптовість зміни ситуації; використання незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна просторових меж, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення їх додатковими рухами.

Другу групу склали такі методичні прийоми: максимальна швидкість і точність під час виконання рухових дій; зміна швидкості та темпу рухів; обмеження або розширення простору для виконання дій; виконання дій у стані втоми; виконання рухових завдань у стані значної емоційної напруги; виконання дій в умовах періодичного виключення або обмеження зорового контролю; зниження м'язового напруження; застосування додаткових орієнтирів і термінової інформації; застосування спеціалізованих динамічних вправ, спрямованих на розвиток координаційних можливостей безпосередньо в структурі спортивного рухового навику.

Специфіка ігрової діяльності у волейболі вказує на необхідність збільшення обсягу вправ, що мають координаційну спрямованість в розділі базової технічної підготовки. Доцільно організувати процес таким чином, щоб застосування цих засобів спочатку передувало, а потім йшло паралельно з поглибленою техніко-тактичною підготовкою юних волейболісток, так як високий рівень розвитку координаційних здібностей визначається високим ступенем взаємодії зорової, рухової, вестибулярної аналізаторними системами, що забезпечує прискорене і надійне засвоєння техніко-тактичного змісту гри [2, 8, 9].

При плануванні ціленаправленого розвитку координаційних здібностей слід: 1) знати важливі координаційні здібності для потреби гри у волейбол; 2) вишукати (розробити) загальні і спеціальні засоби і методи їх розвитку; 3) розробити вправи, які одночасно розвивають координаційні і кондиційні здібності; 4) передбачати застосування вправ, які одночасно впливають на розвиток координаційних здібностей та техніко-тактичне вдосконалення; 5) враховувати сенситивні періоди розвитку окремих КЗ, а також індивідуальні особливості їх прояву у конкретного спортсмена [4, 7, 10].

Аналіз літературних джерел засвідчує необхідність застосування вправ, які спрямовані на підвищення вестибулярної стійкості юних спортсменів, так як прояв координаційних здібностей знаходиться в безпосередній залежності від діяльності вестибулярного аналізатора [1, 8, 12]. Система підбору засобів координаційної підготовки повинна передбачати застосування, по можливості, найбільш різноманітних вправ і різних їх поєднань. При цьому основними методами використання вправ повинні бути ігровий і змагальний.

Дані вправи повинні чергуватися з іншими фізичними вправами, направлених як на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, так і на формування необхідних рухових навиків. Потрібно передбачати поступове і систематичне збільшення спеціальних засобів, що використовуються для розвитку координаційних здібностей в рамках одного заняття і від заняття до заняття [5, 6, 7].

Підвищення інтенсивності під час виконання координаційних вправ означає:

- збільшення координаційної складності завдань шляхом збільшення числа варіативності вправи;
- підвищення вимог до точності, швидкості, доцільності, економічності виконання технічних прийомів;
- виконання координаційних вправ в умовах дефіциту часу;
- скорочення пауз між вправами і відповідно між серіями вправ;
- виконання завдань (вправ) «на координацію» під час вправ, що впливають на кондиційні (швидкісні, силові, швидкісно-силові, витривалість) здібності;
- виконання координаційних вправ після фізичних навантажень [7, 13, 14].

Підвищення об'єму і тривалості навантаження під час виконання координаційних вправ означає наступне:

- збільшення числа повторень вправи в одній серії;
- збільшення числа серій;
- збільшення числа різних вправ в серії при збереженні однакової кількості повторень [13, 14].

При визначенні навантаження координаційних вправ тренер повинен керуватися двома основними правилами:

- використовувати в занятті невелику кількість повторень (4-12 раз) вправ, які поступово ускладнюються, схожих за механізмами управління та регуляції зі сторони ЦНС;
- багаторазово повторювати засвоєні вправи (технічні прийоми) при можливо більш частішій ціле направленій зміні параметрів рухів, що виконуються і умов вправ [7].

Одною з головних методичних проблем координаційного тренування є оптимальне поєднання координаційних вправ, направлених на розвиток координаційних здібностей, з вправами, які впливають на різні кондиційні і комплексні здібності (швидкісні, силові, витривалості, гнучкості їх поєднання). З точки зору стратегії тренування КЗ особливо в дитячому та юнацькому віці, важливо знати сенситивні (найбільш сприятливі) періоди розвитку цих здібностей. Дані ряду авторів [6, 8, 14] свідчать, що найбільш сприятливий для ціленаправленого розвитку різних КЗ – вік від 5 до 7 років; з 7 до 11-12 ціленаправлене тренування дає другий за значимістю ефект; з 12-13 до 14-15 років і з 14-15 до 17-18 ефект впливу виявляється дещо менший ніж в двох попередніх випадках.

У ході тренувань юних спортсменів, слід передбачати час для впливу на психофізіологічні функції, пов'язаних з розвитком КЗ. Мова йде про вплив на перцептивні, мнемічні, сенсомоторні і інтелектуальні компоненти цих функцій: швидкість прийому і переробки інформації, швидкість і точність реагування, антиципацію, оперативну пам'ять, швидкість і якість оперативного мислення, відчуття часу, простору і ступені м'язових зусиль [2, 9, 12, 13].

Наші спостереження як і дані інших авторів [2, 5] доводять, що рухи з обтяженням сприяють ефективному вдосконаленню координаційної структури м'язових зусиль. При інтенсифікації режиму роботи м'язів, рухи з обтяженням сприяють виробленню міжм'язової координації, необхідної для раціональної організації динамічних акцентів координаційної структури. Обтяження сприяють додатковому збудженню відповідних нервових центрів і збільшенню числа нейро-моторних одиниць, що беруть участь в роботі головних скелетних м'язів. Оптимальне обтяження руху зменшує варіативність структури роботи м'язів і наближує її до найбільш раціонального зразка. При цьому, вага обтяження повинна бути такою, щоб при виконанні вправ суб'єктивно відчувався вплив гравітації, але при цьому не спотворювалася структура рухів.

Одним з важливих теоретико-методичних положень тренування КЗ є лівостороння асиметрія чи врахування явища латералізації. На початковому етапі навчання елементів техніки гри у волейбол дітям необхідно надавати можливість самостійного вибору провідної кінцівки (правої чи лівої). Потім, беручи до уваги функціональну асиметрію дитини, бажано, щоб новий елемент техніки вона засвоїла спочатку провідною кінцівкою чи в сильнішу (зручну) сторону, а потім послідовно непрвідною чи в слабшу сторону. В цьому плані дзеркальне виконання рухових дій є до того ж одним з найважливіших методичних прийомів, що впливають на підвищення координаційних можливостей індивіда [7].

Висновок

Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки волейбольних резервів. Але разом з тим залишається дотепер одним з найменш розроблених розділів підготовки спортсменів. Впровадження в практику методики координаційної підготовки юних волейболісток сприятиме швидкому та якісному засвоєнню елементів техніки гри у волейбол, збагаченню рухового досвіду юних спортсменок.

Перспективи подальших досліджень. Наступні наші дослідження будуть спрямовані у напрямку експериментального підтвердження ефективності запропонованої програми координаційної підготовки юних волейболісток на етапі початкової підготовки.

Список літератури

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волейбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. Дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / підгот. Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Крюков. – К. : [Б. В.], 1993. – 174 с.
4. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
5. Денисов М. В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 40-42.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Польша, 1989. – 160 с.
7. Лях В. И., О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 2. С. 56-59.
8. Мещерякова О. Н. Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Мещерякова. – СПб., 1994. – 18 с.
9. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика её совершенствования : учеб. метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : КГИФК, 1992. – 54 с.
10. Спортивные игры: техника и тактика обучения : учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2001. – 520 с.
11. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
12. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
13. Lyach W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Mannschaften // Scinse in Sports Team Games / ed. I. Bergier. – Biala Podlaska, 1995. – S. 140-154.
14. Hirtz P. Koordinative Fertigkeiten im Schulsport. – Berlin : Volk und Wissen, 1995.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Роман БОЙЧУК

Прикарпатский национальный университет им. В. Стэфанька

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы средств и методических приемов развития координационных способностей человека, значения координационных способностей, для подготовки волейболисток, предложена программа их развития на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: координационные способности, уровень развития, юные волейболистки, этап начальной подготовки.

CO-ORDINATING CAPABILITIES OF YOUNG VOLLEY-BALLERS AND METHOD OF THEIR DEVELOPMENT ARE ON THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Roman BOYCHUK

Precarpathian National University named after V. Stefanyk

Abstract. In the article the questions of facilities and methodical receptions of development of co-ordinating capabilities of man, value of co-ordinating capabilities, are examined for preparation of volley-ballers, the program of their development is offered on the stage of initial preparation.

Key words: Co-ordinating capabilities, level of development, young volley-ballers, stage of initial preparation.