УДК 796.012.2+796.325

КООРДИНАЦІЙНА ПІДГОТОВКА У ВОЛЕЙБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

Роман БОЙЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. В роботі розглядаються підходи щодо підвищення ефективності процесу початкового навчання юних волейболістів шляхом цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: координаційна підготовка, юні волейболісти, початковий етап тренування.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Високий рівень сучасного волейболу, загострення конкуренції на міжнародній арені вимагають безперервного вдосконалення навчально-тренувального процесу і виявлення ефективності засобів підвищення підготовленості волейбольних резервів [3; 5]. Напрямок пошуку таких засобів перш за все пов'язаний з аналізом змагальної діяльності волейболістів, що полягає в вирішенні координаційно складних рухових завдань в умовах, що постійно змінюються при жорсткому дефіциті часу. Широкий діапазон факторів від яких залежить успішність ігрової діяльності зумовлює особливу важливість вдосконалення механізмів адаптації і перебудови моторики спортсмена в відповідності з вимогами ігрової ситуації [6; 12]. Складна структура ігрових дій у волейболі висуває вимоги до вдосконалення рухових навиків спортсмена, що залежать від його координаційної підготовленості [3; 8; 11].

Необхідність цілеспрямованого розвитку оптимально регулювати (точно, швидко, раціонально) і керувати рухами відомими в даний час під терміном координаційні здібності (КЗ) не викликає сумнівів у спеціалістів. Разом з тим, питання формування комплексу КЗ ще не достатньо розроблені і являють собою тренерів [7]. Вироблення точності виконання елементів техніки в просторі і часі позитивно впливає на формування рухових навиків, а як наслідок, на розвиток у дітей та підлітків рухової функції [12].

За результатами експертної оцінки нами виявлено, що для успішного засвоєння техніки основних елементів гри у волейбол важливе значення мають такі КЗ, як здібність до реакції, диференціації параметрів рухів, орієнтації і зв'язку [8].

Волейбол, як і спортивні ігри, являє собою складну динамічну систему, елементи якої знаходяться в координованих і субординованих зв'язках. Тому спортивна гра не може бути правильно зрозуміла без врахування просторово-часових характеристик взаємодії її елементів і їх зв'язків. Аналіз просторово-часових відношень в волейболі, завдань, що стоять перед тренувальним процесом в справі формування просторово-часової координації рухів спортсменів і організація відповідної структури гри є надзвичайно важливими.

Мета дослідження. Визначити роль координаційної підготовки в волейболі на початковому етапі тренування.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, експертна оцінка.

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційна підготовка є важливим фактором досягнення високих спортивних результатів в багатьох видах спорту. В останній час спеціалісти виділяють її в окрему сторону підготовки спортсмена поряд з фізичною, техніко-тактичною, психологічною [2, 6]. Високий рівень розвитку координаційних здібностей, досягнутий на початкових етапах спортивного тренування, є важливим фактором оптимізації кондиційної і технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, дозволяє уникнути застою у рості результатів, робить змагальні рухи економними, варіа-

© Бойчук Р., 2008

тивними, різноманітними, і в кінцевому рахунку більш ефективними. Крім того, широка координаційна підготовка на початкових етапах тренування допомагає легше засвоювати нові форми рухів і тим самим збагачувати руховий досвід юних спортсменів.

Під координаційною підготовкою слід розуміти цілеспрямований педагогічний процес виховання КЗ, які забезпечують раціональну побудову рухів і доцільне перебудування рухової діяльності.

Основними завданнями координаційної підготовки у волейболі є:

- систематичне оволодіння новими руховими діями (загально- і спеціально-підготовчими координаційними вправами), вдосконалення і адекватне застосування їх в умовах тренування і змагань;
- розвиток загальних і спеціальних КЗ: здібності до диференціації просторових, часових і силових параметрів рухів, пристосування і перебудови рухових дій, орієнтації, швидкому реагуванню, ритму, рівновазі, узгодженню, а також здібності до довільного розслаблення м'язів та інших, які особливо важливі для відповідних видів спорту;
- розвиток психофізіологічних функцій (сенсорних, перцептивних, інтелектуальних), пов'язаних з розвитком загальних і специфічних КЗ. Частковими завданнями координаційної підготовки, які в визначеній мірі співпадають з завданнями фізичної підготовки спортсмена, є вдосконаленням вищеназваних КЗ в поєднанні з розвитком кондиційних (швидкісних, витривалості, гнучкості) здібностей [6].

Л.П. Матвєєв [9] відзначав, що в якості засобів КЗ можуть бути використані найрізноманітніші вправи з засобів загальної та спеціальної підготовки, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. Новизна, незвичність і обумовлена ними ступінь координаційної важкості відзначені автором як один з важливих критеріїв при виборі рухових завдань для вирішення поставленої мети.

Правила гри у волейбол регламентують не тільки час виконання, але і підготовку деяких елементів техніки як, наприклад подачі м'яча.

При подачі м'яча проходить процес складного узгодження рухів руки перед ударом з підкиданням м'яча в просторі і часі, і відповідно визначена міра включення тої чи іншої раніше засвоєної програми рухів [11].

Наші спостереження як і дані інших авторів [2; 3] 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.

Відомо, що до найважливіших факторів, що обумовлюють рівень координаційних здібностей відноситься моторна (рухова) пам'ять – здатність ЦНС запам'ятовувати рухи і відтворювати їх при необхідності [1]. Моторна пам'ять зберігає велику кількість найпростіших координацій і більш складніших навиків, отриманих досвідом, на базі яких, як правило, будуються нові рухи. Чим більшим фондом рухових навиків володіє індивідум, чим більший його попередній руховий досвід, тим простіше він вирішує складні координаційні завдання, тим вище його координаційні здібності.

Ми зробили спробу виокремити найголовніші вимоги щодо розвитку КЗ. Суть їх зводиться до наступного: 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.

Досягнення високої ефективності виконання технічних прийомів у волейболі тісно пов'язане з тими можливостями юних спортсменів, які в тій чи іншій мірі, дозволяють пристосуватися до виконання дій в незвичних положеннях, переміщеннях, виконувати максимальні за складністю прийоми тобто значним чином залежать від вестибулярної лабільності. Однак аналіз засвідчив, що тих прийомів, вправ, що є в арсеналі волейбольної гри, недостатньо для підвищення вестибулярної стійкості. Тренування вестибулярного апарату повинно носити специфічний характер. Про це говорить той факт, що технічні прийоми, які засвоюються на фоні подразнення вестибулярного апарату, порушуються менше, ніж ті, що засвоюються в звичайних умовах. З огляду на це в тренувальному процесі для розвитку вестибулярної стійкості необхідно використовувати складно координаційні види вправ, що вимагають при їх виконанні активності спортсмена, протидії негативним суб'єктивним відчуттям. Перш за все це різноманітні види акробатичних і гімнастичних вправ, стрибки в глибину, обертові рухи, різноманітні прискорення, різкі зміни напрямку бігу, тощо. Однак нами виявлено, що найбільший вплив мають вправи, які входять до виконання того чи іншого технічного прийому гри. Наприклад, виконання передачі м'яча після перекиду чи обертового руху, чи після різкого прискорення вперед, назад, праворуч, ліворуч тощо.

Як свідчать дослідження різних авторів [7, 10], якість рухової функції у дітей визначається не тільки рівнем розвитку рухових якостей і координаційних здібностей, а зміною взаємозв'язків, співвідношень, процесі онтогенезу, детермінуючи певну структуру фізичної підготовленості (СФП) юних спортсменів у кожному віковому періоді. Отже, пошук та наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку й удосконалення взаємозв'язків рухових якостей і координаційних здібностей неодмінно сприятиме покращенню якості рухової функції у кожному віковому періоді.

Зазначимо, що спортивна майстерність висококваліфікованих спортсменів часто досягає межі, яку важко розширити через стабілізацію нераціональної техніки, а найчастіше через недостатній рівень розвитку спортивно-специфічного координаційного базису. Резерви підвищення спортивної майстерності ми пов'язуємо з таким фактором як техніка/координація, коли в єдності з вдосконалення навиків (техніки) здійснюють цілеспрямований і послідовний розвиток значимих координаційних здібностей. Це один з шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу у підготовці юних волейболістів.

Висновок

Таким чином на підставі проведеного теоретичного аналізу, програмових документів, спортивної практики з проблем початкового навчання юних волейболістів й педагогічних спостережень можна стверджувати про важливість цілеспрямованого і безперервного вдосконалення координаційних здібностей юних волейболістів в процесі початкового навчання, що сприятиме швидкому та якісному засвоєнню елементів техніки гри, покращенню рівня розвитку рухових здібностей.

Розробка питань координаційної підготовки у волейболі на початковому етапі тренування, визначення структури координаційних здібностей юних волейболістів та їх діагностика сприятимуть підвищенню ефективності процесу підготовки волейбольних резервів і взаємозв'язку між ними.

Перспективи подальших досліджень передбачаються в обґрунтування засобів і методів розвитку координаційних здібностей у юних волейболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Список літератури

1. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. *Денисов М.В.* Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола // Теория и практика физической культуры, 2007. – № 4. – С. 40-42.

4. *Ермаков С.С.* Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – № 2. – С. 32-42.

5. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. Учебник для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 240 с.

6. *Лях В.И.* О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 5. – С. 40-45.

7. *Лях В.И.* Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.

8. *Лях В.И.* Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физической культуры, 1988. – №2. – С. 56-59.

9. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

10. *О. Приймаков, І. Козетов, Є. Ейдер.* Оцінка і вдосконалення координації рухів у дітей 7-9 років на уроках фізичного виховання у початковій школі // Фізичне виховання в школі, 2005. – № 1. – С. 35-40.

11. *Фетисова С.Л.* Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования. Автореф…канд. пед. наук. – Л., 1974.

12. *Фурманов А.Г.* Начальное обучение волейболистов. – Минск, 1976. – 148 с.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Роман БОЙЧУК

Прикарпатский Национальный университет имени Василия Стефаника

Аннотация. В работе рассматриваются подходы относительно повышения эффективности процесса начального обучения юных волейболистов путем целеустремленного развития координационных способностей.

Ключевые слова: координационная подготовка, юные волейболисты, начальный этап тренировки.

COORDINATING PREPARATION IS IN VOLLEYBALL AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Roman BOYCHUK

Prikarpation Vasil Stefanik National University

Abstract. The article deal with the approaches aimed at efficiency process advancement in initial training of young volleyball players by means of purposeful development of coordinating abilities.

Key words: coordinating preparation, young volleyball players, initial stage of training.