

Василь КОВЦУН¹, Роман БОЙЧУК², Михайло ПУЧАК³

Шляхи оптимізації тренувального процесу юних волейболістів на основі цілеспрямованого вдосконалення координаційних здібностей

¹Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів),

²Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу (м. Івано-Франківськ),

³Загальноосвітня школа 1–3 ступеня імені Івана Франка (сmt. Івано-Франкове)

Анотація. У роботі розглянуто координаційні здібності як один із факторів підвищення рівня техніко-тактичної майстерності юних волейболістів. Визначено пайбільш значущі координаційні здібності для гри у волейбол. Виявлено рівень взаємозв'язку між ними. Доведено, що застосування координаційних вправ у процесі вдосконалення інших рухових якостей та техніко-тактичних дій сприятиме оптимізації процесу підготовки юних волейболістів.

Ключові слова: волейбол, координаційні здібності, юні спортсмени, кореляційні взаємозв'язки.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Досягнення високих спортивних результатів у волейболі, що повсякчас зростає, потребує постійного вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Розвиток координаційних здібностей давно розглядають як один із перспективних напрямів, що дає змогу суттєво підвищити ефективність техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту.

Автори [1, 2, 3, 5] зазначають, що питання вивчення взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей та інших сторін підготовленості юних спортсменів різного віку посідає важливе місце. Аналіз матеріалів досліджень цих авторів свідчить, що в різні вікові періоди кількість позитивних зв'язків є більшою, ніж в інші. Це дало

їм змогу припустити, що в певні вікові періоди життя дітей можна досягти найбільшого прогресу в розвитку координаційних здібностей, використовуючи різноманітні загальні і спеціальні координаційні вправи.

Мета дослідження – підвищення ефективності тренувального процесу юних волейболістів віком 14–15 років на основі виявлення найбільш раціонального застосування координаційних вправ.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукова розробка методики контролю і тренування координаційних здібностей потребує отримання точної відповіді на те, як ці здібності взаємопов'язані, яка в них структура.

Отже, залежно від того чи існує взаємозв'язок між окремими координаційними здібностями, залежить вибір тренувальних засобів, що застосовуються для їхнього розвитку та методів їхнього контролю. Наявність сильних взаємозв'язків дає змогу використовувати вправи інтегрованого впливу і, навпаки, їх відсутність припускає пошук засобів направленого (адресного) впливу. Посилаючись на результати спеціальних досліджень [4], можна виділити такі основні координаційні здібності для спортивних ігор та волейболу: здібності до диференціації параметрів рухів, перебудови рухів у руховій дії, рівноваги, орієнтування в просторі, ритму, реагування, узгодження рухів. До цих здібностей також деколи належать ще й здібності до довільного розслаблення м'язів та статокінетична стійкість.

У нашому дослідженні проаналізовано взаємозв'язки між показниками 8 координаційних здібностей. У 14–15-річних волейболістів із 49 виражуваних кореляцій 8 виявилися статистично значущими, що становило 16,3% від усіх зв'язків. З рисунку 1 видно, що із 8 кореляцій, які ми виділили, переважна більшість низького рівня взаємозв'язку. Це підтверджує раніше зроблені висновки іншими авторами [2, 6] про те, що з віком зменшується кількість достовірних взаємозв'язків між показниками координаційних здібностей і тому їхнє вдосконалення необхідно здійснювати з використанням засобів спеціалізованого, направленого характеру.

Значущий рівень взаємозв'язку ($r=0,56$, $p<0,05$) виявлений лише між показниками перебудови і пристосування рухових дій та узгодження рухів, це підтверджує можливість інтегрального підбору засобів для вдосконалення цих видів координаційних здібностей у певному віковому періоді.

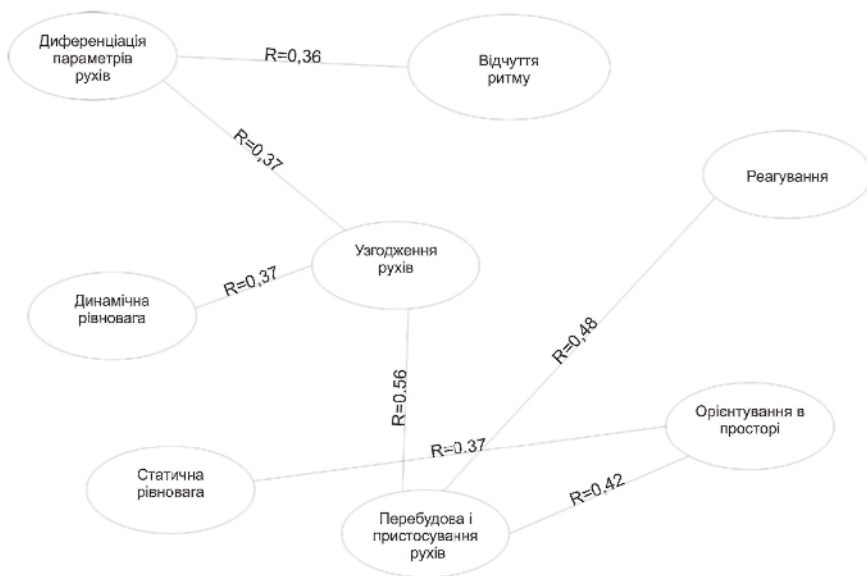


Рис. 1. Взаємозв'язок показників координаційних здібностей юних волейболістів віком 14–15 років

Також варто зазначити, що одним з перспективних і найменш розроблених шляхів підвищення ефективності системи підготовки спортивних резервів є метод поєднаного впливу, що полягає у вихованні координаційних здібностей юних спортсменів паралельно з розвитком інших рухових якостей та в процесі техніко-тактичного вдосконалення. Ефективність цього методу підтверджена результатами досліджень багатьох вчених, проте в роботі з юними волейболістами він використовується недостатньо і тому нерідкісні випадки коли юний спортсмен володіє технікою прийому в стандартних умовах, але не може оптимально застосувати його у варіативних ситуаціях [4, 5].

Висновки:

1. Ааналіз 49 кореляцій в цьому віковому періоді між 8 показниками координатійних здібностей дав змогу виявити 16,3 % достовірних позитивних зв'язків від усіх розглянутих.

2. Відсутність достовірних кореляційних зв'язків між більшістю досліджуваних здібностей свідчить про доцільність застосування засобів для підвищення їхнього рівня та методів контролю спрямованого впливу.

3. Виховання координатійних здібностей в тісному взаємозв'язку з техніко-тактичним вдосконаленням та розвитком інших рухових якостей сприятиме підвищенню ефективності процесу підготовки юних волейболістів.

Перспективи подальших досліджень лежать у площині визначення кореляційної та факторної структури координатійної підготовленості юних волейболістів на інших етапах багаторічного вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол : учеб. для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.

2. Голенко А. С. Корреляционная и факторная структура координатной подготовленности юных футболистов 11–12 и 14–15 лет / А. С. Голенко, И. Ю. Михута, Л. И. Кузьмина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 9. – С. 35–38.

3. Кряж В. Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В. Н. Кряж, В. Староста // Ученые записки : сб. науч. тр. – Минск : АФВиС РБ, 2002. – Вып. 5. – С. 252–258.

4. Лях В. И. Координатные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Новожилова С. В. Влияние сопряженной методики тренировки на интегральную подготовленность юных волейболистов / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярославський педагогічний весник. – 2010. – № 4. – С. 113–116.

6. Староста В. Сепситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов, [Электронный ресурс] / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N2/p28-29.htm>.