

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Віталій КОВЦУН

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського м. Львів, Україна*

Актуальність. Сучасний стан розвитку волейболу вимагає від спортсменок готовності до швидкого і точного виконання техніко-тактичних дій в умовах швидкої мінливості ігрової ситуації [1, 3].

Науковці стверджують, що успішність ігрової діяльності волейболісток залежить від зменшення частки власних помилок під час виконання техніко-тактичних дій, а на ефективність ігрової діяльності волейболісток впливають їхні координаційні здібності, зокрема здатність диференціювати м'язові зусилля, орієнтуватися в просторі, швидко змінювати напрямок руху, точно визначати напрямок і швидкість переміщення м'яча і спортсменів [1, 2, 3].

Мета – визначити ефективність використання методу колового тренування для розвитку координаційних здібностей волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи: у дослідженні брали участь 24 волейболістки (контрольна група, $n=12$, експериментальна група, $n=12$). Педагогічний експеримент тривав 9 місяців та полягав у впровадженні в навчально-тренувальний процес експериментальної групи спеціально дібраних вправ координаційної спрямованості, які використовували за допомогою методу колового тренування. Комплекс вправ містить стрибки через легкоатлетичні бар'єри різної висоти: приймання м'яча обома руками знизу, два перекиди вперед – приймання м'яча обома руками знизу або зверху. Запропонований комплекс вправ застосовували на кожному тренувальному занятті на початку основної частини. У контрольній і експериментальній групі проводили 5–6 тренувальних занять на тиждень тривалістю 2–2,5 години.

Результати: До проведення педагогічного експерименту статистично значущих відмінностей між досліджуваними показниками координаційних здібностей волейболісток в експериментальній та контрольній групах не виявлено. Після проведення педагогічного експерименту поліпшилися показники спортсменок ЕГ в таких тестах: «стійка на одній нозі» – 90,9% ($t=3,5$; $p<0,05$), «кидання м'яча в мішень за спиною» – 16,93% ($t=3,2$; $p<0,05$), «три перекиди вперед» – 12,68% ($t=2,07$; $p<0,05$), «човниковий біг 4×9 м» – 7,17% ($t=8,5$; $p<0,05$), «човниковий біг 9–3–6–3–9 м» – 6,97% ($t=2,85$; $p<0,05$), «човниковий біг 3×10 м» – 6,65% ($t=3,04$; $p<0,05$), також поліпшилися показники в КГ «стійка на одній нозі» – 64,22% ($t=2,6$; $p<0,05$), «три перекиди вперед» – 8,77% ($t=7,6$; $p<0,05$), «біг до пронумерованих м'ячів» – 7,14% ($t=5,7$; $p<0,05$).

Установлено, що запропонований варіант координаційного тренування сприяє швидкому зростанню рівня розвитку більшості координаційних здібностей у волейболісток експериментальної групи порівняно з контрольною ($p>0,05$). Важливим є розвиток окремих видів координаційних здібностей у поєднанні з удосконаленням елементів техніки гри у волейбол та розвитком інших рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості).

Висновок. Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, оскільки достовірно підвищився рівень розвитку координаційних здібностей у волейболісток експериментальної групи. Вправи, які спрямовані на переважний розвиток спеціальної координації рухів, рекомендовано проводити на початку основної частини тренування упродовж

15–20 хвилин. Результати дослідження свідчать про доцільність використання координаційних вправ у навчально-тренувальному процесі волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: волейболістки, розвиток, координаційні здібності, метод колового тренування.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р.І. Значущість спритності та координації для успішної ігрової діяльності волейболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Р.І. Бойчук, М. Ю. Короп, І. Л. Беявський // Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Чернігів, 2019. – Вип. 3. – С. 330–334.

2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.

3. Study of the correlation between the indicators of psychophysiological functions and coordination preparedness of volleyball players (girls) at the age of 15–17 / Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V., Levkiv V., Karatnyk I., Kovtsun V. // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19(2). – P. 405–412. DOI:10.7752/jpes.2019.s2060