

АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ 11 КЛАСУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Марченко С.І., Лемешева М.С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ

Науковими дослідженнями Ляха В.І. (2006, 2010), Марченко С.І., (2008, 2012, 2013, 2014, 2015, 2017), Худолія О.М., Іващенко О.В. (2014) встановлено, що важливим компонентом здоров'я та фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності людини є досягнення необхідного рівня рухово-координаційних здібностей. Одним із засобів розв'язання основних завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи вважається волейбол, у якому постійна зміна ігрових ситуацій розвиває вміння швидко засвоювати нові рухові дії та миттєво перелаштовувати рухову діяльність. Вивчення основ волейболу передбачено навчальною програмою для учнів 10-11 класів (Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М. та інші 2010). В рамках цієї проблеми актуальним представляється вдосконалення координаційної підготовки юнаків 16 років засобами волейболу, що впливає на рівень їх технічної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити рівень розвитку координаційних здібностей юнаків 16 років та визначити його вплив на якість виконання основних ігрових прийомів, специфічних для волейболу.

Матеріали і методи

Учасники дослідження. У дослідженні прийняли участь юнаки 11-Б класу ЗОШ №167 м. Харкова (n=10).

Організація дослідження. Проведений педагогічний експеримент за результатами якого зроблено аналіз впливу засобів волейболу на динаміку розвитку координаційних здібностей юнаків 16 років. У процесі експерименту реєструвались показники: «стрибки на двох ногах руки за головою», «стрибки на двох ногах руки за спиною», «стійка на одній нозі з закритими очима», «стрибок у гору з місця», «човниковий біг 4x9 м», «10 прямих верхніх подач на точність у зазначену зону», «6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в за-

значену» (Селезньова Т.В., 2005; Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М. та інші 2010).

Методи дослідження. У роботі використані аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження

На початку педагогічного експерименту більшість учнів 11-го класу мали низький – 21,43 %, нижче середнього – 35,7 %, середній – 27,14 %, вище середнього – 12,86% та високий – 2,86 % рівні розвитку координаційних здібностей.

Дослідженням встановлено достовірні зміни за всіма показниками координаційних здібностей у експериментальній групі між контрольними тестами, що проводилися протягом всього етапу спостереження. Відбулися відносно великі зміни у розвитку спеціальних видів координаційних здібностей у диференціюванні м'язових зусиль юнаків 16 років під час подачі та передачі м'яча на точність. Так при повторному тестуванні покращились показники «10 прямих верхніх подач на точність у зазначену зону» на 57,14% та «6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену» на 68,18%. Дещо меншими темпами відбувся приріст результатів у здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів, здібності до збереження стійкості пози, швидко-силових здібностей (стрибок у гору з місця), диференціювання просторово-часових параметрів рухів (човниковий біг 4x9). У тесті «стрибки на двох ногах руки за головою» на 5,48%, у тесті «стрибки на двох ногах руки за спиною» 8,77%, «фламінго» 23,15%, «стрибок у гору з місця» 17,41%, «човниковий біг 4x9 м» 7,71%. Після педагогічного експерименту зменшилась кількість юнаків з низьким та нижче середнього рівнями на 17,14% і 22,8% відповідно, а кількість учнів з середнім, вище середнього та високим збільшилась на 4,28%, 20,0%, 15,71% відповідно.

Значні зміни координаційної підготовленості отримані внаслідок формуючого експерименту підтверджують висновки Ляха В.І. (2006), Марченко С.І., Якименка О.С. (2013), Масляк І.П. (2016), що старший шкільний вік характеризується становленням всіх основних функцій та систем організму і, разом з тим, залишається сприятливим для формування рухової сфери, розвитку більшості рухових здібностей, зокрема координаційних.

Висновки

Аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, результатів власних педагогічних спостережень дозволили зробити висновки, що для юнаків 16 років, які займаються волейболом координаційні здібності мають величезне значення, так як виконання будь-якого технічного прийому будується на основі старих координаційних зв'язків. Чим більший запас різноманітних рухових навичок учень має тим успішніше буде оволодіння технікою гри і використання її в ситуаціях, що постійно змінюються.

Результати констатуючого педагогічного експерименту свідчать про недостатній рівень розвитку координаційних здібностей юнаків 16 років. Більшість учнів мали низький, нижче середнього та середній рівні. Крім того, необхідно зазначити низький рівень виконання навчальних нормативів з волейболу для учнів 11-го класу зокрема «10 прямих верхніх подач на точність у зазначену зону» та «6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену», що можливо пов'язано з недостатнім рівнем розвитку координаційних здібностей.

Під час формувального експерименту було виявлено достовірне покращення рівня координаційних здібностей у юнаків 16 років ($p < 0,05$). Динаміка отриманих даних засвідчила ефективність використання засобів волейболу в процесі фізичного виховання.

Література

- Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Минск: ТВТ Дивизион. – 2006. – 290 с.
- Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 7–14.
- Кравчук, Т., & Курочка, О. (2013). Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць. Теорія та методика фізичного виховання, (4), 40-47. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>
- Марченко С.І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку витривалості в учнів молодшого шкільного віку // Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 10. С. 38-49.
- Марченко С.І. Моделювання розвитку швидкості у школярів 2–4 класів засобами рухливих ігор // Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 10. С. 10-14.
- Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. – Харків, 2008. – 21с.
- Марченко С. І. Особливості координаційних здібностей у дітей молодших класів / С. І. Марченко, А. С. Герасименко // Матеріали наукової конференції «Актуальні

- проблеми фізкультурної освіти». VII Міжнародна електронна наукова конференція (20-21 квітня 2012 року). – Харків: «ОВС», 2012. – С.34 – 36.
- Марченко С. І. Педагогічні умови розвитку координації у хлопчиків молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / С. І. Марченко, Є. С. Щербина // Матеріали VII Міжнародної електронної наукової конференції «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» – Харків: ОВС, 2012. – С. 48 – 51.
- Марченко С. І. Педагогічні умови розвитку координації у дівчаток молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / С. І. Марченко, О. К. Сябро // Матеріали VII Міжнародної електронної наукової конференції «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» – Харків: ОВС, 2012. – С. 40 – 42.
- Марченко С. І. Особливості розвитку координаційних здібностей школярів старших класів / С. І. Марченко, О. С. Якименко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2013. – №01. – С. 27–33.
- Марченко С. І. Особливості розвитку координації у школярів молодших класів / С. І. Марченко, Б. А. Бережнюк // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2014. – №04. – С. 32–37.
- Марченко С. І. Педагогічні умови розвитку координації у дівчат молодшого шкільного віку засобами ритмічної гімнастики / С. І. Марченко, Є. Г. Захарова // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2015. – №02. – С. 3–9.
- Марченко С. І. Моделювання процесу розвитку спритності у хлопчиків 2-4 класів засобами рухливих ігор / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2017. – №02. – С. 98–104.
- Марченко С. І. Рівень прояву специфічних координаційних здібностей юнаків 15 років у процесі занять волейболом / С. І. Марченко, О. О. Денисюк // Матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» – Харків: ОВС, 2018. – С. 66 – 70.
- Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку / І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Халемендик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 109–117.
- Селезньова Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7 – 17 років в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації / Т. В. Селезньова. – Херсон: ХДУ, 2005. – 75 с.
- Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи. Рівень стандарту / Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-8297 від 31.08.10); [підгот. авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик, Н. С. Кравченко, С. М. Чешейко, О. М. Лакіза, Д. В. Деменков, В. І. Ганчева, В. І. Гончаренко]. – Київ, 2010. – 138 с.
- Худолій О. М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / О. М. Худолій, О. В. Іващенко. – Харків: ОВС, 2014. – 320 с.
- Lopatiev, A., Ivashchenko, O., Khudolii, O., Pjanylo, Y., Chernenko, S., & Yermakova, T. (2017). Systemic approach and mathematical modeling in physical education and sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(1), 146-155.