

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ЗА ПРОФІЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ НА КООРДИНАЦІЙНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 15 РОКІВ

Марченко С.І., Диханова А.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ

Одним із важливих кроків входження української системи загальної середньої освіти до європейського освітнього простору є трансформація старшої школи на профільну. Сутністю профільного навчання за спортивним напрямом виступає поглиблене вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі за модульним принципом, що орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, а також на підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності (Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смоліус Г.Г. та ін., 2010; Войтович І., 2011; І. Василяшко, М. Коваленко, О. Лозова, 2012; Ганчева В.І., 2014; Дикий О., 2015).

У зв'язку з цим, стає актуальною проблема пошуку шляхів ефективного використання засобів волейболу для розвитку координаційних здібностей та формуванням рухових навичок дівчат 15 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Модернізація змісту освіти вимагає широкої експериментальної апробації навчальних програм. Навчальна програма з фізичної культури (профільний рівень) рекомендує навчальному закладу обирати один або декілька (не більше двох в одному класі) видів фізкультурної діяльності для вивчення у 10-11 класах, виходячи із потреб та побажань учнів, умов і матеріально-спортивного забезпечення (Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смоліус Г.Г. та інші, 2010).

Важливе місце у системі фізичного виховання школярів належить волейболу. Цей вид спорту включений як самостійний розділ у програми з фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл (Беляєв А.В., 2004; Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турчик І.Х., Кравченко Н.С., Чешейко С.М., Лакіза О.М., Деменков Д.В., Ганчева В.І., Гончаренко В.І., 2010; Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смоліус Г.Г. та ін., 2010).

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та позаурочних форм занять з фізичної культури школярів (Воропай С.М., 2011). Він характеризується високою динамічністю, постійним контролем переміщень м'яча і гравців, своєчасним реагуванням на різноманітні зовнішні і внутрішні подразники. Безперервна зміна структури і змісту ігрової взаємодії спортсменів вимагає швидкого реагування на дії супротивника, оптимального рівня розвитку рухових здібностей, провідними з яких є координаційні, швидкісно-силові, спритність, точність, стрибучість, рівновага та інші (Каширин В.А., Бурцев А.В., Назаренко Л.Д., 2009; Бурцев А.В., 2011).

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спрямований на розвиток координаційних здібностей дівчат 15 років загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – система застосування засобів волейболу у руховій підготовці дівчат 15 років.

Мета роботи – вивчити рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 15 років та визначити його вплив на якість виконання основних ігрових прийомів, специфічних для волейболу.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати стан теоретичної розробки проблеми на основі науково-методичної літератури. 2. Визначити загальний рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 15 років. 3. Використати на практиці засоби волейболу і виявити рівень їх впливу на зміну показників координаційної підготовленості та на якість виконання основних ігрових прийомів дівчат 15 років.

Матеріали і методи

Учасники дослідження. У дослідженні прийняли участь дівчата 10-х класів ЗОШ №167 м. Харкова (n=20), віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. Протокол дослідження був затверджений Етичним комітетом Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Крім того, діти та їхні батьки або законні опікуни були повністю інформовані про всі особливості дослідження, а підписаний документ про інформовану згоду було отримано від усіх батьків.

Організація дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань був проведений педагогічний експеримент за результатами якого зроблено аналіз впливу засобів волейболу на

динаміку розвитку координаційних здібностей дівчат 15 років. У процесі експерименту реєструвались показники тестів: «Накидання кільця на стійку», тест «Берпі», тест «Бондаревського», тест «Копилова», «Човниковий біг 4x9 м» (Сергієнко Л.П., 2010), «Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною», «Верхня пряма подача у праву (ліву) половину майданчика» (Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смолюс Г.Г. та інші, 2010).

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження (середнє арифметичне значення величини, середнє квадратичне відхилення, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок).

Результати дослідження

Показники тестування координаційних здібностей порівнювались з оціночними нормативами запропонованими (Сергієнко Л.П., 2010; Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смолюс Г.Г. та інші, 2010).

Аналіз результатів на початку педагогічного експерименту показав, що координаційні здібності у дівчат 15 років розвинені недостатньо. Більшість із них мали низький – 16,43%, нижче середнього – 21,43% середній – 27,14%, вище середнього – 22,14% та високий – 12,86% рівні розвитку координаційних здібностей. Особливо це стосується здібності до збереження стійкості пози (статична рівновага) у тесті «Бондаревського» (низький – 35%, нижче середнього – 30%), здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів у тесті «Човниковий біг 4x9 м» (низький – 60%, нижче середнього – 5%), здібності до загальної координованості рухів руками у тесті «Копилова» (нижче середнього – 40%) та здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у тесті «Накидання кільця на стійку» (низький – 20%, нижче середнього – 10%).

Крім того, необхідно зазначити достатній рівень виконання типових для ігрової діяльності вправ, зокрема «Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною» (нижче середнього – 20 %, середній – 20 %, вище середнього – 30% та високий – 30%) та «Верхньої прямої подачі у зону 4-5 із 5 спроб» (нижче середнього – 20 %, середній – 30 %, вище середнього – 30% та високий – 20%). Жодна учениця не виконала дані вправи на низькому рівні. Відмічався до-

статньо високий прояв здібності до загальної координованості рухів, диференціювання швидкісно-силових параметрів при зміні положення тіла у тесті «Берпі» (середній – 45% та вище середнього – 30%) і здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у тесті «Накидання кільця на стійку» (середній – 20%, вище середнього – 20% та високий – 30%).

У процесі комплексного контролю координаційної підготовленості дівчат 15 років встановлені статистично достовірні зміни за всіма показниками в обох групах ($p < 0,05$). Спостерігається тенденція до більшого покращення результатів в сторону експериментальної групи.

Звертає увагу, значний приріст показників виконання типових для ігрової діяльності вправ запропонованих навчальною програмою з фізичної культури профільного рівня, зокрема «Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною» на 77,78% та «Верхньої прямої подачі у зону 4-5 із 5 спроб» на 86,67% в експериментальній групі. Дані показники перевищують значення приросту показників контрольної групи на 18,96% та 42,92% відповідно.

Достатньо високі зміни результатів у експериментальній групі спостерігались у здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у тесті «Накидання кільця на стійку» на 42,86%. Різниця приросту показників порівняно з контрольною групою складає 14,95%.

У тестах «Берпі» та «Бондаревського» відбулись помітно нижчі прирости. Після проведення контрольного тестування результати експериментальної групи змінились на 21,15% і 20,65% відповідно. Різниця між групами склала 7,82% та 5,42%.

Найменший позитивний приріст показників на 5,76% в експериментальній і на 2,85% в контрольній групах відбувся в «Човниковому бігу 4x9 м» і на 9,66% в експериментальній і на 5,68% в контрольній групах у тесті «Копилова». Можливо це пов'язано з низьким рівнем розвитку швидкісно-силової витривалості та вольових якостей у дівчат.

Обговорення результатів дослідження

Отримані результати доповнюють відомості про особливості розвитку координаційних здібностей у школярів (Лях В.И., 2000, 2006; Марченко С.І., 2008; Марченко С.І., Якименко О.С., 2013; С. І. Марченко, Б. А. Бережнюк, 2014) та підтверджують дослідження Ляха В.И. (2006), Іващенко О.В., Дуднік З.М. (2011) Марченко С.І., Якименка

О.С. (2013), що з 15 до 17–18 років продовжується подальший розвиток координаційних здібностей, після часткової стабілізації у період статевого дозрівання. Тому, цілеспрямоване вдосконалення координаційних здібностей у сенситивні періоди їхнього розвитку дозволить на більш якісному рівні засвоювати арсенал технічних прийомів гри у волейбол і ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності.

Результати педагогічного тестування координаційних здібностей дівчат 15 років в цілому свідчать про недостатній рівень їх розвитку, що доповнює дані отримані Івашенко О.В., Дуднік З.М. (2011), Марченко С.І., Якименка О.С. (2013), Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, M., Zukowska, H. (2015), Голенковою Ю.В., Галкіною А.В. (2015), Кравчук Т.М., Голівець К.М. (2015).

Підтверджено і розширено уявлення, щодо проблеми ефективності широкого використання ігрового та змагального методу в розвитку та вдосконаленні координаційних здібностей школярів (Беляев А.В., 2004; Лях В.И., 2006; Каширин В.А., Бурцев А.В., Назаренко Л.Д., 2009; Бурцев А.В., 2011; Худолій О.М., Івашенко О.В., 2014; Марченко С.І., Захарова Є.Г., 2015; Марченко С.І., 2008, 2017). В.И. Лях (2006) звертає увагу на те, що більшість вправ рекомендованих для розвитку координаційних здібностей можна провести цими методами.

Отримані дані співпадають з висновками Каширина В.А., Бурцева А.В., Назаренка Л.Д. (2009), Бурцева А.В. (2011), Муаяд Маклоуф (2014) про те, що найбільший ефект у формуванні елементів техніки гри у волейбол на етапі початкової підготовки може бути досягнуто при акцентованому впливі вправами координаційного характеру. При цьому доцільно поєднувати виконання відповідних фізичних вправ із основними технічними прийомами.

Висновки

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що розвиток координаційних здібностей є однією з найважливіших та невід'ємних складових процесу підготовки юних волейболістів і дав змогу підібрати комплекс тестів оцінки координаційної підготовленості у відповідності до вікових, статевих і специфічних для волейболу особливостей.

На початку педагогічного експерименту більшість учениць мали низький, нижче середнього, середній та вище середнього рівні розвитку координаційних здібностей.

Відзначено стійке покращення показників координаційних здібностей специфічних для гри у волейбол у дівчат 15 років. Паралельно з цим ігрові навички досягли позитивного рівня.

Деякі учні вище середнього та високого рівнів підготовленості увійшли до складу шкільної збірної команди і мали можливість виступати на районних змаганнях з волейболу «Шкільна волейбольна ліга України».

Література

- Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 144 с.
- Бурцев А. В. Совершенствование пространственно-временной ориентировки у квалифицированных волейболистов / А. В. Бурцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №1. – С. 34-38. – Режим доступа: <http://www/kamgifk.chelny.net/journal>
- Василяшко І. Профільне навчання у старшій школі: стан і проблеми реалізації / І. Василяшко, М. Коваленко, О. Лозова // Управління освітою. – 2012. – липень. – № 14 (290). – С. 13-16.
- Войтович І. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою / І. Войтович, Т. Гнітецька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 12. – Вінниця, 2011. – Т. 1. – С. 116–121.
- Воропай С. М. Теорія і методика волейболу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. М. Воропай. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. – 424 с.
- Ганчева В. І. Проблеми та перспективи профілізації учнів за спортивним напрямом / В. І. Ганчева // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 8. – С. 106–114. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pednauk_2014_8_15.pdf.
- Голенкова Ю. В. Розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку засобами художньої гімнастики / Ю. В. Голенкова, А. В. Галкіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – №4. – С. 39–44. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.4.1155>
- Дикий О. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цюць та ін.]. - Луцьк, 2015. – № 3(31). – С. 65-69. Режим доступу : <http://esnuir.eunp.edu.ua/handle/123456789/8163>
- Іващенко О. В. Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / О. В. Іващенко, З. М. Дуднік // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 8. – С. 3–5. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.8.727>.
- Каширин В. А. Структурний підхід к розвитку ловкості у волейболістів / В. А. Каширин, А. В. Бурцев, Л. Д. Назаренко. – Ульяновск : УлГУ, 2009. – 132 с.
- Кравчук Т. М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць / Т. М. Кравчук, К. М. Голівець // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 4. – С. 1116. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.4.1151>
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра – Спорт. 2000. – 192 с.

- Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Минск: ТВТ Дивизион. – 2006. – 290 с.
- 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. 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 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. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1007>
- Марченко С. І. Особливості розвитку координації у школярів молодших класів / С. І. Марченко, Б. А. Бережняк // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2014. – №04. – С. 32–37. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1115>
- 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. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1135>
- 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. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2017.2.1194>
- Муаяд Маклоуф Особенности обучения элементам техники игры у юных волейболистов / Муаяд Маклоуф // Спортивный вестник Приднепров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – №1. – С. 172–176. Режим доступу : <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-01/2014-01-37.pdf>
- Навчальна програма. Фізична культура. Профільний рівень 10-11 класи / Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-8298 від 31.08.10); [підгот. авторський колектив: В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смолюс та ін.]. – Київ, 2010. – 138 с. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
- Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: [підручник] / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 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. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
- Худолій О. М. Дискримінантний аналіз в оцінці функціональної і рухової підготовленості дівчат старших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. – №4. – С. 1222. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1113>
- 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.
- Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, M., Zukowska, H. (2015). Discriminant analysis in classification of motor fitness of 9–11 forms' juniors. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 238–244. doi:10.7752/jpes.2015.02037