

РІВЕНЬ ПРОЯВУ СПЕЦИФІЧНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Марченко С.І., Денисюк О.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. У 10–11 класах відповідно до вимог програми з фізичної культури передбачено навчання основ волейболу (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). Волейбол вважається одним із засобів розв’язання основних завдань фізичного виховання учнів: укріплення здоров’я, формування рухових навичок та вмінь, розвиток координації, сили, швидкості, спритності, гнучкості. Його відрізняє багатий і різноманітний рухливий зміст (Лапытов І.К., 2006).

Проблему фізичної підготовки волейболістів масових розрядів вивчало багато фахівців, зокрема Беляєв А.В. (1991) – особливості розвитку спеціальної витривалості, Морван Д. (1993) – швидкісно-силову підготовку волейболістів, Лапутин А.Н. (1997) – удосконалення технічної майстерності спортсменів, Ермаков С.С. (2000) – техніку ударних рухів. В навчально-методичній літературі (Лях В.І., 2006, 2010; Марченко С.І., 2008; Марченко С.І., Герасименко А.С., 2012; Марченко С.І., Щербини Є.С., 2012; Марченко С.І., Якименка О.С., 2013; Марченко С.І., Бережняк Б.А., 2014; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014; Марченко С.І., Захарова Є.Г., 2015) підкреслюється, що фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності людини (спортивній, трудовій, професійній тощо) є високий рівень розвитку координаційних здібностей. У зв’язку з цим, стає актуальною проблема пошуку шляхів ефективного використання засобів волейболу для розвитку координаційних здібностей та формуванням рухових навичок юнаків 15 років.

Мета дослідження: вивчити рівень розвитку координаційних здібностей юнаків 15 років та визначити його вплив на якість виконання основних ігрових прийомів, специфічних для волейболу.

Матеріали і методи

Учасники дослідження. У дослідженні прийняли участь юнаки 10-Б класу ліцею №107 м. Харкова (n=10), віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

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 юнаків 15 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 зазначену» [Селезньова Т.В., 2005; 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].

Методи дослідження. У роботі використані аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури, загальнонаукові методи теоретичного рівня, такі, як аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, а також загально-наукові методи емпіричного рівня: спостереження, тестування, експеримент.

Статистичний аналіз. Аналізувались такі параметри: середнє арифметичне значення величини; середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки. Оцінка вірогідності різниці статистичних показників для залежних вибірок (t) проводилась за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження.

Показники тестування координаційних здібностей порівнювались з оціночними нормативами запропонованими (Селезньова Т.В., 2005; 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).

На початку педагогічного експерименту більшість учнів 10-го класу мали низький – 14,28%, нижче середнього – 41,42% середній – 37,14% та вище середнього – 7,14% рівні розвитку координаційних здібностей. Встановлено, що розвиток здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів знаходився на низькому рівні – 20%, нижче середнього – 20% середній – 50% та вище серед-

нього – 10% у тесті «стрибки на двох ногах руки за головою», нижче середнього – 30% середній – 60% та вище середнього – 10% у тесті «стрибки на двох ногах руки за спиною». Розвиток здібності до збереження стійкості пози мав дещо кращі показники: нижче середнього – 40% середній – 30% та вище середнього – 30%. Розвиток здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів (човниковий біг 4x9) складав наступні рівні: низький – 30%, нижче середнього – 30% середній – 40%, швидко-силових здібностей (стрибок у гору з місця) низький – 30%, нижче середнього – 40% середній – 30%.

Крім того, необхідно зазначити низький рівень виконання типових для ігрової діяльності вправ, зокрема «10 прямих верхніх подач на точність у зазначену зону» – 10%, нижче середнього – 80%, середній – 10% та «6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену» низький рівень – 10%, нижче середнього – 50%, середній – 40%, що можливо пов'язано з недостатнім рівнем розвитку координаційних здібностей. Жоден учень не виконав дані вправи на високому і вище середнього рівнях.

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 15 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 45,45% та «6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену» на 58,33%.

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 6,65%, у тесті «стрибки на двох ногах руки за спиною» 12,31%, «стійка на одній нозі з закритими очима» 19,10%, «стрибок у гору з місця» 13,94%, «човниковий біг 4x9 м» 5,62%. Після педагогічного експерименту зменшилась кількість юнаків з низьким та нижче середнього рівнями на 14,28% і 25,71% відповідно, а кількість учнів з середнім, вище середнього та високим збільшилась на 5,71%, 30,0%, 4,28% відповідно.

Висновки

Аналіз стану проблеми в науково-методичній літературі показав, що особливе місце серед рухових здібностей займає координація. Вона зв'язана з усіма іншими здібностями, особливо з руховими навичками, тому має комплексний характер.

Більшість авторів вважають, що у старшому шкільному віці настає друга сприятлива фаза розвитку координації. З 13 до 16 років настає період інтенсивного розвитку здібності до диференціювання просторових, силових і часових параметрів рухів, це пов'язано з паралельним ростом силових і швидко-силових здібностей.

Результати педагогічного тестування координаційних здібностей юнаків 15 років на початку педагогічного експерименту свідчать про недостатній рівень їх розвитку. Більшість учнів мали рівень координаційних здібностей низький, нижче середнього та середній. Крім того, необхідно зазначити низький рівень виконання навчальних нормативів з волейболу для учнів 10-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 пов'язано з недостатнім рівнем розвитку координаційних здібностей.

Під час формувального експерименту було виявлене значне зростання рівня координаційних здібностей у юнаків 15 років ($p < 0,05$). Динаміка отриманих даних засвідчила ефективність використання засобів волейболу в процесі фізичного виховання.

Література

- Беляев, А. В. (1991). Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении : метод. разработка для студ. базового фак. и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа. М. : ГЦОЛИФК, 18.
- Ермаков, С. С. (1997). Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств : автореф. дис. ...д-ра. пед. наук . К., 47.
- Лапутин, А. Н. (1997). Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте, 246.
- Лапытов, И. К. (2006). Материалы курса “Физическая культура в профильном обучении” : лекции 1–4. М. : Пед. ун-т “Первое сентября”, 60.
- Лях, В. И. (2006). Координационные способности: диагностика и развитие. Минск: ТВТ Дивизион, 290.
- Лях, В. И. (2010). Совершенствование специфических координационных способностей. *Физическая культура в школе*, (2), 7–14.

- Марченко, С. І. (2008). 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». Харків, 21.
- Марченко, С. І., & Герасименко, А. С. (2012). Особливості координаційних здібностей у дітей молодших класів. Матеріали наукової конференції «Актуальні проблеми фізкультурної освіти». VII Міжнародна електронна наукова конференція (20-21 квітня 2012 року). Харків: «ОВС», 34 – 36.
- Марченко, С. І., & Щербина, Є. С. (2012). Педагогічні умови розвитку координації у хлопчиків молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Матеріали VII Міжнародної електронної наукової конференції «Актуальні проблеми фізкультурної освіти». Харків: ОВС, 48 – 51.
- Марченко, С. І., & Бережнюк, Б. А. (2014). Особливості розвитку координації у школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (4), 32–37.
- Марченко, С. І., & Якименко, О. С. (2013). Особливості розвитку координаційних здібностей школярів старших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (1), 27–33.
- Марченко, С. І., & Захарова, Є. Г. (2015). Педагогічні умови розвитку координації у дівчат молодшого шкільного віку засобами ритмічної гімнастики. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 3–9.
- Марченко, С. І., & Сябро, О. К. (2012). Педагогічні умови розвитку координації у дівчаток молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Матеріали VII Міжнародної електронної наукової конференції «Актуальні проблеми фізкультурної освіти». Харків: ОВС, 40 – 42.
- Морван, Д. (1993). Методика розвитку скоростно-силових способностей кваліфіцированих волейболістів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика обучения (физическая культура, основы здоровья)» / Д. Морван. – Киев, 1993. – 19 с.
- 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.
- 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). Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи. Рівень стандарту, Київ, 138.
- Худолий, О. М., & Іващенко, О. В. (2014). Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 320.