

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ ДІВЧАТ 11 КЛАСУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ ЗА ПРОГРАМОЮ ПРОФІЛЬНОГО РІВНЯ

Марченко С.І., Боєчко В.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. У зв'язку з інтеграцією України в європейський освітній простір відбувається реформування сучасної системи освіти в загальноосвітніх навчальних закладах, яке передбачає її профілізацію та створення умов для неперервного вдосконалення людини впродовж усього життя (Єрмолова В.М. та інші, 2010).

На планомірне вирішення поставлених завдань у сфері професійної освіти негативно впливають такі фактори як ослаблене здоров'я сучасних учнів, їх низька рухова активність (Круцевич Т.Ю., 2000), слабкі результати у показниках рухової та фізичної підготовленості (Круцевич Т.Ю., 2000; Марченко С.І., 2008; Марченко С.І., Герасименко А.С., 2012; Марченко С.І., Щербина Є.С., 2012; Марченко С.І., Сябро О.К., 2012; Марченко С.І., Якименко О.С., 2013; Марченко С.І., Бережняк Б.А., 2014; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014; Марченко С.І., Захарова Є.Г., 2015) та знижений рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами (Васкан І., Цюпак Ю., 2010). Тому виникає необхідність забезпечити різноманіття форм і варіативність змісту фізичного виховання, що дозволяє організовувати рухову активність учня, співвідносно ціннісним орієнтаціям, інтересам, потребам. У якості оптимальних засобів оздоровчо-кондиційного тренування, здатних надати комплексний вплив на організм учнів спеціалісти (Бойчук Р.І., 2010; Марченко С.І., Денисюк О.О., 2017 та інші) рекомендують заняття волейболом.

Мета дослідження: полягає в аналізі процесу формування рухових навичок з волейболу в дівчат 16 років, які навчаються за профільним рівнем, на основі розвитку координаційних здібностей.

Матеріали і методи

Учасники дослідження. У дослідженні прийняли участь дівчата 11-х класів ЗОШ №167 м. Харкова (n=20).

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 16 років. У програму тестування ввійшли широко відомі тести: «верхня передача м'яча в русі», «нижня передача м'яча в русі», «верхня передача м'яча в парах», «нижня передача м'яча в колі», «човниковий біг «ялинкою» 70,2 м», «верхня передача м'яча через сітку в парах», «нижня передача м'яча через сітку в парах» (Екімова А.В., Марчук С.А., Степина Т.Ю., 2015) «передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною», «верхня пряма подача у зону 4-5 із 5 спроб» (Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смоліус Г.Г. та ін., 2010).

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження

На початку педагогічного експерименту більшість учениць 11-х класів мали низький – 31%, нижче середнього – 21%, середній – 22%, вище середнього – 17,5% та високий – 8,5% рівні розвитку координаційних здібностей.

Дослідженням встановлені статистично достовірні зміни за всіма показниками в обох групах ($p < 0,05$) окрім тесту «верхня пряма подача у зону 4-5 із 5 спроб» ($p > 0,05$) у контрольній групі. У процентному співвідношенні відбулися найбільші зміни розвитку спеціальних видів координаційних здібностей дівчат ЕГ у тестах, які пропонуються навчальною програмою (профільний рівень) «передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною» (39,13%) та «верхня пряма подача у зону 4-5 із 5 спроб» (53,85%). Відносно великі прирости в ЕГ спостерігались також у тестах «верхня передача м'яча через сітку в парах» (31,03%), «нижня передача м'яча через сітку в парах» (33,33%). А в усіх інших випробуваннях зростання відбувалось помітно нижче: «верхня передача м'яча в русі» (21,21%), «нижня передача м'яча в русі» (28,33%), «верхня передача м'яча в парах» (20,37%), «нижня передача м'яча в колі» (27,21%). Найменший позитивний приріст показників (10,93%) відбувся в «човниковому бігу «ялинкою» 70,2 м».

У КГ також виявляли тенденцію до відсоткового приросту значень досліджуваних показників, але воно було помітно нижче. Отри-

мані дані узгоджуються з результатами досліджень Ляха В.І. (2006), що вік з 14-15 до 17-18 років теж є сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей.

Висновки

Аналіз стану проблеми в науково-методичній літературі показав, що координаційні здібності серед інших фізичних якостей волейболіста займають особливе місце.

Результати педагогічного тестування координаційних здібностей дівчат 16 років на початку педагогічного експерименту свідчать про недостатній рівень їх розвитку.

Під час формувального експерименту було виявлене значне зростання рівня координаційних здібностей і технічних умінь у дівчат 16 років експериментальної групи ($p < 0,05$). Динаміка отриманих даних засвідчила, що систематичне виконання вправ, спрямованих на розвиток спеціальних координаційних здібностей старшокласниць, запропонованих профільною програмою, сприяє якості виконання провідних вправ у волейболі.

Література

- Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту / Бойчук Роман Іванович. – Івано-Франківськ, 2010. – 212 с.
- Васкан І. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку / Іван Васкан, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2010. – № 4 (12). – С. 29 – 31.
- Екімова А. В. Тестирование физической подготовленности студентов : метод. рекомендации / А. В. Екімова, С. А. Марчук, Т. Ю. Степина. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – 32 с.
- Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. док. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 43 с.
- Лях В. І. 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. 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. 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.
- 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. 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. 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. 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.
- 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. Смолюк та ін.]. – 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.