

М. Самохін

м. Чернігів

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ – ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. У статті розглядаються засоби та методичні прийоми розвитку координації у волейболістів, значення координаційних здібностей у спортивній діяльності та способи визначення координаційних можливостей спортсменів.

Ключові слова: розвиток координації, волейбол, підготовка спортсменів.

М. Самохин

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ – ОСНОВА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методические приемы развития координации у волейболистов, значение координационных способностей в спортивной деятельности и способы определения координационных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: развитие координации, волейбол, подготовка спортсменов.

M. Samochin

COORDINATION DEVELOPMENT – THE BASIS OF PREPARATION OF VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation. In article means and methodical receptions of development of coordination at volleyball players, value of coordination abilities in sports activity and ways of definition of coordination possibilities of athletes are considered.

Keywords: coordination development, volleyball, preparation of athletes.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейболіст високого класу – це різнобічно розвинутий атлет, який володіє

силовою і швидкісною витривалістю, “вибуховою реакцією”, пригучістю, вмінням швидко змінювати статичне положення в динамічне, силою і швидкістю скорочення м’язів, що беруть участь у виконанні основних ігрових прийомів, але головне місце в підготовці волейболістів займає розвиток координаційних можливостей. У спортсменів має бути добре розвинута увага, адже постійно потрібно утримувати під контролем переміщення противників, партнерів та м’яча (периферичний зір, орієнтування в просторі) [1].

Однією із характеристик сучасного волейболу є скорочення часу гри, тобто зростає темп гри, що в свою чергу вимагає ще більшого розвитку фізичних якостей волейболістів: збільшується швидкість подач, передач та атак з другої лінії, зменшується час передач між партнерами.

Ще Н. А. Бернштейн розглядав розвиток координації й спритності як подолання “зайвих” ступенів свободи. За його висловами, кооперація м’язів всього тіла – “синергія” подібна грі оркестру, у якому роль диригента виконує головний мозок [2]. Гарно розвинута координація необхідна для успішного освоєння прийомів гри. Вона впливає на темп, вид і спосіб засвоєння спортивної техніки і вдосконалення. Координований спортсмен швидко пристосовується до змагальних умов і застосовує ефективні засоби ведення гри для отримання перемоги [3, 4]. Ряд науковців досліджували розвиток координаційних здібностей спортсменів [5, 6, 7], та вплив координації на результативність гри, яка в свою чергу залежить від постійної і вчасної корекції рухів під час гри. волейболістів різного віку та рівня підготовленості [8].

Мета дослідження: теоретично проаналізувати науково-методичну літературу з необхідності розвитку координації у волейболістів та запропонувати методи і засоби розвитку координації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з даного питання.
2. Виокремити методи і засоби для розвитку координації відповідно до спортивної підготовки волейболістів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду спеціалістів галузі спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу досліджень. Розвиток координаційних здібностей волейболіста – це вдосконалення координації рухів, а головне – здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуацій, що постійно змінюються і володіння своїм тілом в безпорному положенні, що дуже складно [9].

Складовими координаційних можливостей є:

1. Координація рухів – виконання рухів оптимальних по швидкості, точності і силі.
2. Точність і швидкість руху – швидка реакція і точні дії відносно до рухомого об'єкту.
3. Здатність розподіляти і перемикає увагу з об'єкта на об'єкт – функція, яка визначається сумою дій аналізаторів і рухливістю нервових процесів.
4. Розвинутість вестибулярного апарату – прояв координаційних можливостей, що відображається у стрибках, падіннях, ривках, прискореннях, різких зупинках та інше.

В процесі тренувань у волейболістів формуються специфічні відчуття: м'яча, сітки, партнерів [10]. Теоретичні та експериментальні дослідження дають можливість виокремити спеціальні, специфічні та загальні координаційні здібності [11].

Під загальними координаційними здібностями ми розуміємо потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і сенсом руховими діями.

Спеціальні координаційні здібності – це можливості, що визначають готовність до оптимального управління схожими за походженням і сенсом руховими діями [12].

Спеціальні координаційні здібності відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп рухових дій, систематизованих по

зростаючій складності. В зв'язку з цим розрізняють спеціальні координаційні здібності:

- у всіх можливих циклічних (ходьба, біг, повзання, лазіння, плавання; локомоції на пристосовування: їзда на коньках, велосипеї, гребля та інші) і ациклічних рухових діях (стрибки);
- у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні і акробатичні вправи);
- у рухах маніпулювання в просторі окремими частинами тіла (рухи вказівки, дотику, уколу, обводу контура та інше);
- у рухах переміщення речей в просторі (перекладання предметів, намотування шнура на палицю, підйом вантажів);
- у балістичних (метальних) рухових діях з установкою на дальність і силу метання (штовхання ядра, метання гранати, диска, молота);
- у метальних рухах на влучність (метання або кидки різних предметів в ціль; теніс, городки, жонглювання);
- в рухах прицілювання; у наслідувальних і копіюючих рухах; у атакуючих і захисних рухових діях єдиноборств (боротьба, бокс, фехтування, східні єдиноборства);
- в нападаючих і захисних технічних і техніко-тактичних діях рухливих і спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, хокей з м'ячем і шайбою і ін.) [13].

Під специфічними координаційними здібностями розуміють можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію, – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та ін. [14].

До найбільш важливих із специфічних, або приватних, координаційних здібностей (горизонтальна класифікація координаційних здібностей) відносяться: здібність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здібності до відтворення, диференціюванню, оцінці і відмірюванню просторових,

тимчасових і силових параметрів рухів, здібності до реагування, прудкості перестроювання рухової діяльності, здібності до узгодження рухів, довільна м'язова напруга і статокінетична стійкість [13].

Результатом розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей, свого роду їх узагальненням, стало поняття “загальні координаційні здібності”. Це поняття сформоване у результаті багаточисельних наукових досліджень і практичних спостережень. Є люди, які мають однаково високі або однаково низькі показники розвитку координації, що проявляється в різних рухових діях. Можна спостерігати спортсменів, які однаково добре виконують завдання на орієнтування, рівновагу, ритм та інше, підтверджуючи реальність існування чинника “загальна координаційна готовність”, або, – “загальні координаційні здібності” [12].

Під загальними координаційними здібностями ми розуміємо потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і сенсу руховими діями.

Проаналізувавши ряд науково-методичних літературних джерел ми виокремили, окрім загальноприйнятих вправ (різні стрибки з поворотами, лазіння, забігання по похилій, старти з різних положень та інші), які в обов'язковому порядку необхідно включити в навчально-тренувальний процес волейболістів, ряд естафет:

– Гравці діляться на дві рівні команди і по сигналу тренера починають естафетний біг з оббіганням перешкод (стійок, набивних м'ячів ше). Після оббігання перешкод кожен учасник естафети зобов'язаний повернутися на 180° і зробити кидок для прийому м'яча. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету і допустила малу кількість помилок.

– Учасники естафети діляться на дві рівні команди і вишиковуються в колони перед акробатичними доріжками (або на траві). По сигналу тренера вони з розгону в темпі виконують підряд чотири кидки, імітуючи прийом м'яча з перекидом через праве або ліве плече, далі роблять ривок на 10-15 метрів і стрибками на обох ногах повертаються до колони. Як тільки гравець,

що повернувся, перебіжить лінію старту, естафету починає наступний гравець. Перемагає та команда, яка швидше і технічніше закінчить естафету.

– Естафета з жонглюванням. Гравці діляться на дві рівні команди. По сигналу тренера гравець, що стоїть на початку колони, рухається вперед, жонглюючи волейбольним м'ячем ударами обох рук, як при прийомі м'яча знизу. Оббігши стійку або будь-яку іншу перешкоду, по дорозі назад гравець продовжує жонглювати м'ячем способом прийому м'яча зверху. Перемагає команда, гравці якої подолають дистанцію естафети швидше і правильніше по техніці.

– На волейбольному майданчику дві рівні команди. Гравці однієї команди по черзі в стрибку кидають тенісні м'ячі, прагнучи потрапити на вільне місце. Друга команда прагне зловити кинутий м'яч. Після 10-15 кидків команди міняються місцями. Виграє та команда, яка зловить більшу кількість м'ячів.

– Учасники діляться на дві рівні команди і вишиковуються один проти одного на бічних лініях волейбольного майданчика. По сигналу тренера гравець крайній справа кидає м'яч або виконує нападаючий удар у напрямку до гравця, що стоїть на протилежній стороні майданчика. Той гравець зобов'язаний відбити м'яч на протилежну сторону. Його ловить наступний і кидає або б'є гравцеві, що стоїть навпроти. Так продовжується до тих пір, поки черга не дійде до крайнього гравця, який повинен зловити м'яч. Після цього команди міняються ролями. Виграє команда, яка відіб'є більше м'ячів.

– Гра "Півні". Учасники розділяються на декілька команд по троє, заздалегідь розрахувавшись по три. Перший номер стає лицем до другого, третій стає позаду другого. Другий номер з упору присівши, виконує перекид вперед і встає з поворотом на 180°. Третій виконує стрибок ноги нарізно через першого. Так виконуються 10 перекидів зі стрибками. Виграє та команда, яка виконає 10 перекидів зі стрибками ноги нарізно швидше (за часом).

– Гравці стають в коло. Тренер призначає центрального, який обертає мотузок з прив'язаним до кінця вантажем (мішечком, наповненим піском).

Що стоять в колі повинні перестрибувати через мотузку, що наближається. Той, хто зачепив грузнув, стає в круг і продовжує водити. Гру можна ускладнити, змінюючи висоту обертання мотузки, виконуючи стрибки на одній нозі або стрибки з поворотом навколо.

– Гра “П’ятнашки”. Умова: учасники пересуваються лише стрибками на одній або двох ногах, а також в присіді. Гравця, який, втікаючи від того, що водить, встигне правильно виконати стрибок в сітки, імітуючи блок або нападаючий удар, квачувати не можна. Виграє той, хто меншу кількість разів стає водячим. Перемагає команда, яка виконає швидше.

– Дві команди стає по обидві сторони волейбольного майданчика довільно. У кожного гравця в руках м’яч. По сигналу тренера кидають м’ячі в стрибку із замахом рук через сітку. Виграє команда на стороні, якої не буде жодного м’яча. Переміщення до м’яча кроком, бігом, приставними кроками з подальшим падінням.

– Дві команди стає по обидві сторони волейбольного майданчика довільно. У кожного гравця в руках м’яч. По сигналу тренера кидають м’ячі під сіткою однією, двома руками щонайшвидше. Виграє команда на стороні, якої не буде жодного м’яча.

Висновки. Отже, проаналізувавши науково-методичні джерела ми зробили висновки, що для розвитку координації можуть бути використані будь-які фізичні вправи, але лише ті, які представляють певну координаційну складність. У міру засвоєння вправи, вони замінюється новим.

Координаційні здібності розвиваються за допомогою різних вправ і ситуацій, що несподівано склалися, які спортсмен повинен вирішити за допомогою точних, швидких і ефективних дій.

Фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навиків (загальна координація), на основі яких розвивається здібність до освоєння і варіативного використання техніки гри у волейбол (спеціальна координація).

Запас рухових навиків волейболіста впливає на успішне опанування техніки гри і використання її в ситуаціях, що постійно змінюються. Отже,

основа розвитку координаційних здібностей – це збагачення спортсменів новими навиками і уміннями.

Під час аналізу науково-методичної літератури ми визначили, що використання акробатичних вправ схожих по біомеханічним характеристикам з технічними діями у волейболі дозволить прискорити процес вивчення технічних і тактичних дій.

Література:

1. Волейбол: учеб. для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Волейбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / підгот. Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Крюков. – К., 1993. – 174 с.
4. Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56-59.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331 с.
6. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К.: КГИФК, 1992. – 54 с.
7. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К.: 2003. – 53 с.
8. Денисов М. В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола /

М. В. Денисов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С. 40-42.

9. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов – Минск.: Высшая школа, 1988. – 192 с.

10. Спортивные игры: техника и тактика обучения: учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.

11. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №11. – С. 39-42.

12. Лях В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия “координационные способности” / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 1.– С. 48-50.

13. Лях В. И. Понятие “координационные способности” и “ловкость” / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 44-46.

14. Лях В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С. 17-20.