

УДК 796.325:796.012.21

ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Меньшикова Наталія, Андрєєва Регіна
Херсонський державний університет

Анотація. В статті розглядається вивчення та аналіз результатів анкетування вчителів фізичної культури, тренерів дівочих команд з волейболу для виявлення значення та особливостей розвитку спритності у підготовці волейболісток, пошук найбільш досконалих, прогресивних організаційних форм, методів та засобів тренування.

Ключові слова: спритність, специфічні координаційні здібності, ігрова спритність, технічна підготовка.

Аннотация. В статье рассматривается изучение и анализ результатов анкетирования учителей физической культуры, тренеров девичьих команд по волейболу для выявления значения и особенностей развития ловкости в подготовке волейболисток, поиск наиболее совершенных, прогрессивных организационных форм, методов и средств тренировки.

Ключевые слова: ловкость, специфические координационные способности, игровая ловкость, техническая подготовка.

Annotation. In the article the study and analysis of the results of a survey of teachers physical education, coaches girls' volleyball teams to identify important features and the development of skill in the preparation of volleyball players search for the most advanced and progressive organizational forms, methods and means of training.

Key words: agility, specific coordination abilities, playing skill, technical training.

Постановка проблеми. Сучасний волейбол висуває високі вимоги до підготовки спортсменів, що вимагає пошуку найбільш досконалих, прогресивних організаційних форм, методів та засобів тренування. Це, в свою чергу, вимагає високого рівня знань, умінь тренера, наукового підходу до спортивної підготовки [1].

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухові дії, які виконуються одночасно або послідовно. Відомо, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів, які виконуються за чітко обумовленою схемою або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається у процесі діяльності [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відомі фахівці Донченко А.Б. та Аверін І.В. [3, 4] відзначають, що в даний час продовжується пошук нових шляхів техніко-тактичного вдосконалення та покращення ефективності гри юних спортсменів. Один з найважливіших резервів у спортивній діяльності, як показують дослідження останніх десятиліть, – це підвищення рівня розвитку специфічних координаційних здібностей, а саме спритності.

На думку Івойлова А. В. [5], Феоктістова М.Ф. [6] роль специфічних координаційних здібностей, особливо прояву спритності у технічній підготовці спортсменів давно визнана провідною та основною фізичною якістю. Це і обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати результати анкетування вчителів фізичної культури, тренерів дівочих команд з волейболу для виявлення значення та особливостей розвитку спритності у підготовці волейболісток.

Організація дослідження. Дослідницька робота проводилась протягом лютого-березня 2016 року. Соціологічні методи дослідження були спрямовані на вивчення стану організації координаційної підготовки, розвитку спритності волейболісток – вивчення специфіки та сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей (спритності) волейболісток, а також отримання інформації щодо застосування засобів і методів розвитку спритності волейболісток. В анкетному опитуванні прийняли участь 8 вчителів фізичної культури, тренерів дівочих команд з волейболу шкіл м. Херсону та Херсонської області.

Результати дослідження. При аналізі анкет враховувалось те, що на деякі із запропонованих питань респондент може вибрати дві або три відповіді або написати свій варіант. Після обробки відповідей на питання анкети були отримані наступні результати, подані на рисунках 1-4.

Результати відповідей на питання: “Який вік, на Ваш погляд, є найбільш сприятливим для розвитку специфічних координаційних здібностей волейболісток?” представлені на рисунку 1.

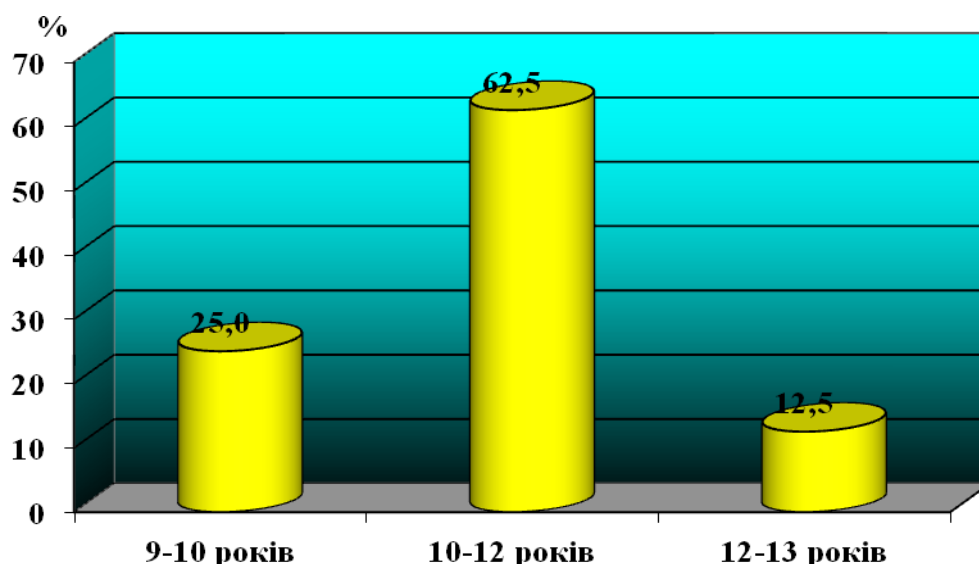


Рис. 1. Сенситивні періоди розвитку спритності у волейболісток (за результатами опитування)

Слід зазначити, що на думку фахівців, більш раціональним для розвитку спритності волейболістів є етап початкової спортивної спеціалізації (10-12 років) – 62,5 %.

Для того щоб відповісти на питання “Які із здібностей є найбільш важливими для волейболісток?”, респонденту необхідно було розставити запропоновані фізичні здібності у ранговому порядку. Отримані результати представлені на рисунку 2.

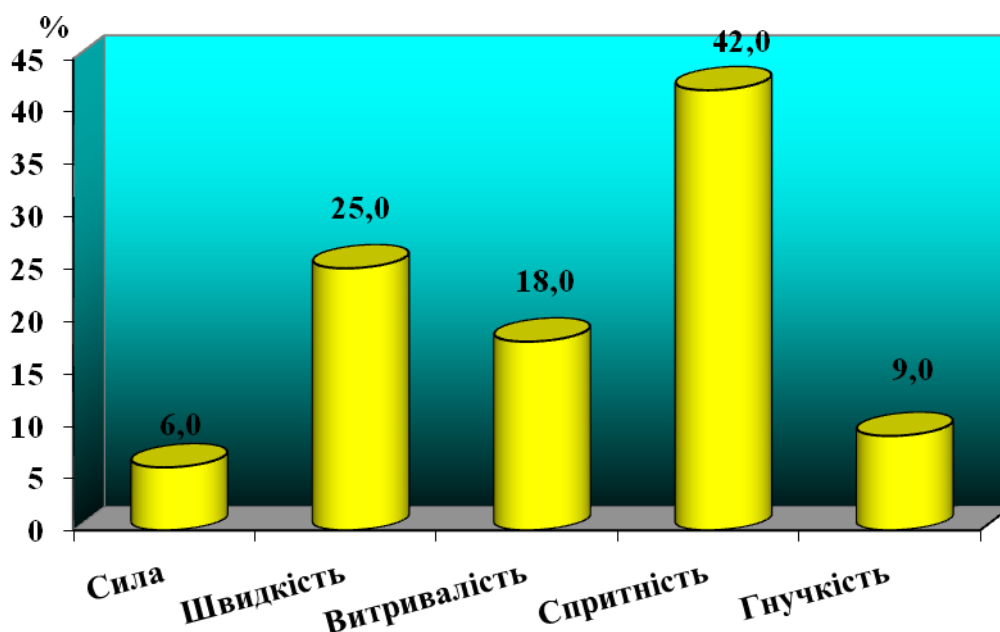


Рис. 2. Думки респондентів щодо рангової переваги фізичних здібностей у підготовці волейболісток

Отримані результати свідчать, що з п'яти представлених варіантів відповідей пріоритетне місце у тренерів-викладачів зайняли координаційні здібності у вигляді спритності (42 %), далі – швидкість (25 %) та витривалість (18 %). Гнучкості й сили фахівці з волейболу відвели 4-те і 5-те місце відповідно (9 % та 5 %).

Фактом є те, що специфічні координаційні здібності у вигляді спритності відіграють провідну роль у технічній та тактичній підготовці юних волейболістів – на це вказали 100 % респондентів.

У той же час, думки тренерів про значення різних проявів специфічних координаційних здібностей у підготовці волейболісток розділилися (рис.3).

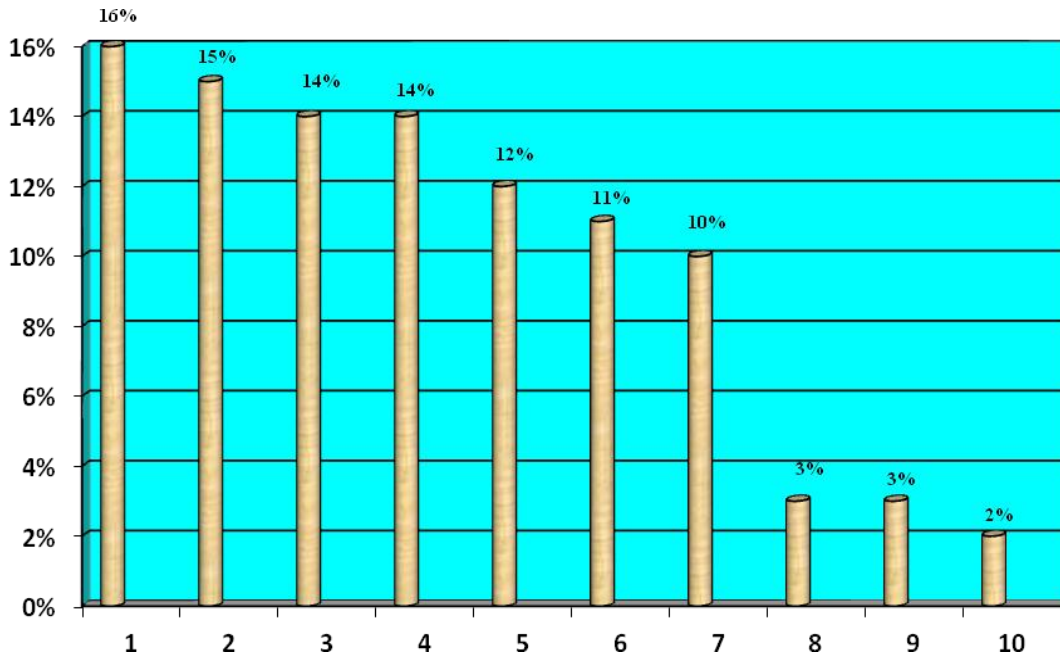


Рис. 3. Значимість специфічних координаційних здібностей у волейболі (за результатами опитування)

За відсотковим значенням відповідей експертів, специфічні координаційні здібності у вигляді спритності розподілилися в наступному порядку:

- 1) здібності до кінестетичного диференціювання параметрів рухів (контакт з м'ячем) тренери відвели 16 %;
- 2) здібності до пристосування і перебудови рухових дій – 15 %;
- 3) здібності до просторового орієнтування – 14 %;
- 4) здібності до швидкого реагування – 14 %;
- 5) здібності до рівноваги в динамічних і статичних умовах – 12 %;
- 6) здібності до узгодження (поєднання) рухів – 11 %;
- 7) здібності до почуття ритму рухів – 10 %.

Найменш значущими у підготовці волейболісток, на думку експертів, є здібність до раціонального розслаблення м'язів (3 %); здібність передбачати рухи, умови їх виконання, хід зміни ситуації в цілому (3%) та здібність до управління часовими та руховими реакціями (2 %).

На запитання: “Чи використовуєте Ви в своїх навчально-тренувальних заняттях диференційований підхід?” всі респонденти відповіли однотайною відповіддю “так” (100 %).

Однак детального аналізу вимагали критерії диференціювання тренерами волейболісток на підгрупи. Думка респондентів за пріоритетними критеріями використання диференційованого підходу на навчально-тренувальних заняттях з волейболу наведена на рисунку 4.

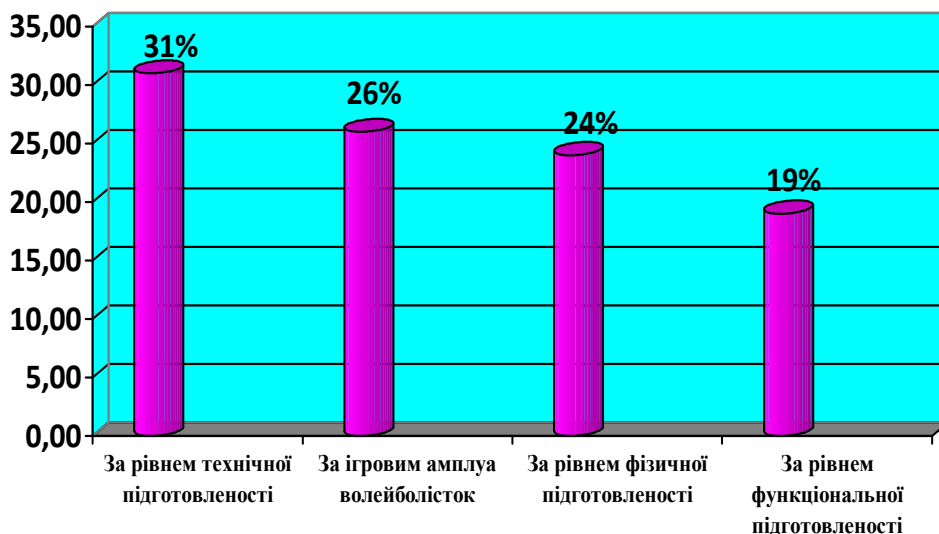


Рис. 4. Думка респондентів за пріоритетними критеріями використання диференційованого підходу на навчально-тренувальних заняттях з волейболу

Аналіз результатів рисунка 4 показав, що тренери диференціюють волейболісток на підгрупи за рівнем технічної підготовленості (31 %); за ігровим амплуа волейболісток (26 %); за рівнем фізичної підготовленості (24 %) та за рівнем функціональної підготовленості (19 %).

Несподіваними виявилися результати відповідей на наступне питання: “Чи враховуєте Ви величину координаційної складності навантажень при побудові навчально-тренувального заняття?”. Виявилося, що майже 50 % тренерів-викладачів не враховують величину координаційної складності навантажень для розвитку координаційних здібностей. Такий підхід, на нашу думку, безумовно знижує ефективність навчально-тренувального заняття, тим більше що, на думку Платонова В. М. та Булатової М.М. [10], такий облік є необхідним.

Висновки. На нашу думку, найбільш доречними засобами координаційного тренування будуть фізичні вправи, які пов'язані з подоланням координаційних труднощів, що вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності виконання рухових дій, а також винахідливості у використанні цих дій в різних умовах. Такі вправи повинні бути новими та незвичними для спортсменів або можуть бути звичними, але виконуватися при зміні рухових дій, або умов їх виконання.

Наведені результати зі всією очевидністю дають можливість стверджувати, що застосування спеціальних засобів розвитку ігрової спритності може значно підвищити рівень її розвитку, і в цілому позитивно відіб'ється на результативності техніко-тактичних дій, що і є перспективою подальших досліджень в цьому напрямку.

Література.

1. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов (методические рекомендации) /Под. ред. Названова Н. Т. – С. : 1994. - 8 с.
2. Зациорский В.Н. Физические качества спортсменов : Учеб. пособие /В.Н. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
3. Донченко А.Б. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов /А.Б. Донченко. – М.: [б. и.], 2002. – 237 с.
4. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста /И.В. Аверин // Спорт в шк. – 2000. – № 11-12. – С. 9-16.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры /А.В. Ивойлов Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.
6. Феоктистов М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /М.Ф. Феоктистов. – Волгоград, 2010. – 154 с.
7. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.