

УДК 796.012.65

Бурлака І.В., Смовженко А.М.

ВПЛИВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Ігрова діяльність у спортивних іграх характеризується виконанням різноманітних технічних елементів, комбінацій і переміщень, що потребує злагодженості всіх дій. У статті аналізується вплив координації рухів на якість виконання ігрової діяльності студентами у спортивних іграх.

Ключові слова: ігрова діяльність, координація рухів, переміщення, розвиток, спортивні ігри, студент, технічний елемент.

Актуальність проблеми. Досягнення високої технічної і техніко-тактичної підготовленості й успішні виступи на змаганнях студента-гравця у спортивних іграх є неможливим без високого рівня розвитку координаційних якостей, оскільки ігрова діяльність у спортивних іграх висуває високі вимоги до виконання технічних елементів, техніко-тактичних прийомів і комбінацій (А. Э. Беланов, Е. В. Щеглова, 2006; В. И. Лях, 2006; В. Н. Платонов, 1992; А. В. Ивойлов, 1966).

Більшість ігрових дій гравці у спортивних іграх виконують ґрунтуючись на зорових сприйняттях, при безперервному потоці інформації про комплекс об'єктів, що рухаються (м'яч, партнер, суперник й інші) в умовах протидії суперників, необхідно швидко й точно виконувати техніко-тактичні прийоми, тому особливі вимоги пред'являються до координації рухів [2].

Гравець у спортивних іграх виконує рухи в умовах твердого ліміту часу, що висуває певні вимоги до максимальної швидкості реагування – для ігрової діяльності у спортивних іграх є характерними нестандартність у прийнятті рішень, невизначеність майбутньої ігрової дії й розмаїтість способів вирішення одного й того ж рухового завдання. Більшість рухів гравця вимагають зорово-моторної координації, тонкого диференціювання м'язово-рухових відчуттів, простору й часу сприйняття різних рухів ("почуття м'яча", "почуття сітки", "почуття площадки", "почуття часу"). Висока швидкість польоту м'яча, швидкі переміщення гравців, швидкі й раптові зміни ігрових ситуацій висувають високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу й перемикаючої уваги. Спортивні ігри характеризуються динамічною ігровою діяльністю, у якій необхідне мати напружену й інтенсивну увагу впродовж гри, при цьому важливою особливістю уваги є її перемикаючість, що проявляється у швидкому переході від однієї діяльності до іншої або в зміні виконуваних дій у рамках однієї діяльності, що висуває великі вимоги до розподілу уваги і координації рухів, якостей гравця, які здійснюють суттєвий вплив на успішне виконання ігрових технічних елементів і техніко-тактичних прийомів [5].

Дослідження виконувались за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження – аналіз впливу координаційних якостей студентів на ігрову діяльність впродовж занять спортивними іграми.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Сучасні спортивні ігри характеризується високою руховою активністю гравців, де найбільш значимими є швидко-силові й координаційні здатності, які проявляються у взаємозв'язку впродовж ведення ігрової діяльності. Ефективне виконання технічних елементів і більшості техніко-тактичних комбінацій протягом однієї гри, або декількох ігрових днів, засновано на високому рівні розвитку даних фізичних якостей. Процес вдосконалення ігрової діяльності студентів-гравців також висуває підвищені вимоги до рівня розвитку їхніх фізичних якостей [3] і рівня технічної майстерності.

Діяльність студента-гравця пов'язана з багатьма специфічними рисами, що властиві певній спортивній грі: швидкий темп гри, розмаїтість і несподіванка у виникненні ігрових ситуацій, взаємодія з партнерами по команді, переривчастий темп й інші особливості, висувають вимоги до рівня розвитку координаційних якостей [4], що є відмінними від вимог, які пропонуються, наприклад, до студента, який займається циклічним видом спорту (легка атлетика, плавання).

У спортивній грі студент повинен вміти швидко й правильно орієнтуватись в мінливих умовах, швидко перемикаючись з однієї ігрової ситуації на іншу, бути готовим до будь-яких дій партнерів по команді й гравців команди-суперника. Ліміт часу, що виникає при швидкій грі, висуває високі вимоги до

швидкості реагування й швидкості прийняття рішень, тривалість проведення змагань у спортивних іграх потребує від студента-гравця оптимального рівня фізичної підготовленості [7]. Очевидним є те, що спортивних досягнень можуть домогтись тільки ті студенти-гравці, які володіють досить високо розвиненими необхідними для гри у певну спортивну гру якостями.

Спортивна підготовка студента у навчальному відділенні спортивних ігор представляє собою педагогічний процес, що охоплює тренування студентів, їхню підготовку до змагань (нутрішньо факультетських, Спартакіада вищого навчального закладу, міжвузівські) й участі в них, організацію навчально-тренувального процесу, забезпечення методичними матеріалами й матеріально-технічне забезпечення. Таким чином, спортивна підготовка – це доцільне використання знань, методів й умов, що дозволяють направлено впливати на розвиток студента-гравця і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Основними завданнями спортивної підготовки студента-гравця є:

- всебічний гармонійний розвиток, формування спеціальних знань, вмінь і навичок, що є необхідними для успішної ведення ігрової діяльності в обраній спортивній грі;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей і можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження впродовж ігрової діяльності;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань й практичного досвіду, що є необхідними для проведення успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Спортивна підготовка містить у собі наступні розділи: теоретична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, техніко-тактична підготовка, психологічна підготовка й фізична підготовка, яка, у свою чергу, підрозділяється на загальну і спеціальну фізичну підготовку [8]:

- загальна фізична підготовка є процесом формування рухових вмінь й навичок, розвитку основних фізичних якостей студента-гравця;
- спеціальна фізична підготовка – це процес формування рухових вмінь і навичок, розвитку фізичних здатностей студента-гравця з урахуванням виду його діяльності (виду спортивної гри).

Розвиток фізичних якостей і спрямованість вправ при підготовці студента-гравця відрізняються змістом й спрямованістю своєї, ця відмінність полягає, насамперед у тому, що прояв фізичних якостей у гравця в спортивній грі обумовлено особливістю його рухової координації при виконанні технічних елементів, техніко-тактичних прийомів і комбінацій. Зокрема, найбільш важливими фізичними якостями є швидкісно-силові й координаційні здатності, що поєднуються з витривалістю і розвиток яких є необхідним при багаторазових стрибках, ударних рухах, для пересувань по площадці, при реагуванні на протягом виникнення ігрових ситуацій тощо. Велике значення для студента-гравця має добре розвинена координація й спритність, які необхідні для володіння своїм тілом у безопірному положенні й при виконанні різних переكاتів і падінь, що часто застосовуються впродовж гри, наприклад, у волейбол.

Найбільшу питому вагу в підготовці студента-гравця займає навчання й вдосконалення виконання технічних елементів, техніко-тактичних комбінацій і прийомів, що є складовими компонентами спортивної техніки. Саме для цього потрібно розвивати координаційні якості, оскільки тільки за допомогою виконання технічних елементів протягом гри вирішуються тактичні дії. Також, з метою вдосконалення техніко-тактичних прийомів на тлі високоінтенсивних навантажень, необхідно розвивати такі якості, як стрибучість, швидкість і витривалість, але координація рухів залишається основною фізичною якістю для гравців у спортивних іграх.

Ігрова діяльність у спортивних іграх складається з різних технічних елементів, поєднання виконання гравцем ударів, що є різноманітними за своїм характером (обертанням) й силою, ускладнює гру суперника, але для оволодіння технікою виконання технічних елементів необхідна оптимальна координація рухів, вміння орієнтуватись в просторі й інші якості, які розвиваються за допомогою вправ, що пов'язані не тільки з поступальним, але й обертовим рухом навколо різних осей. Найважливіше значення має вибір місця на площадці, наприклад, у волейболі, коли при низьких і швидкісних передачах необхідними є швидка реакція, вміння миттєво оцінювати ігрову обстановку, приймати м'яч із падіннями й перекидами, швидко переміщатись по площадці, не гублячи м'яча з поля зору. Кожен новий технічний елемент, що ускладнює вже заучений рух, розвиває спритність, тут вона проявляється в здатності засвоювати нові рухи, таким чином, чим більше нових рухів розучує студент-гравець, тим ширше його технічний арсенал і тим вище спритність. В основі спритності лежать координаційні властивості нервової системи і її пластичність, що дозволяє легко засвоювати виконання нових рухів і вдосконалення раніше вивчених [1], для розвитку спритності протягом навчально-тренувальних занять зі студентами-гравцями застосовують різні засоби: загальнорозвиваючі вправи, спеціальні прийоми обраного виду спорту, певні вправи гімнастики й елементи акробатики [6].

Висновки

1. У цей час, у зв'язку з поширенням серед студентської молоді попиту на заняття спортивними іграми, стає очевидною проблема вдосконалення змісту фізичної й техніко-тактичної підготовки студентів-гравців.

2. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі тільки в результаті правильної всебічної технічної підготовленості. Різномічне володіння виконанням техніко-тактичними комбінаціями і прийомами гри – це одне з головних завдань навчання студентів-гравців.

3. Координаційні якості студента-гравця характеризуються вмінням погоджувати рухи різних частин тіла, коли окремі елементи руху поєднуються в єдину рухову технічну дію.

4. Спритність проявляється в засвоєнні нових технічних рухів і комбінацій, вмінні швидко перемкнутися з одного руху на інший, з одного темпу на інший, таким чином спритність – це високорозвинена координація рухів.

Подальше дослідження планується провести з метою визначення спеціальних вправ, що здатні підвищити рівень спритності студентів у спортивних іграх.

Використані джерела

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения (Учеб. для студентов высших педагогических заведений) / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Изд. центр Академия, 2002. – 520 с.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Курамшин Ю. Ф., Двейрина О. В. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физ. культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 219 с.
5. Лях В. И. Понятия "координационные способности" и "ловкость" // Теория и практика физической культуры, 1983. – №8. – С. 44-48.
6. Лях В. И. Средства развития координационных способностей. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 1986. – Вып.16. – С. 129-131.
7. Спортивні ігри: Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол: Підручник для студ. фак-тів фізич. виховання пед. ін-тів / Ред. А. В. Івойлов. – Харків : Основа, 1993. – 216 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

Burlaka I. V., Smovzhenko A. M.

INFLUENCE OF COORDINATION'S DEVELOPMENT ON QUALITY OF STUDENTS' PLAYING ACTIVITY IN SPORT GAMES

Playing activity in sport games is characterized by implementation of various technical elements, combinations and moving that need harmony of all actions. Influence of motions' coordination on quality of students' playing activity implementation in sport games is analyzed in the article.

Key words: *coordination of motions, development, moving, playing activity, sport games, student, technical element*

Стаття надійшла до редакції 22.07.2013 р.