

УДК 796.012.1-057.874

Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Захаркевич Т. М., Белявський І. Л.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ПОЄДНАНОГО ВПЛИВУ У ТРЕНУВАННІ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

У роботі показано значущість координаційних здібностей для успішної ігрової діяльності студентів-волейболістів. Доведено необхідність розвитку координаційних здібностей у процесі фізичного та техніко-тактичного вдосконалення гравців. Встановлено, що застосування додаткових обтяжень у структурі змагальної вправи сприяє підвищенню координаційних можливостей спортсменів. Досліджено, що координаційна підготовка студентів-волейболістів буде ефективною, якщо будуть застосовані тренувальні засоби, схожі за своєю структурою із основними руховими діями волейболіста.

Ключові слова: координаційні здібності, волейбол, студенти, метод поєднаного впливу.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні тенденції розвитку волейболу характеризуються універсалізацією гравців, обумовленою необхідністю успішно поєднувати нападні дії біля сітки з такою ж активною грою у захисті, а також підвищенням сили і точності ударів, зростанням темпу гри. Це, своєю чергою, потребує суттєвого поліпшення швидкості ігрових пересувань, що багато в чому може бути забезпечено за рахунок відповідної координаційної та кондиційної підготовленості волейболістів [1, 5].

У студентському середовищі ігрові види спорту є найбільш масовим і прогресивним засобом фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Вони сприяють всебічному фізичному й особистісному розвитку людини. Найбільш популярним видом студентського спорту є волейбол. Він відноситься до високо динамічних і технічно складних видів рухової діяльності, де ефективність ігрових дій, перш за все, визначається досконалістю технічних прийомів і високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей [2, 11].

Сьогоднішній рівень студентського волейболу вимагає пошуку ефективних засобів і методів спортивного тренування, що дозволяють значно інтенсифікувати процес підготовки спортсменів в сучасних умовах вузу [4, 12].

В ігровій діяльності волейболістів провідна роль належить технічній підготовленості гравців, оскільки вона піддається оцінюванню з боку суддів, протікає в умовах, які безперервно змінюються при раптово виникаючих рухових завданнях і вимагає прояву високого рівня координаційних і кондиційних здібностей при короткочасності і точності контакту з м'ячем [6, 13]. В.Й. Лях [6] та Є. Садовський [9] питання вдосконалення техніки і розвитку координаційних здібностей пропонують розглядати в одному факторі досягнень – «техніка–координація». В покращенні теорії і методики впливу на цей фактор дослідники вбачають один із суттєвих резервів подальшого підвищення майстерності атлетів в ігрових видах спорту, які знаходяться на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Якісне формування та вдосконалення спеціальної підготовленості волейболістів багато в чому залежить від раціонального застосування форм, засобів і методів спортивного тренування, що дозволяють одночасно розвивати фізичні якості та вдосконалювати рухові навички. У зв'язку із цим заслуговує на увагу метод поєднаного впливу. Ідея застосування поєднаних впливів на різні сторони підготовленості спортсмена належить В. М. Д'ячкову (1972), який обґрунтував цей метод і розробив методичні положення поєднаного впливу на процес розвитку фізичних якостей і підвищення технічної майстерності спортсменів.

Пошук шляхів вдосконалення процесу спортивно-технічної підготовки волейболістів, в період їх навчання у вузі, і визначив актуальність цього дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність застосування методу поєднаного впливу у тренуванні координаційних здібностей студентів-волейболістів.

Завдання роботи

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей застосування методу поєднаного впливу у тренувальному процесі волейболістів.

2. Визначити основні принципи для ефективного побудови процесу вдосконалення координаційної підготовленості студентів-волейболістів на основі методу поєднаного впливу.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Очевидним є той факт, що тренери з волейболу повинні акцентувати увагу на тих якостях, здібностях і складових підготовленості своїх вихованців, які безпосередньо пов'язані з ефективністю їхньої ігрової діяльності. Як зазначає В.М. Костюкевич [5], на всіх рівнях спортивної майстерності ефективність змагальної діяльності у спортивних іграх залежить від різної кількості чинників, коло, яких розширюється в міру дорослішання спортсменів. Однак акцентується увага на фундаментальних чинниках, які визначають результативність спортивної діяльності незалежно від віку гравців. До їхнього числа безсумнівно відноситься прояв різних координаційних здібностей. Спортсмени, які володіють високим рівнем координаційної підготовленості значно швидше і раціональніше засвоюють нові рухові дії, успішніше вдосконалюють спортивну техніку і тактику, швидше просуваються до висот спортивної майстерності і довше залишаються в спорті [6, 8].

На думку В.Й. Ляха [6] та Є. Садовського [9] в процесі координаційної підготовки юних спортсменів необхідно вирішувати два основних завдання. Перше – розвиток координаційних здібностей в тісній взаємодії з технічним і тактичним навчанням та вдосконаленням, друге – гармонічне поєднання процесу розвитку координаційних здібностей із вихованням кондиційних здібностей (швидкісних, швидко-силових, силових, витривалості). Дослідники, зокрема, констатують, що на практиці ці завдання часто вирішуються окремо одне від одного. В результаті нерідкісні випадки коли юний спортсмен має достатньо високий рівень розвитку фізичних сил, але не вміє раціонально і економно їх витратити, чи володіє технікою прийому в стандартних умовах але не може його оптимально застосувати в варіативних ситуаціях. Для вирішення цієї проблеми доцільним є застосування методу поєданого впливу.

Л. П. Матвеев [8] стверджує, що метод поєданого впливу, спрямований на вдосконалення структури рухів і управління найбільш доцільною взаємодією між динамічною і кінематичною структурою рухів. Для вирішення цього завдання, доцільно використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки, які не тільки схожі за своєю структурою з основною руховою дією, але й повністю відповідають режиму зусиль в основних фазах руху.

При цьому М.В. Денисов [2] та В. М. Платонов [10] вважають, що в умовах спортивної діяльності вдосконалення координаційних механізмів, які визначають ефективність рухових дій, вимагає відповідної підготовки, основне завдання якої полягає в усуненні труднощів пов'язаних із власне координаційними можливостями шляхом підготовки робочих механізмів локомоторного апарату до умов роботи, яка відповідає змагальній вправі. Така підготовка, на думку авторів, повинна передбачати вдосконалення вміння акцентувати робочі зусилля в ході руху і раціонально розставляти акценти в системі рухів у відповідності до вимог біодинамічної структури рухової дії. Для вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості з метою підвищення координаційних можливостей спортсменів стосовно конкретних змагальних вправ дослідники вважають можливим застосовувати обтяження як спосіб додаткової мобілізації аналізаторів. Рухи з обтяженням, які виконуються в структурі змагальної вправи сприяють ефективному вдосконаленню координаційної структури рухової дії і зусиль, що її обумовлюють.

За даними В. М. Заціорського [3], під час інтенсифікації режиму роботи м'язів, рухи з обтяженням сприяють виробленню між'язової координації, яка необхідна для раціональної організації динамічних акцентів координаційної структури рухової дії. Обтяження сприяють додатковому збудженню нервових центрів і збільшенню кількості рухових одиниць, які беруть участь у роботі м'язів. Оптимальне обтяження руху зменшує варіативність структури роботи м'язів і наближує її до найбільш раціонального зразка. Вага обтяжень повинна бути такою, щоб під час виконання вправи відчувалася деяка важкість, але при цьому не спотворювалася структура рухів.

Л. П. Матвеев [8] відзначає, що поєднаний метод є різновидом цілісного методу. Суть його полягає в тому, що оволодіння деякими руховими діями і їх вдосконалення відбувається при значних фізичних зусиллях й високим рівнем координаційної складності. Виконуючи такі рухові дії, спортсмен, проявляє свої максимальні рухові здібності, тобто одночасно відбувається свого роду поєдане вдосконалення як техніки рухів так і рухових здібностей. Дослідник зокрема стверджує, що цей метод доцільно застосовувати в процесі вдосконалення розучених рухових дій для покращення якості їхнього виконання. Під час застосування цього підходу важливо, щоб техніка рухів, які вивчаються не погіршувалася, а їхня цілісна структура не порушувалася. Це один із ефективних шляхів вдосконалення техніки рухів на фоні розвитку провідних для цих вправ рухових здібностей.

З поняттям «поєднана» підготовка тісно пов'язаний спосіб об'єднання навантажень, який названий поєднано-послідовним. Цей спосіб передбачає послідовне зростання навантажень, заснованих на поєданому їхньому застосуванні, що відображає структурні особливості технічного прийому. Інтенсифікація режиму роботи організму повинна передбачати морфологічні і інші кількісні і якісні зміни, які складають основу його довготривалої адаптації до умов спортивної діяльності. Такі зміни не тільки стабілізують функціональні можливості спортсмена на досягнутому рівні, але й виступають в якості передумов для подальшого його покращення. Повною мірою це може бути забезпечено тільки при такій організації фізичної підготовки, яка враховує специфічні закономірності розвитку процесу адаптації організму до цього режиму м'язової роботи, а також рівень фізичних можливостей спортсмена, на якому він в даний момент знаходиться [2, 4, 7].

На думку В.М. Заціорського [3] та Л.П. Матвеева [8], вибору конкретних засобів поєднаних впливів повинен передувати комплексний аналіз змісту тренувальної і змагальної діяльності спортсменів, також аналіз рівня їхньої підготовленості. Після цього підбираються конкретні засоби

поєднаного тренування, направлені на одночасний розвиток координаційних, кондиційних здібностей й рухових навичок. Це забезпечується через підбір таких засобів і способів їхнього виконання, які забезпечують можливість одночасного вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки і вдосконалення елементів спортивної техніки.

Однак, як зазначають А. В. Беляєв та М. В. Савін [1], тренування координаційних здібностей студентів-волейболістів буде ефективним тільки тоді коли воно здійснюється в умовах конкретного виду спорту. Справа в тому, що із підвищенням кваліфікації спортсмена зменшується генералізація і позитивний перенос в сфері здібностей і умінь. А натомість збільшується специфічність, комплексність й індивідуалізація у виборі координаційних вправ. Загальні координаційні вправи не дають вже того тренувального ефекту, який був на етапі початкової й попередньої базової підготовки.

Дослідники, які займаються проблемою підвищення ефективності спортивного тренування звертають увагу на те, що побудова процесу вдосконалення технічної підготовленості на основі методу поєднаного впливу ґрунтується на наступних принципах навчання ігрової діяльності: принцип комплексного вирішення цілей навчання, поетапно концентрованої організації навчального процесу, системності, принцип керування ігрового середовища, безперервності повторення, принцип доступності та посиленості, єдності загальної і спеціальної підготовки, принцип динамічної відповідності [2, 3].

Ефективність навчання технічним прийомом й ігровим діям визначається цілісним комплексом орієнтовної, інтелектуальної та рухової діяльності. Оволодіння складними формами ігрової діяльності (спортивні прийоми) проходить більш успішно, якщо процес навчання відбувається шляхом послідовного переходу від діяльності, що ґрунтується на використанні глобальних, нерозчленованих на свої операційні одиниці блоків, до їх подальшого виокремлення і вивчення, а потім до інтеграції всього змісту ігрової діяльності як пошуку оптимального способу вирішення ігрової ситуації в екстремальних умовах спортивного змагання. Внутрішня єдність і взаємопов'язаність структурних елементів ігрової діяльності потребує певної впорядкованості під час їхнього вивчення. Системність у виборі черговості засвоєння певного технічного прийому визначається його значущістю для оволодіння грою. В першу чергу вивчаються так звані базові елементи, які вбудовані в структуру більшості ігрових прийомів і без оволодіння якими не можна засвоїти інші, більш складні дії [5, 8, 10].

Навчання ігрової діяльності вимагає освоєння не тільки (і не стільки) практичних дій, але й розумових операцій, що забезпечують свідомий характер ігрової поведінки. Для цього створюються спеціальні ігрові умови, що передбачають сувору послідовність дій з подальшим їхнім ускладненням. Таке керування ігровим середовищем допомагає формувати необхідні знання та вміння, в адекватних для їхнього застосування умовах, у точній відповідності з реальними можливостями гравців [1, 11].

В.М. Костюкевич [5] та В. М. Платонов [10] звертають увагу на те, що тільки безперервність повторення створює умови для закріплення вивченого в пам'яті формуючи стійкі прийоми розумової і рухової діяльності. Ця система вправ повинна виключати тривале використання однотипних завдань. Кожна наступна вправа повинна включати в себе ознаки попередньої. Тому, на думку дослідників, здійснюючи навчання прийомів ігрової діяльності, необхідно будувати навчальний процес відповідно до можливостей гравців, враховуючи особливості віку, статі, рівня фізичної та технічної підготовленості, а також їхні індивідуальні особливості. Повна відповідність між можливостями і труднощами, означає оптимальну міру доступності.

Висновки

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури, яка присвячена вивченню проблеми оптимізації тренувального процесу студентів-волейболістів підтвердив доцільність застосування методу поєднаного впливу в процесі вдосконалення координаційних здібностей гравців.

2. Координаційна підготовка студентів-волейболістів повинна вирішувати два основних завдання. Перше – розвиток координаційних здібностей в тісній взаємодії з техніко-тактичним вдосконаленням, друге – гармонічне поєднання процесу розвитку координаційних здібностей з вихованням інших рухових якостей.

3. Отримані дані на основі теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що застосування методу додаткової мобілізації аналізаторів при оптимально підібраній вазі обтяжень дозволяє прискорити процес навчання і вдосконалення техніки гри у волейбол.

4. Тренування координаційних здібностей студентів-волейболістів в процесі техніко-тактичного вдосконалення буде ефективним тільки якщо воно здійснюється із застосуванням елементів волейбольної техніки, або тренувальних засобів схожих за своєю структурою із основними руховими діями волейболіста.

Перспективи подальших досліджень передбачаються в напрямі розробки алгоритму індивідуалізації процесу координаційної підготовки студентів-волейболістів.

Використані джерела

1. Волейбол : учебник 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. 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. 40–41.

3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Козіна Ж. Л. Вплив розвитку психофізіологічних здібностей на якість гри в захисті волейболісток високого класу / Ж. Л. Козіна, Ю. П. Чорний, С. Б. Поліщук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 85–90.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич. – К. : КНТ, 2016. – 616 с.
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И Лях. – М. : Дивизион. – 2016. – С. 132–134, 146–153.
7. Новожилова С. В. Влияние сопряженной методики тренировки на интегральную подготовленность юных волейболистов / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярославський педагогічний весник, 2010. – № 4. – С. 113 – 116.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., исп. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
9. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Ежи Садовски. – Белая Подляска, 2003. – 384 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – С. 794–815.
11. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. – [2-е изд., стереотип]. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
12. Boichuk R. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation / R. Boichuk, S. Iermakov, M. Nosko, V. Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2017(2). – S. 884–891. doi:10.7752/jpes.2017.02135
13. Boichuk R. Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training / R. Boichuk, S. Iermakov, M. Nosko, V. Kovtsun, Y. Nosko // Journal of Physical Education and Sport. – 2017(4). – S. 2632 – 2637. doi:10.7752/jpes.2017.04301

Boichuk R., Korop M., Zakharkevych T., Belyavsky I.

APPLICATION OF THE COMBINED INFLUENCE METHOD IN THE TRAINING OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS-VOLLEYBALL PLAYERS

The work shows the importance of coordination abilities for the successful gaming activities of volleyball students. It is noted that athletes who possess a high level of coordination preparedness master new motor actions considerably faster and more rationally, successfully improve sporting technique and tactics, move faster towards the heights of athletic skill and stay longer in sports. The necessity of development of coordination abilities in the process of physical, technical, and tactical improvement of players is proved. It is expedient to use the combined effect method to solve this problem. This method is recommended to be used in the process of improving the learned motor activities to improve the quality of their implementation. When applying this method, it is important that the technique of the studied motions is not degraded, and their integral structure is not violated. This is one of the effective ways to improve the technique of movements against the background of the development of the driving forces for these exercises. The basic principles of effective construction of the process of improvement of technical preparedness on the basis of the combined effect method are established. It is emphasized the expediency of application in the training process of special gaming conditions for the formation of mental operations that provide a conscious character of the game behaviour of volleyball players. It is shown that in order to improve the special physical and technical preparedness of volleyball players, it is expedient to use optimal loading as a way of additional analyser mobilization. Movements with loading, performed in the structure of the competitive exercise contribute to the effective improvement of the coordination structure of the motor activity and forces that cause it. It has been proved that coordination training of volleyball students will only be effective if the training tools are similar in their structure to the main volleyball actions.

Key words: *coordination abilities, volleyball, students, combined influence method.*

Стаття надійшла до редакції 28.09.2018 р.