

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

МОІСЕЄНКО О.К.,**ГОРЧАНЮК Ю.А.** к. фіз. вих. доцент каф. спорт. та рух. ігор

Харківська державна академія фізичної культури

ЗМІНА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ПОЛІПШЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА

Анотація. У статті наведені показники рівня фізичної підготовленості та їх зміни під впливом спеціально-спрямованих вправ у волейболістів 14–15 років.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, волейболісти, вестибулярний аналізатор.

Вступ. Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в ситуаціях які змінюються, вибирати найбільш раціональні прийоми гри, швидко переходити від одних ігрових дій до інших, будується на підставі нервових імпульсів, які поступають з боку сенсорних систем і зокрема, вестибулярного аналізатора.

Питаннями взаємозв'язку фізичної підготовленості з функціональним станом сенсорних систем у різного контингенту людей займалися (Ровний 2001, Масляк 2004, Шестерова 2004, Моїсеєєко 2012). В своїх роботах автори вказують на відносно високу ступінь взаємозв'язку між показниками розвитку фізичних якостей і окремих показників сенсорних систем [1–6]. Однак робіт присвячених впливу спеціальних вправ спрямованих на покращення роботи вестибулярного аналізатора юних волейболістів в доступній літературі виявлено недостатньо.

Тому, **метою** цього дослідження стало визначення функціонального стану вестибулярної сенсорної системи та показників фізичної підготовленості волейболістів 14–15 років під впливом вправ спрямованих на поліпшення роботи вестибулярного аналізатору.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження :

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості рухової та психофізіологічної підготовленості юних волейболістів.

2. Дослідити рівень рухової підготовленості та активності вестибулярної сенсорної системи волейболістів 14–15 років.

3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників до і після впровадження в навчально-тренувальний процес юних волейболістів вправ спрямованих на поліпшення роботи вестибулярного аналізатора.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес волейболістів.

Предмет дослідження: функціональний стан вестибулярного аналізатора та рівень рухової підготовленості волейболістів 14–15 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи визначення окремих показників вестибулярного аналізатора після стандартних обертальних навантажень в кріслі Барані, за показниками: відхилення при ходьбі на 5 метровому відрізку, швидкості виконання завдання, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 24 людини в віці 14–15 років. З них 12 хлопчиків – волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки третього року навчання ДЮСШ №12, які були віднесені до пешої – (контрольної) групи, та 12 хлопчиків – волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки третього року навчання ДЮСШ № 6 м. Харкова, які були віднесені до другої (експериментальної) групи. Групи були ідентичними за віковими та статевими показниками.

Всі діти, які приймали участь у дослідженні були практично здорові та знаходились під наглядом лікарів.

Дослідження проводилося поетапно з вересня 2014 року по травень 2015 року.

На протязі 6 місяців в навчально-тренувальний процес експериментальної поряд з програмним матеріалом було додатково включено комплекси спеціальних вправ та рухливих ігор спрямованих на розвиток функціональності вестибулярного аналізатору, а саме:

складно-координаційні вправи, які виконувались в незручних для вестибулярної сенсорної системи умовах, різні види акробатичних і гімнастичних вправ, різновиди стрибків, обертальні рухи, всілякі прискорення, миттєві зупинки і так далі.

Проте найбільшу дію робили ті вправи, які було включено у виконання того або іншого технічного прийому гри. Завдання виконувались після обертального руху, або після швидкого прискорення вперед, назад, праворуч, ліворуч і тому подібне.

Результати дослідження:

Дослідження показників швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей, витривалості, сили, спритності та функціонального стану вестибулярного аналізатора до впровадження в навчально-тренувальний процес волейболістів спеціальних вправ спрямованих на розвиток функцій вестибулярного аналізатора не виявило статистичні відмінності між ними ($p > 0,05$), що підтвердило ідентичність груп, та обґрунтувало проведення педагогічного експерименту.

Порівнюючи показники волейболістів контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту встановлено, що показники спритності за результатами човникового бігу та функцій вестибулярного аналізатора хлопців-волейболістів експериментальної групи, кращі ніж у хлопців контрольної групи, та ці розбіжності носять достовірний характер ($p < 0,05$), виключення складають показники швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей, витривалості, сили та показники вестибулярної стійкості за результатами відхилення при ходьбі до обертання, і ці відмінності не суттєві і носять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Таким чином, на підставі статистичного аналізу даних, отриманих після педагогічного експерименту можна констатувати, що запропонована нами система спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення функціональності вестибулярного аналізатора позитивно вплинула як на розвиток вестибулярної стійкості, так і опосередковано на рівень фізичної підготовленості волейболістів 13–14 років.

Список використаної літератури:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Масляк І. П. Співвідношення рівня розвитку спритності та витривалості з вестибулярною стійкістю у дітей молодшого шкільного віку / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: – Львів, 2004. – Т. 2. – С. 226 – 2313.
3. Моисеенко О.К. Определение функционального состояния вестибулярного анализатора детей 5-6 лет / О.К. Моисеенко // Физическое воспитание студентов – Харьков : ХГАДИ, 2012. – № 2. – С. 70-73.
4. Помещикова І. П. Зміни рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із фізичними вадами під впливом вправ та ігор з м'ячем: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Помещикова. – Харків, 2010. – 22с.
5. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А.С. Ровний. – Харків ХДАФК, 2001. – 220с.
6. Шестерова Л.Е. Вплив рівня активності сенсорних функцій на вдосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Шестерова. – Харків, 2004. – 20 с.