

Роль координаційних здібностей волейболісток у виконанні захисних дій

Мельник А.Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Робота присвячена вивченню різних аспектів розвитку координаційних здібностей волейболісток, що пов'язані з виконанням ними техніко-тактичних дій. Проведений аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що на даний час у волейболі приділялось недостатньо уваги підвищенню рівня координаційних здібностей гравців, що приймають участь в організації захисту. Розробка нових підходів до вивчення впливу координаційних здібностей волейболісток на ефективність захисних дій у змагальній діяльності буде сприяти підвищенню результативності гри команд.

Ключові слова: координаційні здібності; захисні дії; перекати; реакція; рухові навички.

Однією із головних складових спеціальної фізичної підготовки волейболісток є розвиток координаційних здібностей, які проявляються при виконанні всіх техніко-тактичних дій і тісно пов'язані з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю. Від координаційних здібностей залежать швидкість, точність і своєчасність виконання технічного прийому. Координаційні здібності – це здатність керувати своїми рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов ігрової ситуації на майданчику (Галіздра, 2008).

Складовими координаційних здібностей волейболісток є: координація рухів; швидкість і точність дій; точність реакції на рухомий об'єкт; здатність розподіляти і переключати увагу; стійкість вестибулярних реакцій, під час ігрових дій, що супроводжуються падіннями, прискореннями, ривками, стрибками, раптовими зупинками. Координаційні здібності гравців можна умовно поділити на акробатичні (рухові дії у захисті) і стрибкові (рухові дії: в нападі, при виконанні блокування та других передач у стрибку). Висока рухливість нервових процесів при прояві координаційних здібностей дає можливість волейболісткам швидко орієнтуватися в мінливих ігрових ситуаціях, швидко переходити від одних дій до інших. Рівень їх розвитку в значній мірі залежить від того, наскільки розвинена у волейболісток здатність до правильного сприйняття і оцінки власних рухів, положення тіла у просторі (Малойван, Кіреєва, & Мицак, 2019).

У сучасній науково-методичній літературі низка робіт присвячена вивченню проблем пов'язаних з вивченням розвитку координаційних здібностей волейболістів. У роботі (Стратій та ін., 2012) автори підкреслюють, що для волейболістів надзвичайно важливими є висококоординовані дії з

м'ячем у безпорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і точності рухів, а також у складних ігрових умовах, які потребують швидкої реакції. Для розвитку координаційних здібностей у волейболістів авторами рекомендуються комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі.

У роботі А. Галицької зазначається, що у сучасній науково-методичній літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття «координаційні здібності», їхніх структурних компонентів, змісту та відповідного оцінювання. Загалом координаційні здібності визначаються як здатність людини швидко, економічно й точно виконувати рухові дії, під час виникнення складних і несподіваних ситуацій та узгоджувати рухи різних частин тіла. Що стосується спрямованості координаційних здібностей, згідно з висновками автора, їх можна поділити на здібності точно узгоджувати й диференціювати просторові, часові та силові параметри рухів; підтримувати статичну й динамічну рівновагу; довільно розслабляти м'язи, виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості; виконувати ритмічну діяльність, пластичні дії (Галицька, 2016).

Робота Устінова Т. Б. та Прекурат О. О. (Устінова, & Прекурат, 2009) присвячена розгляду питання засобів та методичних прийомів розвитку координаційних здібностей спортсмена, значення координаційних здібностей для підготовки волейболістів, запропоновано програму їхнього розвитку на етапі початкової підготовки. Автори зазначають, що розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки волейбольних резервів. На їх думку, впровадження в тренувальну діяльність методики координаційної підготовки волейболістів сприятиме швидкому та якісному засвоєнню елементів техніки гри у волейбол.

У дослідженнях Сапрун С. Т. та Корнієнко С. М. (Сапрун, & Корнієнко, 2018) доведено, що система підбору засобів координаційної підготовки повинна передбачати застосування, по можливості, найбільш різноманітних вправ і різних їх поєднань. Дані вправи повинні чергуватися з іншими фізичними вправами, що направлені як на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, так і на формування необхідних рухових навиків. Результати тестування учнів різного віку дозволило авторам, зокрема, отримати певні показники та визначити, що більшість вправ координаційної спрямованості краще вдається відтворити в точності та часі у більш молодшому віці. При зростанні складності виконання окремих завдань краще вдаються вправи більш старшим волейболістам.

В дослідженні Бойчука Р. І., Коропа М. Ю. та Белявського І. Л. (Бойчук, Короп, & Белявський, 2019) було підтверджено важливе значення спритності та координації для успішної ігрової діяльності у волейболі. Використання засобів для розвитку спритності з елементами техніки волейболу на етапі підготовки волейболістів до вищих досягнень сприятиме підвищенню ефективності їх змагальної діяльності. Автори підкреслюють, що основним методом розвитку спеціальної спритності є моделювання змагальних ситуацій у навчально-

тренувальному процесі. Адекватне моделювання умов змагальної діяльності волейболістів можливе за умови комплексного аналізу закономірностей побудови гри команди в захисті та нападі. Це забезпечить належні умови для теоретичного осмислення волейболістами сутності змагальної діяльності й адекватної інтерпретації її результатів.

Необхідно відмітити, що на даний час в науково-методичній літературі, яка присвячена проблемам підготовки волейболісток, приділялось недостатньо уваги підвищенню рівня координаційних здібностей гравців, що приймають участь в організації захисту.

Для таких волейболісток особливо важливими є координаційні здібності, які пов'язані з умінням володіти своїм тілом при виконанні різноманітних падінь, переكاتів, що застосовуються при прийомі складних м'ячів, а також при виконанні рухів у безпорному положенні (при нападаючих ударах і блокуванні). Вони повинні вміти швидко пересуватися по ігровому майданчику зі зміною напрямку руху, не боятись падінь, приймати м'ячі, що летять далеко за межі майданчика, щоб не втратити очко, швидко вставати після падінь і переكاتів для продовження гри. В процесі змагань нерідко трапляються випадки, коли один і той же гравець вимушений приймати декілька ускладнених м'ячів підряд (Галіздра, 2008).

Тому розробка нових підходів до вивчення впливу координаційних здібностей волейболісток на ефективність захисних дій у змагальній діяльності є актуальною та буде сприяти підвищенню результативності гри команд. У зв'язку з цим становить певний інтерес вивчення питання про вплив координаційних здібностей на рівень оволодіння технікою гри у захисті.

Висновки. Показано, що однією із головних складових спеціальної фізичної підготовленості волейболісток, які приймають участь в організації захисту є розвиток координаційних здібностей. Система підбору засобів координаційної підготовки повинна передбачати застосування спеціальних фізичних вправ та різних їх поєднань.

Перспективним дослідженням у цьому напрямку на наш погляд є вплив рівня координаційних здібностей волейболісток на підвищення ефективності їх захисних дій у змагальній діяльності.

Література:

- Бойчук, Р.І., Короп, М.Ю., & Белявський, І.Л. (2019). Значущість спритності та координації для успішної ігрової діяльності волейболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 3 (159), 330-334.
- Галіздра, А.А. (2008). Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання.*, 11, 7-10.
- Галицька, А. (2016). Значення та класифікація координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(35), 91-95. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1291>.

- Малойван, Я.В., Кіреєва, О.А., & Мицак, О.В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. Дніпро: ПДАФКіС.
- Сапрун, С.Т., Корнієнко, С.М. (2018). Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 4(98), 141-144.
- Стратій, Н.В., Грищенко, О.І., Істомін, А.Г., Веретельникова, Ю.А., Куций, Д.В., & Посипайко, А.О. (2012). *Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник*. Харків: ХНМУ.
- Устінова, Т.Б., & Прекурат, О.О. (2009). Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапів початкової підготовки *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 8, 153-156.

Відомості про автора:

Мельник Аліна Юріївна –

к.фіз.вих., доцент

E-mail: alina.melnik1987@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 05.01.2021 р.