

ВПЛИВ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Корж Н.Л., Жестков С.Г., Иванова Н.Б.,
Барська Н.Л., Чечель М.М.

Запорізький національний університет

Анотація. В роботі проаналізовано вплив акробатичних вправ на розвиток координаційних здібностей волейболісток у тренувальному процесі. Стаття присвячена розвитку координації, а також проблемам виховання витривалості, вибухової сили і гнучкості у волейболісток за допомогою акробатичних вправ. Пропонується низка акробатичних вправ і надається теоретичне обґрунтування цьому феномену.

Ключові слова: волейбол, акробатичні вправи, акробатика, гімнастика.

Аннотация. Корж Н.Л., Жестков С.Г., Иванова Н.Б., Барская Н.Л., Чечель Н.М. Влияние акробатических упражнений на развитие координационных способностей волейболисток. В работе проанализировано влияние акробатических упражнений на развитие координационных способностей волейболисток в тренировочном процессе. Статья посвящена развитию координации, рассматриваются проблемы воспитания выносливости, взрывной силы и гибкости у волейболисток посредством акробатических упражнений. Предлагается ряд акробатических упражнений и дается теоретическое обоснование этому феномену.

Ключевые слова: волейбол, акробатические упражнения, акробатика, гимнастика.

Annotation. Korg N.L., Gestkov S.G., Ivanova N.B., Barskaya N.L., Chechel N.M. Influence of acrobatic exercises on development of coordinating capabilities and physical qualities of volleyball players. Influence of acrobatic exercises on development of coordinating capabilities of volleyball players in a training process is analysed in the work. The article is devoted to the development of coordination, the problems of education of endurance, explosive force and flexibility at volleyball players by means of acrobatic exercises are examined. The row of acrobatic exercises is offered and the theoretical ground to this phenomenon is given.

Keywords: volleyball, acrobatic exercises, acrobatics, gymnastics.

Вступ.

У вітчизняній літературі незаслужено мало уваги приділяється розвитку координаційних здібностей у спортивних іграх, зокрема у волейболі.

З функціональної точки зору тренування волейболістів можна розбити на шість головних напрямків, мета яких розвиток у волейболістів наступних якостей: 1) м'язової сили; 2) спритності; 3) вибухової сили; 4) витривалості; 5) гнучкості; 6) координації (швидкості реакції, відчуття ритму, відчуття рівноваги).

Акробатичні вправи, що використовуються в практиці навчально-тренувальної роботи у волейболі повинні враховувати специфіку змагальної діяльності спортсменів і координаційну структуру ігрових прийомів техніки гри. Акробатичні вправи та їх поєднання використовуються як загальнорозвиваючі під час розминки, поступово ускладнюючись застосовуються як спеціально-підготовчі в основній частині навчально-тренувального заняття.

Акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної підготовки волейболістів, викорис-

товуючись паралельно з суто волейбольними вправами для підвищення координаційних здібностей та інших фізичних якостей спортсменів.

Вперше такий метод тренування був застосований в 1969 році перед Кубком світу тренером японської національної збірної з фізичної підготовки волейболістів М. Сайто. Для відпрацювання витривалості він застосовував інтенсивний біг в різному волейбольному ритмі. Основу волейбольної гімнастики склали 23 вправи, які потрібно було виконувати безперервно від 35 до 60 сек.

З переліку фізичних якостей особливу увагу треба звернути на розвиток координаційних рухів та вміння володіти своїм тілом. Це пов'язано з тим, що як правило більшість волейболістів – високорослі, потрібно навчити їх рухатися більш зладжено для кращого виконання прийомів техніки гри. Для цього їм необхідно засвоїти акробатичні елементи, зв'язки з декількох акробатичних елементів, з метою засвоєння основних навичок техніки гри – для виконання захисних дій (блокування, страховки, падінь) та ведення комбінаційної швидкісної гри у нападі.

Координація рухів – це подолання зайвих ступенів свободи органу, що рухається за рахунок орієнтації активних і реактивних сил.

Сучасний волейбол неодноразово привертав увагу дослідників – науковців і фахівців-практиків внаслідок значною популярності цієї спортивної гри як на теренах України, так і в світі. Науково-методичні особливості навчання техніко-тактичним діям, еволюція правил змагань і систем розіграшу, історичні аспекти виникнення волейбольної гри, розвиток рухових якостей, викладені в роботах [1, 2, 3, 4].

Вплив вправ неспецифічного характеру на рівень розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх розглянуто в дослідженнях колективу авторів Запорізького національного університету під керівництвом Е.Ю. Дорошенка [5, 6].

На прикладі волейболу проблема впливу акробатичних вправ на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів у доступній нам науковій літературі не отримала остаточного вирішення.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького національного університету “Оптимізація навчально-тренувальної і змагальної діяльності в спортивних іграх” (затверджено на засіданні кафедри спортивних ігор, протокол №7 від 05.02.2004 року; вченою радою факультету фізичного виховання, протокол № 11 від 23.02.2004 року, науково-технічною радою Запорізького державного університету, протокол № 7 від 19.02.2004 року).

Формулювання цілей статті.

Мета нашого дослідження полягає в підборі методів та засобів розвитку координації рухів волейболістів, які складають основу спеціальної фізичної підготовки волейболістів, та у розробці серії цих вправ, які на нашу думку, в ігрових видах спорту (зок-

рема у волейболі) відіграють значну роль, особливо, на етапі початкової підготовки.

Вищенаведене дозволяє сформулювати наступні *завдання* дослідження:

- визначення структури акробатичних вправ, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі у волейболі для розвитку координаційних здібностей;

- визначення особливостей акробатичних вправ, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі у волейболі для розвитку координаційних здібностей.

Дослідження проведені в період підготовки жіночої волейбольної команди Запорізького національного університету “ЗНУ” (перша ліга чемпіонату України) до сезону 2004/2005 років. В дослідженні брали участь 16 гравців, кваліфікація – перший дорослий розряд і кандидати в майстри спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літератури, педагогічні спостереження, опитування, аналіз та узагальнення передового досвіду.

Об'єкт дослідження – вправи акробатичного характеру в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток.

Предмет дослідження – особливості застосування вправ акробатичного характеру в навчально-тренувальному процесі.

Результати дослідження.

З метою удосконалення координаційних можливостей спортсменів, для спеціальної фізичної підготовки стосовно до конкретних змагальних вправ використовуються такі методичні прийоми, як обтяження рухів, виконання змагальної вправи в оптимально втомленому стані, засобів для вдосконалення здібності до довільного розслаблення м'язів, розвиток їх сили і силової витривалості, точності оцінки просторово – часових і динамічних характеристик рухів.

Для розвитку вміння керувати своїм тілом в повітрі необхідно збільшувати час безопірної фази. З цієї метою потрібно виконувати вправи з підкидного мостика та на батуті. Для розвитку спеціальної координації рухів корисно використовувати звичайні вправи в незвичайних умовах: акробатичні вправи, що поєднуються з окремими технічними прийомами або їх імітацією; вправи на батуті.

Для розвитку та вдосконалення координації рухів у волейболістів пропонуємо використовувати наступні методичні прийоми: 1) застосування незвичайних вихідних положень; 2) виконання вправ в правий і лівий боки; 3) зміна швидкості або темпу руху; 4) зміна просторових меж, в яких використовується вправа; 5) зміна протидій волейболістів при групових вправах; 6) зміна способів виконання вправ; 7) ускладнення вправ додатковими рухами.

Особливості гри у волейбол ставлять підвищені вимоги до координації рухів, тому що під час гри виникають несподівані ситуації, які вимагають швидкого орієнтування в просторі та миттєвого виконання прийомів техніки гри. Виконання подачі в

стрибку, передачі в стрибку, блокування нижньої передачі в кидку вимагає від волейболістів високого ступеня координації рухів і точності виконання рухів у просторі, які залежать від функціонального стану вестибулярного апарату.

На тренуваннях треба використовувати різноманітні складні вправи, що розвивають координацію рухів, почуття рівноваги, вміння розслабитись і сконцентрувати увагу. Найефективнішими з них є вправи з м'ячем. Виконувати вправи потрібно на грубих матах, які зменшують небезпеку травматизму і служать додатковим засобом вибухової сили.

Ми пропонуємо наступні засоби для тренування координації рухів: рухливі ігри, спортивні ігри (футбол, теніс, гандбол та інші), спортивна гімнастика, акробатика, аеробіка, стрибки на батуті, легка атлетика.

В зв'язку з цим, наводимо орієнтовні вправи, що розвивають координацію рухів, які можна застосовувати у комплексі загальнорозвиваючих вправ для волейболістів.

1. Одиночні і багаторазові стрибки, перекиди вперед, назад у різній послідовності та різних поєднаннях.

2. Теж саме в поєднанні з імітацією або виконанням окремих технічних прийомів.

3. Одиночні та багаторазові стрибки з місця, з розбігу, з поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.

4. Стрибки через різні предмети і снаряди (лавки, мотузок, м'ячі, кінь та ін.) без поворотів і з поворотами.

5. Стрибки з підкидного моста, з окремими рухами і поворотами в повітрі.

6. Стрибки з підкидного моста, з імітацією попарних ударів, передач, блокування в без опорному положенні.

7. Стрибки на батуті (з різними рухами в без опорному положенні, з імітацією окремих технічних прийомів з поворотами навколо вертикальної і горизонтальної осі).

8. Сидячі на підлозі згрупуватись і падаючи на спину м'яко перекотитись до торкання головою мату. Зворотнім рухом повернутися у вихідне положення.

9. Лежачі на животі, руки в гору, перекиати в праву і ліву сторони.

10. З положення опори присівши виконати перекиди вперед, назад, в право і ліво.

11. Перекиди через плече.

12. З опори присівши на одній або двох ногах падаючи назад, різко випрямити ноги і перекотитися у стійку на лопатках (березка), зворотнім рухом повернутися у вихідне положення.

13. Стрибок вгору з підкидного мостика, зігнувшись ноги разом і окремо, руками торкнувшись носків ніг, а потім прогнувшись і приземлившись на зігнуті ноги.

14. Ходьба в стійці на руках.

15. Прийом м'яча і падіння назад з перекатом через плече. При виконанні цієї вправи необхід-

но, відштовхнувшись ногами, прийняти м'яч, після чого, різко повернути голову в бік падіння, повернутись і, торкнутись підлоги руками, м'яко перекотитись через груди в опору лежачи.

16. Прийом м'яча з послідовним падінням на груди. Волейболіст в кидку вперед підбиває м'яч і випереджаючи падіння опорою руками об підлогу виконує поступальний рух в ковзання. Торкається підлоги спочатку грудьми, а потім животом.

17. Кидок в сторону з перекатом через стегно і підбивання м'яча руками.

18. Естафета з подоланням перешкод.

19. Безперервні підстрибування з падінням, з положення стоячи.

20. Стрибки з падінням назад, з поворотом тулуба в польоті ліворуч – праворуч на 180° (на килимі).

21. Переворот назад, вперед (на килимі).

22. Сальто назад (на килимі), аналогічні вправи виконують на підлозі.

23. Стрибки в гору з падінням вперед (на килимі).

24. Безперервні стрибки з падінням ліворуч - праворуч на підлозі. Мета - досягнути виконання вправ на такому ж рівні, як на килимі.

25. Волейболісти розміщуються в парах лицем один до одного на відстані 5-6 м. Перша передача виконується над собою, друга - партнеру, після чого гравець виконує перекид вперед або назад (10-15 передач, без втрати м'яча).

Висновки.

1. Аналіз рухових дій наголошує на залежності рівня спортивної майстерності волейболістів від ступеня розвитку координаційних здібностей. Координаційні здібності, які стосовно волейболу можна розглядати як початковий (базовий) рівень розвитку спритності, дозволяє волейболістам вміло використовувати свій фізичний і техніко-тактичний потенціал. Застосування спеціальних акробатичних вправ у поєднанні з грою - найраціональніший шлях розвитку вміння орієнтуватись на майданчику.

2. Вправи, які спрямовані на переважний розвиток спеціальної координації рухів, рекомендується давати на початку основної частини тренування. Для вдосконалення на практиці використовують вправи близькі до змагальних за руховою структурою.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку координаційних здібностей волейболісток.

Література

1. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - К.: 2003. - 53 с.
2. Железняк Ю. Д. Информационное обеспечение управления в системе подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта на основе комплекса объективных показателей. - М.: 1982. - 86 с.
3. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. - М., 1989.

- 49 с.

4. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1992. – 41 с.
5. Дорошенко Е.Ю., Корж Н.Л., Иванова Н.Б., Чечель М.М., Барська Н.Л. Вправи базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 1. – С. 34 – 37.
6. Дорошенко Е.Ю., Корж Н.Л., Иванова Н.Б., Чечель М.М., Барська Н.Л. Застосування вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток: Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах: матеріали другої міжнародної науково-практичної конференції (частина 2). – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – С. 32 – 39.

Надійшла до редакції 22.05.2007р.