



Рівень розвитку координаційних здібностей волейболістів 13-14 років з урахуванням функціонального стану вестибулярного аналізатора

Моїсеєнко О.К.¹, Горчанюк Ю.А.¹, Горчанюк В.А.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Українська державна академія залізничного транспорту

Анотація. У статті наведені показники рівня координаційних здібностей та їх зміни під впливом спеціально-спрямованих вправ у волейболістів 13–14 років.

Ключові слова: координаційні здібності, волейболісти, фізична підготовленість.

Одною з сучасних тенденцій спортивного волейболу – є всезростаюча спортивна конкуренція. Поєдинки волейбольних команд стають все більш тривалими та напруженими.

До найбільш значних факторів, зумовлюючих успіх змагальної діяльності волейболіста належить розвиток рухових координаційних здібностей, завдяки яким, проходить аналіз рухів, збільшується руховий досвід, а також відбувається орієнтування спортсмена у просторі та часі.

Точність любой рухової дій волейболіста здійснюється на основі інформації, що надходить з різних аналізаторних систем - серед яких вестибулярна та зорова – є головуючими.

Питаннями взаємозв'язку фізичної підготовленості з функціональним станом сенсорних систем займалися (Ровний А.С. 2001, Шестерова Л.Є. 2004, Масляк І.П. 2007, Моїсеєнко О.К. 2012). В своїх роботах автори вказують на відносно високий ступінь взаємозв'язку між показниками розвитку фізичних якостей і окремих показників сенсорних систем. В той же час, робіт, в яких освічувались питання впливу спеціальних вправ спрямованих на розвиток вестибулярного аналізатора юних волейболістів знайдено недостатньо.

Тому, **метою** нашого дослідження стало визначення ступеню впливу спеціальних вправ, що активізують діяльність вестибулярного аналізатору, на розвиток координаційних здібностей волейболістів 13–14 років.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження:

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку координативних здібностей та функціонального стану вестибулярного аналізатора юних волейболістів.

© Моїсеєнко О.К., Горчанюк Ю.А., Горчанюк В.А., 2015

2. Дослідити рівень розвитку координаційних здібностей волейболістів 13-14 років.

3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес вправ, спрямованих на підвищення активності роботи вестибулярного аналізатора.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес волейболістів груп попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: рівень розвитку координаційних здібностей волейболістів 13–14 років під впливом спеціальних вправ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження: У дослідженні брали участь 24 спортсмена віком 13–14 років. З них 12 хлопчиків - волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки другого року навчання волейбольного клубу «Локомотив», які були віднесені до контрольної групи, та 12 хлопчиків – волейболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки другого року навчання ДЮСШ № 6, які були віднесені до експериментальної групи. Групи були ідентичними за віковими та статевими показниками.

Продовж 6 місяців програмний матеріал навчально-тренувального процесу експериментальної групи було доповнено комплексами спеціальних вправ та рухливих ігор, спрямованих на активізацію вестибулярного аналізатору. А саме: акробатичні вправи, стрибки з різних вихідних

положень, обертальні рухи, різноманітні прискорення, миттєві зупинки тощо, які виконувались з поступовим зростанням їх координаційної складності та функціонального навантаження.

Проте найбільш значний вплив здійснювали ті вправи, які поєднувались з виконанням будь-якого технічного прийому гри. Наприклад, виконання передачі м'яча після перекиду або обертального руху, або після різкого прискорення вперед, назад, праворуч, ліворуч і тому подібне.

Результати дослідження:

Дослідження показників динамічних та просторових параметрів рухів, оцінки точності м'язових зусиль, статичної та динамічної рівноваги, здатності до відчуття ритму та довільного розслаблення м'язів, комплексного волейбольного тесту для визначення координованості рухів, отриманих до впровадження в навчально-тренувальний процес волейболістів спеціальних вправ, спрямованих на розвиток функцій вестибулярного аналізатора, не виявило статистичних відмінностей між досліджуваними групами ($p > 0,05$), що підтвердило їх ідентичність і обґрунтувало проведення педагогічного експерименту.

Аналіз результатів, отриманих після експерименту, показав значне поліпшення показників експериментальних груп за даними тестування човникового бігу 3×10 м, дистанційних кидків тенісного м'яча, статичної та динамічної рівноваги, комплексного волейбольного тесту для визначення координованості рухів ($p < 0,05$). Виняток складають результати оцінки точності м'язових зусиль, здатності до відчуття ритму, орієнтування у просторі і здатності до довільного розслаблення м'язів. Зміни цих показників були менш істотні і не достовірні ($p > 0,05$).

Порівняння рівня розвитку координаційних здібностей у волейболістів контрольної та експериментальної груп при повторному тестуванні встановило значні розбіжності між ними, де показники експериментальної групи були кращими, що підтверджує позитивний вплив запропонованої нами системи вправ, спрямованої на розвиток функцій вестибулярного аналізатору.

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 на розвиток координаційних здібностей волейболістів 13–14 років.

Література:

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.

Информация об авторах:

Моисеенко О.К., старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури

Горчанюк Ю.А., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Горчанюк В.А., старший викладач, Українська державна академія залізничного транспорту

Поступила в редакцию 18.11.2015