

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.015:796.325-053.66:796.012

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2019-2-11>

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 9-10 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Горбуля О.В.

*69600, Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

vgorbula@gmail.com

Ключові слова:

волейбол, методика, рухові здібності, спеціальні рухові здібності, рухливі ігри, ігрові вправи.

Особливістю підготовки у волейболі є тривалість освоєння технічного арсеналу, яка викликана високою складністю технічних елементів гри. Правильною стратегією є формування спеціальних здібностей молодших школярів до волейболу не вправами самого виду спорту, а доступними для цього віку засобами. Це є рухливі ігри, ігрові вправи, зміст яких дозволяє надавати цілеспрямовані дії на розвиток спеціальних, насамперед, координаційних, здібностей: орієнтування в просторі, швидкість і точність реакції і перестроювання рухових дій, здатність точно диференціювати просторові, силові і тимчасові параметри рухів, почуття ритму. Установлено, що включення до занять молодших школярів рухливих ігор спеціальної спрямованості в обсязі 25-30% веде до підвищення темпів розвитку різних фізичних здібностей приблизно на 8-30%. Підтверджено ефективність використання рухливих ігор і ігрових вправ у навчально-тренувальному процесі з дівчатками 9-10 років. Темпи приросту фізичних здібностей випробовуваних експериментальної групи істотно перевищують аналогічні показники контрольної групи, що пов'язано з розробленою методикою і дозволяє цілеспрямовано впливати на механізм становлення і розвитку відповідних рухових здібностей. Суттєвий приріст показників у волейболісток експериментальної групи досягнуто в розвитку спеціальних фізичних здібностей, що свідчить про позитивний вплив експериментальної методики. Застосування рухливих ігор та ігрових вправ підсилює виборчий, спрямований вплив на розвиток спеціальних якостей і навичок, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу волейболісток.

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF VOLLEYBALLISTS 9-10 YEARS AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

Gorbula V., Gorbula V., Gorbula O.

*69600, Zaporizhzhya National University,
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

vgorbula@gmail.com

Key words:

volleyball, technique, motor abilities, special motor abilities, mobile games, game exercises.

The peculiarity of volleyball training is the duration of development of the technical arsenal, which is caused by the high complexity of the technical elements of the game. The correct strategy is to develop the special abilities of younger students for volleyball, not by the exercise itself, but by the means available for that age. The latter are moving games, game exercises, the content of which allows to provide purposeful actions for the development of special, especially coordination, abilities: orientation in space, speed and accuracy of reaction and rearrangement of motions,

the ability to accurately differentiate the spatial, power and temporal parameters of motions, rhythm. It has been found that the inclusion of 25-30% of special-purpose mobility games in the activity of younger students leads to an increase in the rate of development of various physical abilities by about 8-30%. The paper confirms the effectiveness of the use of motion games and game exercises in the educational process with girls 9-10 years. The growth rates of the physical abilities of the subjects of the experimental group significantly exceed the similar indicators of the control group, which is related to the developed method and allows to purposefully influence the mechanism of formation and development of the corresponding motor abilities. A significant increase in performance in the volleyball players of the experimental group was achieved in the development of special physical abilities, which testifies to the positive impact of the experimental method. The use of movement games and exercise exercises enhances the electoral, directed influence on the development of special qualities and skills, contributing to the improvement of the volleyball players' educational and training process.

Постановка проблеми

У навчально-тренувальній роботі з волейболу поряд зі спеціальними вправами застосовуються й рухливі ігри, що сприяють вирішенню завдань фізичної, технічної й тактичної підготовки спортсменів. Багато тренерів у процесі навчання пропонують дітям, що займаються, ігрову форму виконання вправ з м'ячем. Поступово ускладнюючи рухливі ігри, вони вводять у них елементи протиборства, привчають дітей до самостійного вибору рішення. Подібні дії дозволяють закріпити потрібні навички й удосконалити їх в умовах, наближених до змагальних [1].

Характерною рисою рухливих ігор є яскраво виражена роль рухів у змісті гри (біг, стрибки, метання, кидки, передачі й ловлення м'яча, опорів і ін.). Ці рухові дії мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів, перешкод, поставлених на шляху досягнення мети гри.

Формування спеціальних здібностей молодших школярів до волейболу не вправами самого виду спорту, а доступними для цього віку засобами, а саме рухливими іграми, ігровими вправами, сприятиме розвитку їхніх рухових здібностей, які визначають успішне навчання складній техніці волейболу.

Зміст цих вправ дозволяє спрямовувати дії на розвиток спеціальних, насамперед координаційних, здібностей: орієнтування в просторі, швидкість і точність реакції і

перестроювання рухових дій, здатність точно диференціювати просторові, силові й тимчасові параметри рухів, почуття ритму [2].

Однак у доступній літературі є лише фрагментарні описи щодо використання рухливих ігор у підготовці юних волейболістів [3]. Ймовірно тому в практиці вони застосовуються лише епізодично.

Мета, завдання, методи дослідження

Мета роботи полягає в акцентованому розвитку рухових здібностей дівчаток 9-10 років на основі систематичного використання комплексів спеціально відібраних рухливих ігор та ігрових вправ для підготовки їх до занять волейболом.

Завдання дослідження:

1. Відібрати рухливі ігри та ігрові завдання для розвитку необхідних у волейболі рухових здібностей дівчаток 9-10 років.
2. Виявити динаміку розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей у волейболісток протягом експерименту.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність методики застосування рухливих ігор, ігрових завдань для розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей дівчаток 7-10 років до занять волейболом.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод контрольних тестів: а) для оцінки фізичної

підготовленості дівчаток: біг 20 і 30 м (с), стрибок у довжину з місця (м), метання набивного м'яча (м), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), човниковий біг 3 x 10 м (с), глибина нахилу вперед (см); б) для оцінки рівня розвитку спеціальних якостей: біг 9 м (с), біг «ялинка» (с), серія стрибків вгору за 30 с (кількість разів), стрибок із дістанням мітки (кількість разів). Крім того, використовували тест із метанням тенісного м'яча в ціль (кількість влучань), який інформує про рівень влучності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорювання

Для вирішення поставлених завдань на початку дослідження ми провели тестування волейболісток 9-10 років та отримали такі результати. У швидкісних тестах, біг 20 і 30 м результат контрольної групи склав – $4,07 \pm 0,38$ с і $6,81 \pm 0,22$ с, а експериментальної групи – $3,96 \pm 0,24$ с і $7,02 \pm 0,19$ с відповідно. У швидкісно-силових тестах дівчата контрольної групи показали результат $1,37 \pm 0,18$ м у стрибках у довжину та метнули набивний м'яч на $3,24 \pm 0,43$ м, а дівчата експериментальної групи – $1,29 \pm 0,13$ м та $3,30 \pm 0,56$ м. «Човниковий біг 3x10 м» дівчата контрольної пробігли за $9,97 \pm 0,27$ с, а дівчата експериментальної групи пробігли ту саму дистанцію за $10,1 \pm 0,24$ с.

У тестах із розвитку спеціальних здібностей результати двох груп також перебула на одному рівні.

Початкові контрольні випробування показали відсутність достовірних відмінностей у рівні фізичної підготовленості волейболісток експериментальної та контрольної групи. При цьому у двох випадках усереднені показники контрольної групи перевершували аналогічні показники експериментальної, а в трьох випадках картина була зворотною. Отже, можна стверджувати, що експериментальна і контрольна групи загалом ідентичні по відношенню до досліджуваних показників. Сутність педагогічного експерименту зводилася до оцінки можливості й доцільності розвитку специфічних для волейболу якостей у дівчат 9-10 років. Складна техніка волейболу вимагає

багаторічного навчання, проте рання спеціалізація тут неможлива через непідготовленість юних волейболісток [4]. Тому розвиток професійно важливих якостей у цей віковий період – чи не єдиний напрям оптимізації підготовки резервів.

Засоби такої підготовки різноманітні [5], але, з огляду на вік і підготовленість молодших школярів, а також специфіку їхньої рухової активності, ми використовували як основний засіб рухливі ігри. Це правомірно, бо позитивний досвід застосування рухливих ігор для вирішення різних педагогічних завдань у навчально-тренувальному процесі зараз накопичений [6].

Під час навчання до тренувальних занять ми включали комплекси рухливих ігор, спрямовані на розвиток фізичних здібностей, що забезпечують успішність підготовки волейболістів. Комплекси будувалися також за принципом, рекомендованим С.Т.Стажинською. Крім того, при виборі ігрового матеріалу враховували цілеспрямований вплив тих чи інших ігор на ті групи м'язів, які, за літературними даними, забезпечують специфіку рухової функції у волейболі [7]. Слід зазначити, що об'єктом педагогічного впливу тут стали не тільки окремі фізичні якості, але й характерні для волейболу поєднання [8].

З огляду на перелічені критерії доцільності використання певних рухливих ігор і накопичений експериментальний досвід були відібрані такі угруповання ігор:

- а) із переважною спрямованістю на розвиток витривалості: «Квачі зі скакалкою», «Злови жабу», «Стрибуни», «Зумій наздогнати», «Вудка стрибкова», «Групові квачі» «Штовхай з кола», «Хто витриваліший»;
- б) із переважною спрямованістю на розвиток швидкості: «Квачі», «Чотири м'ячі», «Бігуни», «Колове полювання», «Виклик», «День і ніч», «Білі ведмеді»;
- в) із переважною спрямованістю на розвиток сили: «Перетягування команди», «Рухомий ринг», «Штовхай з кола», «15 передач» (набивними м'ячами), «Тягни в коло», «Перетягування в парах», «Зайці і моржі», «Хто сильніший?», «Переправа»;
- г) з переважною спрямованістю на

розвиток окремих координаційних здібностей й ігрової спритності загалом: «Вертуни», «Мисливці і качки», «Боротьба за м'яч», «Лабіринт», «Вовк та ягня», «Рухома ціль», «Захист зміцнення»;

д) із переважною спрямованістю на розвиток гнучкості: «Палицю за спину», «Біг раків», «Перекиди й переكاتи», «Лавка над головою», «Місток і кішка», «Гонка м'ячів», «Передай м'яч ногами» «Хто далі дотягнеться?», «Хто швидше?» «Вартові і розвідники»;

ж) з переважною спрямованістю на розвиток стрибучості: «Вудка» (зі зміною ведучого), «Вовки і зайці», «Скакун» і «Стрибкова естафета», «Вовк у рові», «Човник», «Естафета по колу стрибками», «Біг з палками і стрибками через них».

Під час педагогічного експерименту перераховані ігри використовувалися переважно для розвитку конкретної фізичної якості, а також із багатоцільовою спрямованістю. Це дозволило послідовно впливати на різні групи м'язів через зміну умов, що диктуються педагогічним завданням конкретного заняття.

Заняття в експериментальній групі будувалися в такий спосіб. На одному занятті проводили дві гри різної спрямованості (наприклад, для розвитку гнучкості і швидкості в перший тиждень занять, координаційних здібностей і стрибучості – в другий). Під час роботи групи переважно використовували ігри багатоцільового плану.

У результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що відбулися істотні

зміни у волейболісток обох груп. Але найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах.

Повторне тестування, проведене у лютому 2017р., показало достовірну тенденцію поліпшення результатів у дівчат експериментальної групи в шести тестах, порівняно з результатами контрольної групи, де достовірність результатів виявлена в трьох тестах.

Так, результат бігу на 30 м достовірно покращився у двох групах, дівчатка контрольної групи покращили результат на 0,41 с (7%), а експериментальної групи – на 0,67 с (10%). У стрибках у довжину з місця контрольна група збільшила показники на 0,17см (5,1%), а експериментальна – на 0,30 см (20,1%). Перевага експериментальної групи над контрольною в цьому виді тестування склала 13 см.

У наступному тесті – метання набивного м'яча вагою 1 кг, розглядалася динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей за показниками кидка м'яча на дальність у юних волейболісток.

Після шести місяців занять результати обох груп зросли і становили в контрольній групі 3,57 м, а в експериментальній – 3,92 м. Приріст результатів склав відповідно – 0,33 м (14,7%) і – 0,62 м (23%), а різниця кінцевих результатів між контрольною та експериментальною групами (табл. 3.1) склала 0,29 см (6,6%).

Таблиця 1 – Динаміка змін показників фізичної підготовленості волейболісток двох груп протягом експерименту (од., %)

Контрольні випробування	ЕГ		КГ	
	(%)	(од.)	(%)	(од.)
Біг 20 м (с)	6,30	0,05	11,4	0,45
Біг 30 м (с)	7,05	0,41	9,60	0,67
Стрибок у довжину з місця (м)	5,10	0,17	20,1	0,30
Метання набивного м'яча (м)	14,7	0,33	23,0	0,62
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	17,0	2,5	27,0	3,6
Човниковий біг 3 x 10 м (с)	4,50	0,45	6,63	0,67
Нахил вперед (см)	19,6	0,75	26,9	2,75
Біг 9 м (с)	4,60	0,09	3,20	0,04
Біг «ялинка» (с)	6,95	2,70	8,93	3,50
Серія стрибків вгору за 30 с (кількість разів)	12,0	5,00	20,2	8,30
Стрибок із діставанням мітки (кількість разів)	7,30	1,70	15,4	3,50
Метанням тенісного м'яча в ціль (кількість влучань)	17,4	0,85	28,0	1,97

У тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» дівчатка експериментальної групи достовірно покращили свій результат, порівняно з дівчатами контрольної групи. Відносний приріст склав 27% і 17% – у дівчат контрольної групи.

Човниковий біг 3x10м також швидше пробігли дівчата експериментальної групи, їхній результат 9,43 с, що достовірно краще за результат дівчат контрольної групи. Відносний приріст склав 6,63% і 4,5% (рис. 1).

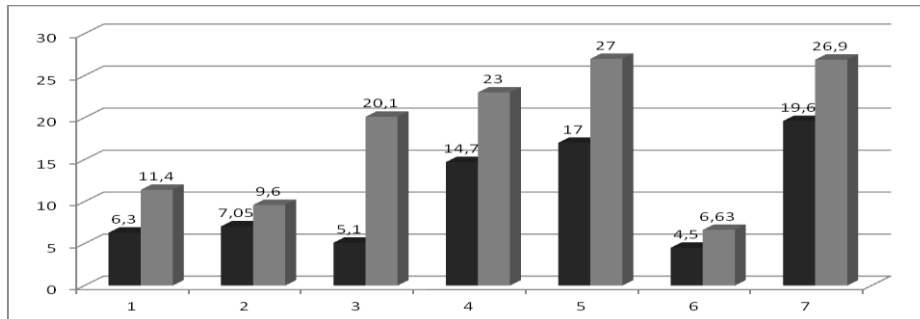


Рис. 1. Темпи приросту загальних якостей волейболісток експериментальної і контрольної груп

Примітки: 1. Біг 20 м

2. Біг 30 м

3. Стрибок у довжину з місця

4. Метання н/м'яча вагою 1кг

5. Згинання та розгинання рук

6. Човниковий біг 3 x 10 м

7. Нахил вперед

■ контрольна група

■ експериментальна група

Особливо слід відзначити помітну перевагу експериментальної групи в рівні спеціальних по відношенню до волейболу якостей піддослідних.

У спеціальних тестах достовірно покращилися результати двох груп у тестах «Біг ялинка» і «Серія стрибків вгору за 30 с», а в експериментальній групі

ще і в тесті «Стрибок із дістанням мітки».

Збільшення кількості стрибків за 30с у контрольній групі склало 5,0 разів (12,0%), а в експериментальній – 8,3 разу (20,2%). Загалом експериментальна група перевершила контрольну в тесті зі стрибків із дістанням мітки на 3,5 рази (15,4%) (рис. 2).

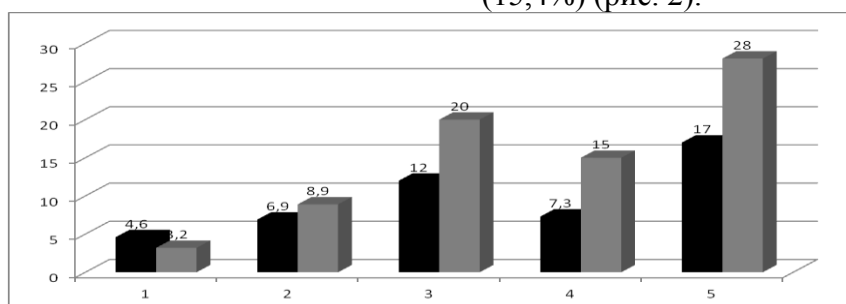


Рис. 2. Темпи приросту спеціальних якостей волейболісток експериментальної і контрольної груп

Примітки: 1. Біг 9 м

2. Біг «ялинка»

3. Серія стрибків вгору за 30 с

4. Стрибок із дістанням мітки

5. Метанням тенісного м'яча

■ контрольна група

■ експериментальна група

Отже, з самого початку тренувальної роботи, яка була пов'язана із застосуванням численних ігор з елементами стрибків, відбувався швидкий розвиток початкового рухового зусилля, тобто розвивалася «вибухова» сила.

Подібна тенденція спостерігалася і при виконанні тесту «Біг ялинка» з загальною відстанню в 92 м і необхідністю торкнутися рукою зазначених на волейбольному майданчику точок 12 разів.

Час виконання тесту в контрольній групі зменшився на 2,7 с (6,95%), а в експериментальній групі – на 3,5 с (8,93%), різниця 0,8 с на користь експериментальної групи, яка пробігла цей тест швидше (рис. 2).

Як бачимо, майже за всіма – помітна істотну перевага експериментальної групи. Це доводить ефективність застосованої нами методики використання комплексів рухливих ігор, спрямованих на розвиток рухових здібностей дівчаток 9-10 років.

Отже, варто зробити висновок про те, що застосування рухливих ігор та ігрових вправ підсилює виборчий, спрямований вплив на розвиток спеціальних якостей і навичок, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу волейболісток на етапі початкової підготовки.

Висновки

Використовуючи дані навчально-методичної літератури, розроблені комплекси

рухливих ігор з переважною багатоцільовою спрямованістю, використання яких забезпечує стимулювання темпів приросту загальних і спеціальних фізичних здібностей волейболісток.

Дослідженнями підтверджено ефективність використання рухливих ігор та ігрових вправ у навчально-тренувальному процесі з дівчатками 9-10 років. Темпи приросту фізичних здібностей випробовуваних експериментальної групи істотно перевищують аналогічні показники контрольної групи ($p < 0,01$). Що пов'язано з розробленою методикою і дозволяє цілеспрямовано впливати на механізм становлення і розвитку відповідних рухових здібностей.

Суттєвий приріст показників у волейболісток експериментальної групи досягнуто в розвитку спеціальних фізичних здібностей, що свідчить про позитивний вплив експериментальної методики. Найбільший приріст зафіксовано в тестах: «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (27%), «метання набивного м'яча» (23%), «серія стрибків угору за 30 с» (20%), «стрибок із дістанням мітки» (15,4%).

Застосування рухливих ігор та ігрових вправ посилює виборчий, спрямований вплив на розвиток спеціальних якостей і навичок, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу волейболісток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Москва : Олимпия, 2009. 56 с.
2. Осколкова В.А. Техника и тактика игры в волейбол. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 340 с.
3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 4. С. 34–35.
4. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол: шаги к успеху: практическое руководство для начинающих. Москва : АСТ, 2006. 165 с.
5. Беляев А.В. Методика обучения игре в волейбол. Минск : Полимя, 2008. 56 с.
6. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 4. С. 34–35.
7. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1-4 классы: Методика преподавания; Игры на улице и в помещении: Игры с предметами и без. Москва : ВАКО, 2002. 176 с.
8. Вишня П.М. Обучая волейболу. *Физическая культура в школе*. 2012. № 2. С. 40–42.