

Особливості прояву координаційних здібностей в волейболі та бадмінтоні

Шевченко О. О., Натаров Г. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. Розглянуто види координаційних здібностей в спорті. Проаналізовані координаційні здібності, які проявляються у змагальній діяльності волейболістів та бадмінтоністів. Визначено взаємозв'язок видів координаційних здібностей з виконанням технічних прийомів в волейболі та бадмінтоні.

Ключові слова: координаційні здібності, волейбол, бадмінтон, здатність.

Спортивні ігри характеризуються різноманітною руховою діяльністю. Вони включають в себе різноманітні рухові дії, які виконуються в умовах особистої гри, взаємодії з гравцями своєї команди та команди суперника. Основні технічні прийоми спортивних ігор, доведені до ступеня автоматизованих рухових навичок, полегшують дії спортсмена під час гри. Однак в процесі ігрової діяльності спортсмену доводиться виконувати і нові форми рухів, які виникають зазвичай раптово і є результатом синтезу автоматизованих технічних елементів. Ця діяльність безпосередньо залежить від рівня розвитку координаційних здібностей спортсмена [2].

Спеціальні координаційні здібності – це можливості, що визначають готовність до оптимального управління схожими за походженням і сенсом руховими діями. Спеціальні координаційні здібності відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп рухових дій, систематизованих по зростаючій складності [8].

Одночасно з швидкою орієнтацією і вирішенням тактичних завдань, з умінням поєднувати максимальну швидкість пересування з високою швидкістю і точністю виконання прийомів, відповідно до ігрової обстановки, спортсмен повинен проявляти високі координаційні здібності [6].

Як вважають науковці [3, 4, 5, 7], координаційні здібності спортсмена дуже різноманітні та можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- здатність до збереження стійкості пози (рівноваги);
- почуття ритму;
- здатність до орієнтування в просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

На думку Платонова В. М. [5], здатність спортсмена до орієнтування в просторі визначається його вмінням оперативно оцінити ситуацію, що склалася у відношенні просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, що

забезпечують ефективне виконання тренувальних або змагальних вправ, здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів зумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, часто доповнюються слуховими і зоровими аналізаторами.

До структури координаційних здібностей, які впливають на якість змагальної діяльності в волейболі входять здатність до диференціації м'язових зусиль контролю швидкісної сили, здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, здібності до орієнтації в просторі.

Такі види координаційних здібностей, як здатність до динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здатність до орієнтування в просторі, здатність до довільного розслаблення м'язів проявляються при виконанні різноманітних нападаючих ударів, передачі м'яча з різних положень, що визначаються за висотою, швидкістю польоту м'яча, прийомі м'яча після подачі та нападаючого удару, подачі та блокуванні. Для цього передачі виконуються на різну відстань з різною швидкістю і траєкторією, подачі м'яча в ціль і з різної відстані, нападаючі удари в зони майданчика.

А. В. Беляєв [3] вказує на те, що для розвитку точності окоміру у волейболіста, «відчуття дистанції» головна вимога – варіювання дистанції при прийомі м'яча, передачах, подачах, різних кидках, нападаючих ударах тощо.

Як визначають Артеменко Б. О. та Глазирін І. Д. [1], на якісне виконання технічних прийомів в волейболі впливають у нападаючому ударі здібність до контролю швидкісної сили, диференціації м'язових зусиль та орієнтації в просторі; в блокуванні – контроль швидкісної сили, орієнтування в просторі; в подачі – здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, орієнтування в просторі, диференціації м'язових зусиль; в прийомі – диференціації м'язових зусиль і орієнтації в просторі.

Бадмінтон, як і інші види спорту, вимагає високого рівня розвитку загальних та спеціальних координаційних здібностей.

Фахівці визначають види координаційних здібностей, які особливо проявляються в змагальній діяльності бадмінтоністів: оцінка та регуляція динамічних та просторово-часових параметрів рухів; збереження стійкості; відчуття ритму; орієнтування в просторі (відчуття та бачення майданчика під час гри); розслаблення м'язів; координованість окремих і послідовних рухів [7].

У тренувальній та змагальній діяльності координаційні здібності проявляються у поєднанні ударних дій та переміщення на майданчику [7, 9].

Сучасний бадмінтон дуже швидкісний вид спорту, усі рухи потребують від бадмінтоніста високої координованості рухів та здатності до довільного розслаблення м'язів. Координованість рухів є здатністю до раціонального прояву і перебудові рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових вмінь і навичок і має особливо велике значення для досягнення високих результатів при постійній необхідності швидкої зміни рухових дій при збереженні їх взаємозв'язку і послідовності.

Координованість рухів тісно взаємопов'язана з іншими складовими координаційних здібностей і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції

динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень цих здібностей надає позитивний вплив на збільшення координованості і, навпаки, вдосконалення координованості призводить до приросту всіх видів координаційних здібностей.

Пересуваючись по майданчику, бадмінтоніст може, як правило, виконати один – п'ять кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волан, який швидко летить. Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена координована робота всіх ланок тіла і завершального зусилля кисті. Здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, швидкісна можливість займати на майданчику оптимальну позицію, створення запасу часу для виконання бистрих оманних швидкісних ударів дозволяє бадмінтоністу збільшувати ігровий рахунок на свою користь [9]. Застосування технічних прийомів потребує від бадмінтоніста добре розвиненого м'язового відчуття, рухливого та зорового сприйняття, тобто розвинену специфічну якість відчуття майданчику. Для високої влучності необхідний точний розрахунок рухів і техніки ударів та доброго м'язового відчуття ракетки та волану.

Як визначає Лях В. І. [4], під відчуттям ритму розуміють здатність точно відтворювати необхідний ритм рухів або адекватно варіювати його у зв'язку із змінними умовами. Почуття ритму виявляється у точному відтворенні напряму, швидкості, прискоренні, частоти та інших характеристик рухів.

Почуття ритму проявляється в волейболі у переміщеннях при виконанні нападаючих ударів, в передачі м'яча на нападаючий удар за темпом, швидкістю та висотою при групових та командних діях. В бадмінтоні почуття ритму пов'язане з виконанням ударів, переміщенням по майданчику, виконанням різноманітних тактичних дій в парі та одиночному розряді.

Науковці стверджують [4, 5], що здатність до збереження стійкості пози (рівноваги) може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, за наявності опори або в безопорному положенні.

У змагальній діяльності в бадмінтоні та волейболі, безумовно, основним є збереження рівноваги у динамічних умовах. Це пов'язано з виконанням різноманітних ударів (і в волейболі, і в бадмінтоні) після переміщень, у стрибку в безопорному положенні. Що вимагає не тільки правильно виконати технічний прийом, але й ефективно спрямувати м'яч або волан на сторону супротивника.

Таким чином, проведений нами аналіз видів координаційних здібностей, що проявляються у змагальній діяльності в волейболі та бадмінтоні показує, що від рівня розвитку координації спортсменів залежить не тільки правильність та ефективність застосування технічних прийомів, але і спортивний результат.

Література

1. Артеменко Б. О. Вплив координаційних здібностей гравців на виконання технічних прийомів волейболу / Б. О. Артеменко, І. Д. Глазирін. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2013. – № 17. – С. 180–184.
2. Бойчук Р. І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. / Р. І. Бойчук, С. А. Бублик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – №. 112 (1). –

С. 59–62.

3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / [Под ред. А. В. Беляева] – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 230–242.
5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійських видах спорту. / В.М. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 1997. – 583 с.
6. Помещикова І. П. Рівень просторової орієнтації баскетболісток 14 років / І. П. Помещикова, І. М. Евтушенко, А. В. Евтушенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2012. – №3. – С. 106–109.
7. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», 2012. – 344 с.
8. Самохін М. Розвиток координації – основа підготовки волейболістів. / М. Самохін. // Теорія та методика управління освітою. – 2013. – №. 10.
9. Шевченко О. О. Прояв фізичних якостей в змагальній діяльності бадмінтоністів. / О. О. Шевченко, О.І. Камаєв, Д. В. Карпенко. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6-7 февраля 2015 года. – Т.2 - Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С. 63–65.

Інформація про авторів:

Шевченко Олег Олександрович – к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури

Натаров Геннадий Вадимович – магістрант кафедри спортивних та рухливих ігор; Харківська державна академія фізичної культури.

E-mail: shevchenko777oleg@ukr.net

Поступила в редакцію 4.01.2016