

УДК 796.012.2.325

КОНИК Г. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;*

 <https://orcid.org/0000-0003-2259-3620>;

ІСАЄВА М. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

У статті розглядаються актуальні питання удосконалення координаційних здібностей студентів військової кафедри Національної академії Національної гвардії України з підготовки офіцерів запасу. Узагальнено відомості науково-методичної літератури у напрямі фізичного розвитку майбутніх офіцерів засобами волейболу (початковий етап).

Ключові слова: військова кафедра, фізична підготовка, факультативний курс, студенти, майбутні офіцери, методика, волейбол, координація.

Постановка проблеми. Програмою підготовки офіцерів запасу не передбачено час на фізичну підготовку, яка забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Заняття зі студентами, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу з фізичного виховання проводяться у закладах вищої освіти за основним місцем навчання.

Аналіз рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які навчаються в Національній академії Національної гвардії України (НАНГУ) на військовій кафедрі свідчить про те, що у студентів недостатньо розвинуті координаційні здібності, а також низький рівень розвитку витривалості і швидкості [1]. У свою чергу, волейбол є достатньо ефективним засобом вирішення питання удосконалення рівня фізичної підготовленості, а зокрема – координаційних здібностей студентів, які навчаються на військовій кафедрі, що у подальшому дозволить їм якісно вирішувати завдання під час можливого проходження військової служби на первинних офіцерських посадах за фахом, що підкреслює актуальність обраного напрямку дослідження.

Аналіз досліджень. Питанням удосконалення рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються у закладах вищої освіти за програмою підготовки офіцерів запасу присвячені роботи: Магльованого А., Панченка В., Поповича О., Романчука С., Числіцької О., Яворського А., та інших учених.

Цікавими за своїм змістом є роботи: Беляєва А., Савіна М. [2], Денисова М. [3], Кобцева С. [4], Шулятеєва В. [5], та інших фахівців даного напрямку, у яких розкривається методика розвитку та удосконалення фізичних якостей студентів закладів вищої освіти засобами волейболу. Однак не дивлячись на значну кількість наукових праць, питанням розвитку та удосконалення координаційних здібностей студентів, які навчаються на військовій кафедрі засобами волейболу в системі факультативних занять нами не виявлено.

Мета статті – визначити засоби та методи, які сприяють підвищенню рівня координаційної підготовленості студентів закладів вищої освіти, які навчаються на військовій кафедрі за програмою підготовки офіцерів запасу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведено на базі Національної академії Національної гвардії України, у якому прийняли участь студенти (n=30) закладів вищої освіти, які навчаються за контрактом на військовій кафедрі (за програмою підготовки офіцерів запасу).

Моніторинг спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те що під час занять волейболом в системі факультативних занять з фізичної підготовки рівень розвитку

координаційних здібностей студентів значним чином підвищується. Це виражається у швидкості засвоєння ними рухових дій та правильності виконання технічних елементів.

На думку Матвеева Л. П., під час розвитку координаційних здібностей можуть бути використані найрізноманітніші вправи, засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, якщо вони пов'язані із подоланням координаційних труднощів. Новизна, незвичність і обумовлений ними ступінь координаційної складності, є одним із важливих критеріїв при виборі рухових завдань для вирішення поставленої мети.

У свою чергу, ефект тренуваності буде досягнуто у тому випадку, якщо за допомогою методичних прийомів підвищується координаційна складність тренувальних завдань. До таких методичних прийомів Лях В. Й. відносить: варіювання способу виконання фізичних вправ; зміна зовнішніх умов; комбінування рухових навичок; виконання вправ в умовах обмеженого часу та ін.

Івойлов А. В. зазначає, що формування координаційних здібностей у волейболістів-початківців, передусім, пов'язано із симетричністю рухів правої та лівої руки, рівномірністю зусиль при верхніх і нижніх прийомах і передачах м'яча. Розвиток цих відчуттів здійснюється з перших спроб взаємодії гравців із м'ячем. В процесі спортивного удосконалення виробляються тонкі диференціювання в м'язових відчуттях, досягається їх точність та економічність. Складна структура ігрових дій у волейболі висуває високі вимоги щодо вдосконалення та варіативності рухових навичок спортсмена, які залежать від рівня його координаційної підготовленості.

Як зазначає Денисов М. В., одним із факторів оптимізації навчання та удосконалення техніки гри у волейбол є застосування оптимальних обтяжень руху, які сприяють виробленню міжм'язової координації, необхідної для раціональної організації динамічних акцентів координаційної структури рухів. Отримані ним експериментальні дані дозволяють зробити висновок, що застосування методу додаткової мобілізації аналізаторів при оптимально підібраній вазі обтяжень дозволяє прискорити процес навчання й удосконалення техніки волейболу студентів, які навчаються на військовій кафедрі.

Вище зазначене підтверджено у дослідженнях Верхошанського Ю. В., Лук'яненка В. П. у яких вказується, що при використанні обмежень забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, підвищується точність дозування, своєчасність акцентування та корекції робочих зусиль, здійснюється формування необхідного кінестетичного зразка рухової дії.

Для розвитку координаційних здібностей у спортсменів в науковій і спеціальній методичній літературі пропонується ціла низка методів та методичних прийомів, одним із методів є: метод навчання рухових дій у цілому, який використовується під час багаторазового повторення вправ, нескладних за своєю координаційною структурою та метод навчання рухових дій по частинах, що застосовується у вивченні вправ, складних за своєю структурою. Під час розучування вправи по частинах і в цілому використовується метод підготовчих вправ. Такі вправи за своєю структурою відповідають руховим діям, або їхнім окремим елементам.

Линець М. М. та Шиян Б. М. наголошують на широкому використанні в процесі розвитку координаційних здібностей методу повторної вправи. Метод повторної стандартизованої вправи використовується під час розучування й виконання вправ, складних за своєю координаційною структурою. Для вдосконалення техніки виконання таких вправ слід дотримуватися відносно стандартних умов і параметрів навантаження та структури рухової дії. Метод повторної прогресуючої вправи використовується для поступового зростання інтенсивності навантаження або тривалості виконання рухової дії залежно від завдань конкретного тренувального заняття.

Під час застосування методів варіативної (перемінної) вправи потрібно враховувати такі основні правила: використання невеликої кількості (8–12) повторень різноманітних фізичних вправ, які імітують рухові дії під час гри у волейбол; багаторазове повторення тих вправ, якомога частіше й цілеспрямованіше, змінюючи виконання окремих характеристик та рухової дії в цілому, а також умов здійснення цих дій.

Одним із найдієвіших методів розвитку різних видів координаційних здібностей є метод колового тренування. Комплекс повинен складатися з 4–6 вправ, які впливають на

розвиток різних координаційних здібностей. Тренувальне завдання складається з 2-4 разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в одному випадку 2-4 рази виконується одна вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., а в другому випадку на кожній станції виконується один підхід. У такому варіанті весь комплекс (усі станції) повторюється кілька разів, залежно від завдання конкретного заняття. Засобами при коловому тренуванні повинні бути добре засвоєні координаційні вправи. Той самий комплекс вправ рекомендовано застосовувати упродовж 4-6 тижнів із дотриманням принципу прогресуючого навантаження.

В результаті аналізу наукової та методичної літератури ми визначили засоби, методи та методичні прийоми координаційної підготовки студентів, які факультативно займаються волейболом під час навчання на військовій кафедрі НАНГУ.

Іншим, не менш важливим завданням нашого дослідження було визначення думки викладачів (тренерів), щодо засобів, які вони застосовують для підвищення рівня координаційних здібностей своїх атлетів. Для цього ми провели анкетне опитування, в якому взяли участь 39 тренерів із різних областей України. Відносна більшість опитаних (27 %) має стаж понад 15 років; 15 % – стаж понад 25 років. Респондентів, що мають стаж до 15 років, серед опитаних виявилось 20 %, тренерів, що мають стаж до 10 років – 20 % опитаних і тих, що мають стаж до 5 років, – 18 % опитаних.

Опитування показало, що склад тренувальних завдань, який використовується для розвитку координаційних здібностей студентів, аналогічний у респондентів усіх категорій. Найчастіше для цього використовують рухливі ігри із координаційним навантаженням (94,6 % опитаних), вправи акробатики (89,3 %) та вправи на швидкість реагування, увагу і орієнтацію (85,3 %), імітаційні та підготовчі вправи (80 %), двосторонню гру у волейбол (60 %).

Висновки. Таким чином, у відповідності до проведеного теоретичного аналізу спеціальної науково-методичної літератури, нормативно-правових документів та анкетування тренерів-дослідників у напрямі удосконалення координативної підготовленості студентів, які навчаються на військовій кафедрі за програмою підготовки офіцерів запасу в НАНГУ можливим є те, що формування координаційних здібностей є однією із найважливіших та невід'ємних складових системи їх фізичного розвитку. Це відповідним чином забезпечує ефективне виконання ними завдань за призначенням на первинних офіцерських посадах у разі їх мобілізації.

Перспективи в цьому напрямі передбачають удосконалення методичної підготовленості та практичних дій під час організації форм фізичної підготовки студентами вище зазначеної групи в системі їх професійного становлення.

Список бібліографічних посилань

1. Романчук С., Яворський А. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні Сили України. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19, т. 2. С. 325–329.
2. Волейбол : учебник / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2006. 360 с.
3. Денисов М. В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 4. С. 40–42.
4. Кобцев С. Н. О технологии обучения волейболу. *Физическая культура в школе*. 2001. № 4. С. 31–32.
5. Шулятьев В. М. Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Омск, 1997. 43 с.

Отримано 10.02.2020

