

УДК: 159.9

Н.М. КУРКИНА

(*natasha.kurkina.94@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Теоретически обосновывается развитие координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста в процессе занятий волейболом. В работе отражен анализ литературных источников по проблеме исследования. В ходе исследования были рассмотрены средства и методы, способствующие развитию координационных способностей на занятиях по волейболу.

Ключевые слова: физическое развитие, координационные способности, волейболисты, физические упражнения, физическая культура.

Трудно найти сегодня коллектив физической культуры, в котором не было бы секции по волейболу. Учебно-тренировочные занятия по волейболу являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием: небольшая площадка, мяч и сетка. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. К тому же, занятия волейболом благоприятно воздействуют на развитие координационных способностей человека, что не маловажно в современном мире. Как известно, единый процесс спортивной тренировки волейболистов составляет шесть органически взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и игровой.

В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы, связанные с повышением качества подготовки спортивных резервов в волейболе. Причем в широком значении этого понятия, т.е. приобретение юными волейболистами такого базового фундамента подготовленности, на основе которого они смогут продолжать успешно осуществлять тренировку на этапе спортивного совершенствования [6].

Один из основных путей повышения качества подготовки юных волейболистов – это физическая подготовка, которая является базой для обучения и совершенствования техники и тактики игры. Поэтому повышение уровня физической подготовленности юных волейболистов – одна из важнейших задач, которую каждый день пытаются решить на тренировочных занятиях тренеры.

Результаты научных исследований в целом ряде видов спорта (М.Я. Набатникова, 2012; Н.А. Беляев, 2005; О.К. Сарсания, 2011; П.А. Рожков, 2012 и др.) указывают на то, что координационные способности – одни из тех компонентов, которым необходимо уделять внимание в подготовке как высококвалифицированных, так и начинающих спортсменов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения [3].

Координация, как психомоторное качество, присутствует в различных сферах деятельности человека. В определенной степени уровень развития координации влияет на стиль и манеру исполнения какой-либо деятельности и поведения человека, что очень важно при восприятии самой этой деятельности или поведения в целом.

В качестве средств развития координационных способностей у учащихся школьного возраста можно использовать разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудно-

стей по координации движений, требуют быстроты, рациональности при выполнении трудных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в применении этих действий в разных условиях, являются новыми для учащихся, хоть и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий, либо условий выполнения [8].

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие координационных способностей волейболиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении [5]. Упражнение, подходящее хотя бы одному из этих требований, называется координационным.

Наиболее обширна и разнообразна группа общеподготовительных координационных упражнений. При использовании упражнений необходимо учитывать время, которое можно определить без ущерба для других физических упражнений в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных занятий; возрастные, половые и индивидуальные особенности (к примеру, в старшем школьном возрасте у мальчиков большую направленность имеют общеразвивающие упражнения с гирями, гантелями, штангой, у девочек – с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами); материально-технические условия (оборудование и инвентарь) [4].

В качестве оценки координационных способностей у детей 14–15 лет выделяется четыре основных признака: правильность выполнения движений, другими словами когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что необходимо); быстрота результата; рациональность движений и действий (делает так, как необходимо); двигательная находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, внезапно появившегося при выполнении действия [1]. Эти оценки имеют качественные и количественные стороны. К главным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, инициативность, к количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность движений. В практике вместе с данными показателями учитываются и др.

Во многих случаях признаки координационных способностей не проявляются изолированно, они объединены в комплекс, направленные на достижение высших спортивных показателей. Поэтому при определении координационных способностей, широко применяются и комплексные критерии. В эти критерии выступают варианты челночного бега, скорости, бега с изменением направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками) [2].

В настоящей деятельности двигательные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. Эти важнейшие способности определяются успехами в спортивных дисциплинах. Поэтому в процессе координационной подготовке их развитие главным образом следует уделять особое внимание.

Основными задачами, которые решаются с помощью игровых упражнений, на занятиях по волейболу являются:

1. формировать навыки движения;
2. развить физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость) в соответствии с возрастными особенностями организма занимающихся.

Для выявления уровня развития координационных способностей у учащихся, занимающихся волейболом рекомендуют использовать следующие тесты [7]:

Тест № 1.

1. Верхняя передача мяча над собой из положения сидя на мате.
2. Встать, при этом не останавливаясь выполнять передачу; передвижение вперед.
3. Верхняя передача через сетку; подбор мяча, затем, чередование верхней и нижней передачи в стену.

Тест № 2.

1. Подняться на носке правой ноги, левую согнуть и поднять руки вверх с мячом.
2. При наблюдении за реакцией и ориентировкой занимающихся выявляется следующее: уровень перестройки деятельности, ориентировка, внимание.

Тест № 3.

1. Верхняя подача мяча на точность с максимальной силой по зонам 1, 6, 5.
2. Чередование верхней и нижней передачи в парах с одновременным поворотом на 360 градусов.
3. Передача мяча в парах из разных исходных положений с одновременной сменой партнера.

Тест № 4.

1. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель, эстафеты с ловлей и передачей мяча и др.)

Приведенные выше тесты можно использовать не только для определения уровня развития координационных способностей, но и для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, умения пользоваться боковым зрением и т.д. Таким образом, можно сказать, что развитие координационных способностей является неотъемлемой частью тренировочного процесса юных волейболистов и обуславливает уровень их спортивного мастерства.

Литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов н/д : Феникс, 2008. С. 177 –184.
2. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. Киев, 2006.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. М.: Высшая школа, 1988.
4. Карпан В.Л. Спортивная физиология. М.: ФиС, 1996.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск, 2001.
6. Савин В.П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2002.
7. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист. Минск: Современный школьник, 2009.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2003.

KURKINA N.M.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

The development of coordination abilities at pupils of secondary school age in the course of employment volleyball

The article is devoted to the theoretical study of development of coordination abilities of students in the course of employment volleyball. The paper contains an analysis of the literature on the issue of research. The study examined the means and methods, as well as identified by exercise, contributing to the development of coordination abilities in the course of employment volleyball.

Key words: physical development, coordination abilities, volleyball, exercise, physical education.