

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Т.В. Тимтишина, 1курс

Научный руководитель – Н.В. Андрианова, к.п.н., доцент

Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация

Актуальность исследования. Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания и характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Данный вид спорта решает множество задач, например, такие как укрепление здоровья, развитие физических способностей школьников, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, и является разделом программы по предмету физическая культура в школе [1, с.12]. В настоящее время существующие методики развития координационных способностей на занятиях волейболом с учащимися 7 классов на базе общеобразовательной школы ориентированы на подготовленных школьников, недостаточно учитывают индивидуальные особенности детей. Так, актуальным становится вопрос разработки методики развития координационных способностей для школьников 7 классов, занимающихся волейболом в условиях школьной спортивной секции. **Цель исследования** - экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей с применением тактических и технических упражнений у учащихся seventh классов в условиях школьной спортивной секции по волейболу.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился на базе общеобразовательной Никоновской школы городского округа Раменское в течение учебного года. Школьники в начале эксперимента были распределены на контрольную и экспериментальную группы с примерно одинаковым уровнем подготовленности. В контрольной группе (КГ) школьники выполняли координационные упражнения в основной части урока, предварительно не обучаясь им. Школьники экспериментальной группы (ЭГ) выполняли упражнения координационной направленности по методике, основанной на сочетании упражнений разных степеней сложности, выстроенных в определенную последовательность, основанную на систематическом включении в занятие элемента новизны.

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя количество игроков, порядок их действий, комбинируя двигательные навыки; сочетая прыжки, бег и прием мяча; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Таким образом, мы составили инновационный комплекс упражнений на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся в школьной спортивной секции по волейболу. Секционные занятия по волейболу проводились два раза в неделю во внеурочное время. В тренировочное занятие включались подготовительная, основная и заключительная части. Методы организации секционного занятия: метод сопряженного воздействия; посменный, групповой, игровой метод. **В подготовительной части** использовались координационные упражнения как в движении, как в парах, так и в группах (12 мин). Данные упражнения применялись в первой половине занятия на фоне отсутствия утомления. Комплекс упражнений состоит из трех упражнений разных степеней сложности.

Упражнение первой степени сложности × 2 раза по 3 минуте (мин). Упражнение второй степени сложности × 2 раза по 2 минуты (мин). Упражнение третьей степени сложности × 2 раза по 1 минуте (мин).

Один комплекс выполняется 1 раз в неделю на протяжении трех недель до момента утраты элементов новизны, после чего учащимся предлагается новый комплекс упражнений на развитие координационных способностей. **В основной части урока** школьникам предлагались технические и тактические упражнения в группах среднего уровня координационной подготовленности в течение 15 мин. Далее применялись мы и более сложные упражнения — с повышенной нагрузкой, приближенные к игровой обстановке. Это так называемые групповые упражнения, в которых, помимо совершенствования техники защитных приемов, отрабатывается взаимодействие игроков. Применение новых упражнений вводилось с начала учебного года, 1 раз в неделю на протяжении 3 недель, до момента утраты элементов новизны, после чего учащимся предлагается новый комплекс упражнений на развитие координационных способностей. **В заключительной части** в восстановительных целях использовались ранее изученные и хорошо освоенные упражнения в игровой форме, что позволяет избегать шаблонности и помогает умению концентрировать и распределять внимание.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица – Показатели прироста показателей учащихся контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа $\bar{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\bar{X} \pm m$	Достоверность различий по t-критерию
Челночный бег	7,9±0,05	7,8±0,05	1,41
Три кувырка вперед	5,2±0,05	5,0±0,07	2,32
Бег к пронумерованным медицинболам	12,0±0,06	11,8±0,05	2,56
Прыжок вверх у стены	34,0±0,09	35,0±0,05	9,71
Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины	4,0±0,05	4,2±0,05	2,83
Отпускание палки - реакция	25,4±0,05	24,3±0,11	9,1
Тест на спортивную реакцию	3,9±0,05	3,6±0,07	3,49

В упражнении «Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины» авторы теста - результат контрольной группы достиг показателя выше среднего и составил на конец учебного года 4,0, что в приросте составило 20 %, достоверный прирост и в экспериментальной группе 26,2 %. В результате проведения контрольного испытания «Отпускание палки – реакция [В. Ф. Ломейко, К. Мекота]» учащиеся улучшили свою координацию в контрольной группе на 3,1%, в экспериментальной группе прирост составил 7,7%. [2,с.20]. В контрольном испытании учащиеся контрольной группы показали средний результат 3,9 с, что составляет 7,2 % прироста показателей. В Экспериментальной группе прирост составил 16,3 %. Достоверность различий между уровнем двигательной подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп, свидетельствует о более высоком уровне развития двигательных качеств у школьников экспериментальной группы.

Вывод. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные подтвердили эффективность предложенной нами методики, в том числе для повышения уровней физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся среднего школьного возраста.

Список использованных источников

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе / М.: Просвещение, 1989. - 12 с.
2. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 20с.