

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

## **Развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста на уроках по волейболу**

***Пивкина Ольга Евгеньевна***

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

*E-mail: pivkina\_05@mail.ru*

Современная система школьного физического воспитания требует поиска эффективных средств развития координационных способностей (КС), которые являются основой успешного освоения технически сложных видов спорта. Средний школьный возраст является благоприятным периодом для развития координационных способностей, так как в это время активно совершенствуются функции нервной системы, улучшается управление движениями и формируются сложные двигательные навыки. Целенаправленное развитие координации способствует успешному освоению различных видов двигательной деятельности и повышает интерес учащихся к занятиям физической культурой. Волейбол как игровой вид спорта обладает значительным потенциалом для развития координационных способностей, поскольку требует от учащихся быстроты реакции, точности движений, ориентации в пространстве и взаимодействия в команде. Использование элементов волейбола на уроках физической культуры позволяет эффективно сочетать развитие физических качеств с формированием игровых навыков [2]. Основные двигательные действия волейболистов – это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру [1.; 4]. Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По точному выражению Берштейна (1947), координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы [1]. Наиболее значимыми координационными способностями для освоения волейбола в среднем школьном возрасте являются: способность к ориентированию в пространстве (приём мяча после подачи, выбор позиции на площадке); дифференцировке усилий (передача мяча на точное расстояние, подача с заданной силой); равновесию (приземление после нападающего удара, передвижение приставными шагами); быстроте перестроения двигательных действий (переход от защиты к нападению, смена способа перемещения); а также чувству ритма и согласованию движений (разбег в три шага с ударом). Волейбол предъявляет большие требования к психическим качествам спортсмена. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе

учебно-тренировочной работы и соревнований перед спортсменами возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств [1]. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общих координационных способностей), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальные координационные). Общая сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Проявление мышечной силы зависит: 1) от физиологического поперечника мышц; 2) от биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах, и степени их утомления; 3) от биомеханических характеристик движения (длина рычагов плеч, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.) [3]. В результате проделанной работы, изучив методические пособия, учебники, можно сделать важные выводы о необходимости целенаправленного развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста. Волейбол можно рассматривать не только как спортивную игру, но и как эффективное педагогическое средство развития координационных способностей. Его использование на уроках физической культуры способствует формированию у учащихся не только двигательных навыков, но и общей физической грамотности.

### Источники и литература

- 1) Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с. – ISBN 5-09-001326-6. – Текст : непосредственный.
- 2) Бальсевич, В. К. Теория и методика физической культуры : учебник / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 512 с. – ISBN 5-278-00712-3. – Текст : непосредственный.
- 3) Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека : учебное пособие / В. В. Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с. – ISBN 5-278-00091-9. – Текст : непосредственный.
- 4) Лях, В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — № 1. — С. 15–20.