

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОМЕЛЬСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА
Учреждение образования
“Мозырский государственный медицинский колледж”

Презентация на тему: “Развитие координационных способностей у волейболистов первого года обучения”

Выполнила учащаяся группы М-25
Специальности “Сестринское дело”
Барановская Наталья Владимировна
Руководитель:
Дятел-Каперзова Ю.В.

Мозырь 2020

Содержание

1. Введение

2. Обзор литературы

3. Экспериментальная часть

4. Методика работы

5. Результаты исследований

6. Заключение

7. Литература

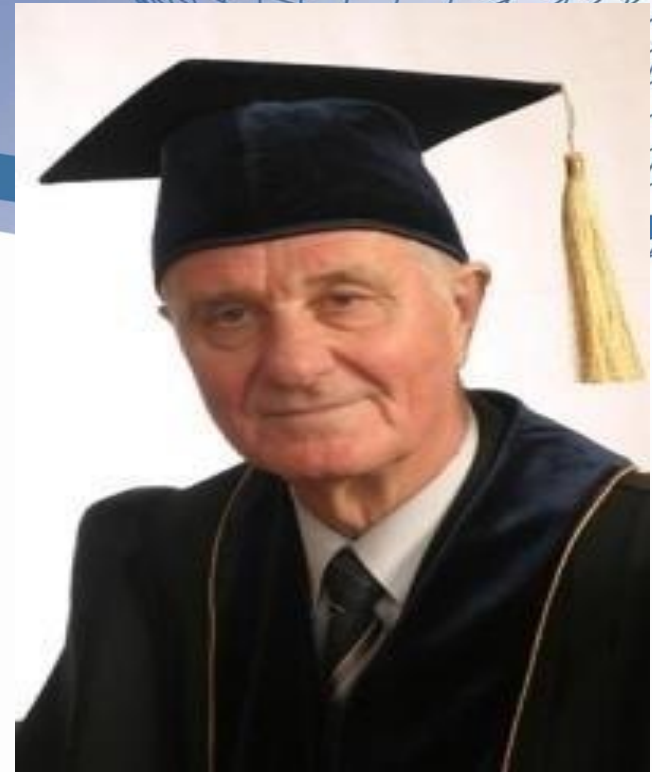
Введение



Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Обзор литературы

Важное значение на этапе начальной подготовки волейболистов имеет воспитание координации, которая создает основу для успешного овладения сложными техническими приемами игры и тактическими действиями на последующих элементах многолетней тренировки. С этой целью на этапе начальной подготовки волейболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с волейбольными мячами, жонглирование, прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, прыжки с гимнастического мостика, слаломный бег с ведением мяча, гимнастические и акробатические упражнения (Ю.Д.Железняк 2001)



Экспериментальная часть

Координационные способности

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы:

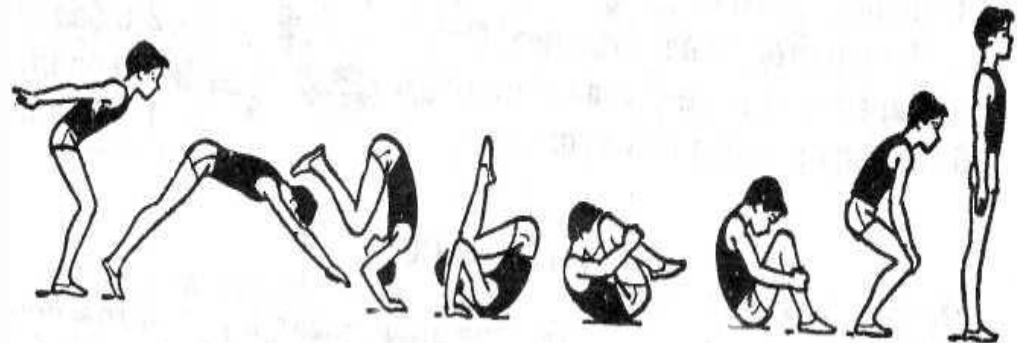
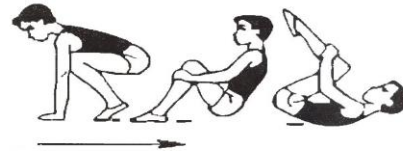
I группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Координационные способности, которые относятся к этой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Ко II группе относятся координационные способности, которые зависят от способности удерживать устойчивое положение тела: равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

III группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности

Средства и методы развития координационных способностей

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.



МЕТОДИКА РАБОТЫ

Методы исследования

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Проводился для определения актуальности данной выпускной квалификационной работы, выяснения разработанности данной тематики в литературе, а также для определения средств и методов развития координационных способностей у волейболистов и влияние этого качества на освоение техники игры.

2. Хронометрирование.

Осуществлялось с помощью секундомеров. Отсчет результатов замеров производился наблюдателем визуально, по показаниям стрелки секундомера и заносился им в карту наблюдения. В данной работе секундомеры использовались в тесте 1 (челночный бег), в тесте 2 (проба Ромберга).

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ

- определение времени, затрачиваемого на выполнение



3. Математическая обработка данных.

Был проведен расчет показателей средних величин по формуле:

$$A = N/n * 100\%$$

где A- среднее значение показателя;

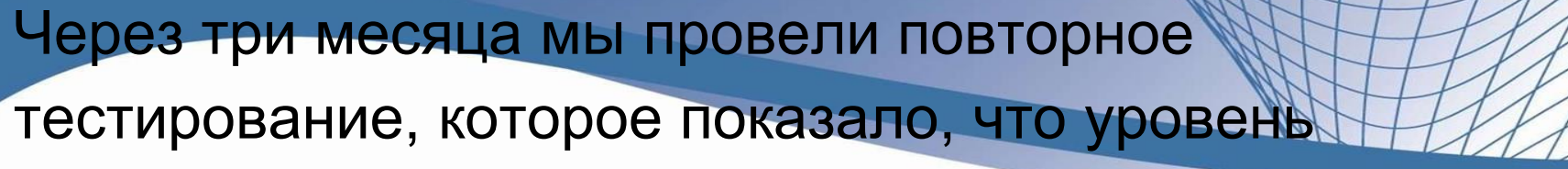
N – сумма всех показателей;

n – число участников в группе;

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перед началом эксперимента в обеих группах мы провели тестирование для определения уровня координационных способностей и уровня владения техникой верхней прямой подачи.

В экспериментальной группе показатели координационных способностей возросли по сравнению с контрольной группой: в челночном беге на 2%, в пробе Ромберга на 3%, в попадании в цель на 2%



Через три месяца мы провели повторное тестирование, которое показало, что уровень координационных способностей и владение техникой верхней подачи улучшились в обеих группах.

В экспериментальной группе показатели координационных способностей возросли по сравнению с контрольной группой: в челночном беге на 2%, в пробе Ромберга на 3%, в попадании в цель на 2%

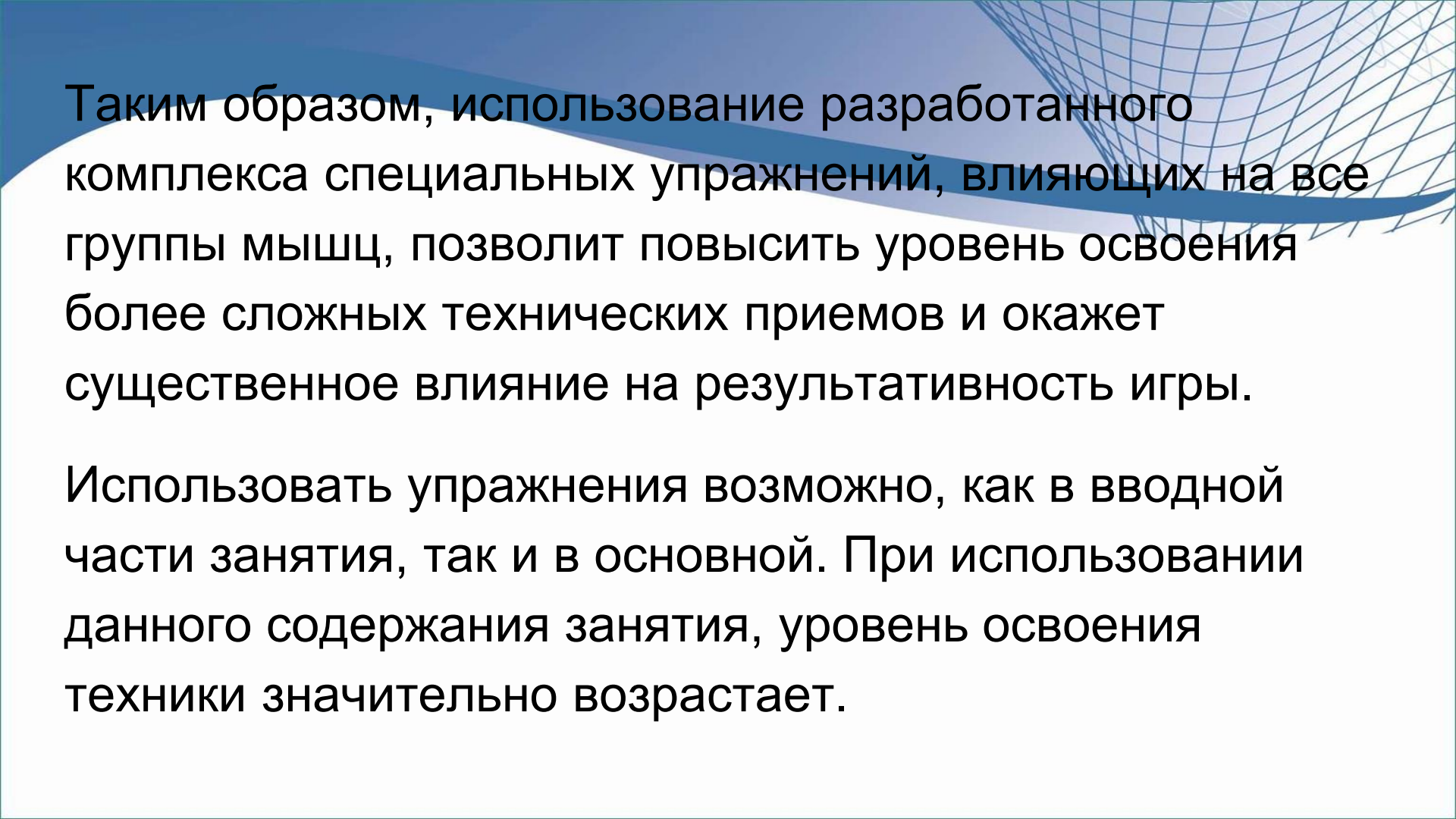
Для сравнения мы провели товарищескую встречу по волейболу между контрольной и экспериментальной группами. Команды играли 5 партий, в итоге победу одержала команда экспериментальной группы.



Заключение

На основе выполненного эксперимента мы показали, что развитие координационных способностей с помощью разработанного комплекса специальных упражнений влияет на уровень развития и совершенствование техники у волейболистов.

В разработанный комплекс входят упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц: мышц верхних конечностей, мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц нижних конечностей.



Таким образом, использование разработанного комплекса специальных упражнений, влияющих на все группы мышц, позволит повысить уровень освоения более сложных технических приемов и окажет существенное влияние на результативность игры.

Использовать упражнения возможно, как в вводной части занятия, так и в основной. При использовании данного содержания занятия, уровень освоения техники значительно возрастает.

ЛИТЕРАТУРА

- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
- Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011. - 247с.
- Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 184с.
- Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360с
- Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физическая культура и спорт. 2005

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

