«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ»

Барановская Наталья
Дятел-Каперзова Ю. В.
Мозырский государственный медицинский колледж
г. Мозырь, Беларусь

Актуальность работы состоит в том, что развитию координационных способностей уделяют меньше внимания, а кроме того рассматривается возможность освоения техники, за счет развития координационных способностей у юных волейболистов.

Целью работы является развитие координационных способностей и их влияние на технику игры у волейболистов.

Гипотеза - предполагается, что возможно лучше освоить технику игры в волейбол за счет развития координационных способностей с помощью комплекса специальных упражнений.

Задачи:

1. Изучить научную литературу по теме исследования.
2. Определить исходный уровень координационных способностей и уровень освоения техники у волейболистов в контрольной и экспериментальной группе.
3. Выявить эффективность влияния развития координационных способностей с помощью разработанной программы на освоение техники волейболистов.

Объект – процесс освоения техники игры, за счет развития координационных способностей, с помощью комплекса специальных упражнений.

Предмет - координационные способности волейболистов.

Методы:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- хронометрирование;

- педагогический эксперимент;
- математическая обработка данных

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Как видно из приведенных данных и на рисунках 1, 2 и 3, на начало эксперимента в обеих группах полученные результаты по тестам координационных способностей и тестам владения техникой верхней подачи ниже нормы и практически одинаковы.

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.

После игры подсчитали количество правильно поданных подач в обеих группах. Получены следующие результаты: в контрольной – 27 подач, в экспериментальной группе – 34 подачи.

ВЫВОДЫ:

Определили исходный уровень координационных способностей и уровень освоения техники в контрольной и экспериментальной группе. Результаты показали, что на начало исследования эти показатели были практически одинаковы.

Доказано, что развитие координационных способностей благоприятно влияет на освоение техники игры. При сравнении результатов было показано, что в обеих группах на начальном этапе эксперимента, показатели были почти одинаковы и ниже нормы. В

процессе тренировок эти результаты увеличились.

Анализ данных показал, что результаты были улучшены в обеих группах, но более высокие были получены в экспериментальной группе. Отсюда следует, что развитие координационных способностей с помощью методики применения комплекса специальных упражнений влияет на освоение и совершенствование техники игры у волейболистов, поэтому среднее значение показателей техники увеличилось на 12% по сравнению с исходным показателем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Данная методика применения комплекса специальных упражнений может быть рекомендована тренерам спортивных школ, клубов, учителей физической культуры для повышения эффективности освоения техники игры в волейбол.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
2. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011. - 247с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 184с.