

МИНОБРНАУКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ДИНАМИКЕ 3 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кутузовой Валерии Геннадьевны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2019

Введение. Занятия волейболом – очень эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

В настоящее время подготовка волейболистов и волейбольных команд представляет собой сложный и многолетний процесс. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях с особой актуальностью выдвигает вопрос о разработке и рациональных научно обоснованных и эффективных методов тренировки.

Волейбол относится преимущественно к координационным видам спорта, в котором соревновательные результаты зависят от эффективности сочетания сложных действий и соизмерения в пространстве и во времени, а также необходимости быстро осмысливать и регулировать свои действия.

Развитие координационных способностей у игроков в волейболе способствует повышению уровня технико-тактической и кондиционной подготовленности: стабильности, результативности и экономичности выполнения двигательных действий.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных волейболисток.

Предмет исследования – особенности развития показателей статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в процессе спортивной подготовки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что целенаправленное применение в процессе спортивной подготовки волейболисток в подготовительной и переходной части тренировочных занятий специального комплекса упражнений будет способствовать совершенствованию показателей и повышению уровня координационных способностей при проведении 3 тренировок в неделю.

Цель исследования – изучение особенностей совершенствования координационных способностей у юных волейболисток в динамике 3 лет обучения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей у юных волейболисток.
2. Определить фоновые показатели и уровень статокINETической устойчивости у волейболисток 14-15 лет.
3. Исследовать фоновые показатели и уровень координационных способностей волейболисток 14-15 лет на основании времени выполнения беговых тестов.
4. Проанализировать динамику развития и совершенствования показателей статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в течение 3 лет обучения в результате применения в учебно-тренировочном процессе специальных упражнений.

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования. У обследуемых проводилась оценка статокINETической устойчивости на основании времени сохранения равновесия при выполнении тестов Бондаревского (с открытыми и закрытыми глазами) и Яроцкого (рис. 1 и 2).

Для исследования показателей и уровня координационных способностей юных волейболисток использовали следующие беговые тестовые методики «Елочка» и «Челночный бег 5х6 м» (рис. 3 и 4).

Для изучения динамики показателей координационных способностей в тренировочный процесс волейболисток были включены упражнения, направленные на развитие координации движений и статокINETической устойчивости. В подготовительный и переходный периоды (3 раза в неделю) в тренировочный процесс по общей физической подготовке и по

специальной физической подготовке были применены следующие комплексы: для развития и совершенствования статокINETической устойчивости были применены упражнения на равновесие, при выполнении которых было затруднено удержание устойчивой позы тела и упражнения для развития координации движений. За период педагогического эксперимента было проведено 48 тренировок (30 в подготовительных и 18 в переходных периодах) по разработанной методике.

В подготовительную часть соревновательного периода в тренировочный процесс (3 раза в неделю) и в разминку непосредственно перед соревнованиями включался комплекс упражнений на развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости общей продолжительностью 10 минут.



Рисунок 1 – Определение времени сохранения равновесия по тесту Бондаревского

Контрольные тестирования проводились за весь период исследования (в течение 3-х годового эксперимента) 6 раз в начале и конце года.

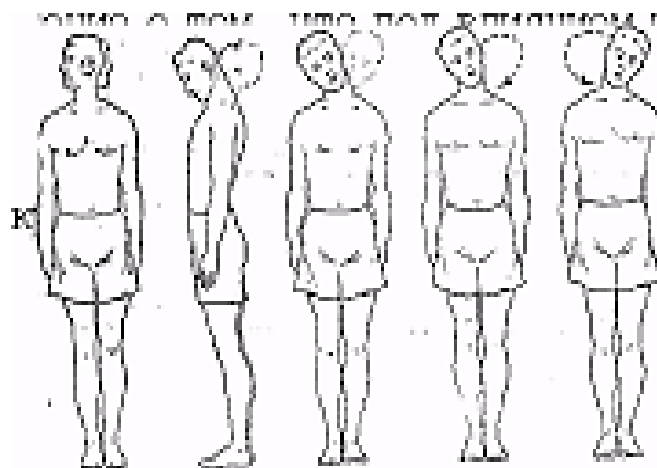


Рисунок 2 – Определение времени сохранения равновесия по тесту Яроцкого

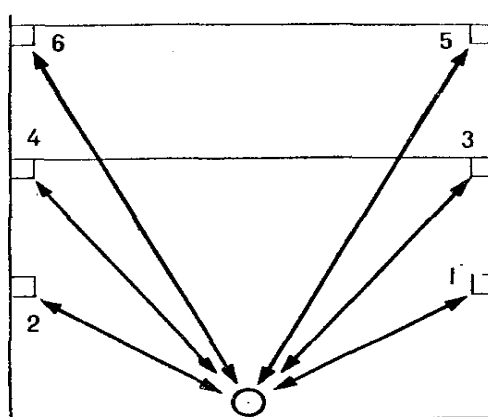


Рисунок 3 – Тест «Бег Ёлочка»»

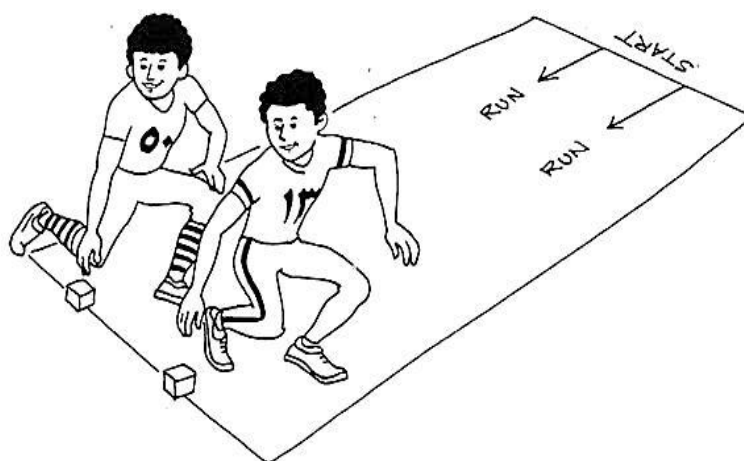


Рисунок 4 – Тест «Челночный бег 5х6 м»

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2015 по май 2018 года на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения «Саратовское областное училище олимпийского резерва» (ГБОУ «СОУОР») г. Саратова. В исследовании приняли участие 12 девочек, занимающихся волейболом 3 раза в неделю по 2,5 часа.

Положения, выносимые на защиту:

1. Статокинетическая устойчивость – одно из важнейших качеств волейболистов, обеспечивающих проявление ловкости и координационных способностей во время игры.

2. Совершенствование способности сохранять равновесие в условиях игровой деятельности у волейболисток является избирательно направленная тренировка функций вестибулярного аппарата.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о роли координационной подготовки в тренировочном процессе юных волейболистов, дана краткая характеристика тренировочных программ, направленных на развитие координационных способностей юных волейболисток.

Практическая значимость результатов исследования заключается во внедрении в учебно-тренировочный процесс волейболисток специального комплекса упражнений, направленных на повышение статокинетической устойчивости и координационных способностей, а также в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов и тренеров по волейболу.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав «Координационные способности юных волейболисток и особенности их

развития» и «Динамика показателей статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в течение 3 лет обучения», заключения и списка литературы, включающего 80 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 73 страницах, содержит 8 таблицы и 29 рисунков.

Координационные способности юных волейболисток и особенности их развития. Важнейшие слагаемые здоровья и физического потенциала молодежи начинают закладываться в дошкольные годы. Но наиболее активный период формирования ценностей физической культуры происходит в школьные годы.

Среди достаточно большого количества средств физического воспитания, используемых в оздоровлении молодого поколения, наибольшую популярность приобретают игровые виды спорта. Одним из самых распространенных и доступных игровых видов спорта является волейбол. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности.

Динамика показателей статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в течение 3 лет обучения. Координационные способности волейболиста выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного освоения технического приёма. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

Отметим, что показатели статической координации на протяжении первого года обучения у большинства обследуемых девочек соответствовали удовлетворительному уровню. Анализируя результаты беговых тестов,

можно заключить об удовлетворительном уровне показателей координации у девочек в начале года и хорошем в конце года.

При анализе показателей, характеризующих статическую координацию, у большинства девочек установлен удовлетворительный уровень выполнения в тесте Бондаревского с открытыми и закрытыми глазами в начале 2 года обучения и хороший – в конце года. Данные теста Яроцкого указывают на хорошие результаты у большинства спортсменок в начале года и у всех девочек в конце года. Отметим, что показатели координации в беговых тестах на протяжении второго года обучения соответствовали хорошему уровню.

Результаты теста Бондаревского как с открытыми, так и закрытыми глазами, а также теста Яроцкого свидетельствуют о хорошем уровне показателей статической координации у большинства волейболисток на заключительном этапе эксперимента в начале года и отличном в конце года.

По результатам беговых тестов в начале 2017 года у большинства девочек зафиксирован хороший уровень координационных способностей, в конце года – отличный.

Таким образом, полученные результаты свидетельствует о существенном влиянии специальных упражнений, включенных в тренировочный процесс юных волейболисток на улучшение показателей статокинетической устойчивости и координационных способностей на каждом проведенном этапе исследования.

Анализ распределения волейболисток на основании оценок, полученных за выполнение всех тестовых методик, выявил принципиальные отличия на всех этапах 3-х годичного эксперимента.

Так, по данным теста Бондаревского с открытыми глазами на протяжении 3 исследуемых периодов (в сентябре 2015 года, мае 2016 года и сентябре 2016 года) у большинства преобладали удовлетворительные показатели статической координации. Существенное улучшение данного параметра было зафиксировано только в конце 2 года обучения (мае 2017

года): у 67% девочек выявлены хорошие показатели статокINETической устойчивости, у 25% – удовлетворительные и у 8% – отличные. Дальнейшая положительная динамика в развитии данного показателя на заключительном этапе исследования позволила констатировать о хорошем его уровне у 92% волейболисток в сентябре 2017 года и отличном – у 67% спортсменок в мае 2018 года.

Подобные результаты у юных спортсменок были установлены при проведении теста Бондаревского с закрытыми глазами. Так, у всех без исключения девочек в сентябре 2015 года, а также у их большинства в мае 2016 года и сентябре 2016 года зарегистрированы удовлетворительные показатели статической координации. В мае и сентябре 2017 года для 83% девочек на каждом из этапов были характерны хорошие показатели статокINETической устойчивости. На заключительном этапе исследования в мае 2018 года соотношение спортсменок с хорошими и отличными показателями было одинаковым 50:50%.

Результаты статической координации, полученные в ходе выполнения теста Яроцкого, имели некоторые отличие от данных теста Бондаревского. Так, в начале эксперимента (сентябре 2015 года) 83% обследуемых продемонстрировали удовлетворительный уровень статокINETической устойчивости. В мае и сентябре 2016 года результаты были идентичными: у 67% девочек выявлен хороший уровень статической координации, а у 33% спортсменок остался на прежнем удовлетворительном уровне. В мае и сентябре 2017 года у всех без исключения волейболисток зарегистрирован хороший результат данного параметра, а в мае 2018 года у большинства девочек зафиксированы отличные показатели статической координации.

По результатам беговых тестов в сентябре 2015 года для большинства девочек были характерны удовлетворительные показатели (для 42% спортсменок в беге «Елочка и 58% – в челночном беге «5х6 м»). На каждом из последующих периодов (с мая 2016 года по сентябрь 2017 года) у большинства девочек превалировал хороший уровень координационных

способностей с некоторым улучшением при переходе с одного этапа на другой. В мае 2018 года зафиксирован отличный результат у 67% волейболисток в беге «Елочка» и 75% – в челночном беге «5х6 м».

Таким образом, на протяжении 3-х годичного эксперимента установлен существенный прирост показателей статокINETической устойчивости и координационных способностей в беговых тестах у юных волейболисток.

Результаты проведенных исследований подтвердили гипотезу о том, что целенаправленное применение в процессе спортивной подготовки волейболисток в подготовительной и переходной части тренировочных занятий специального комплекса упражнений будет способствовать совершенствованию показателей и повышению уровня координационных способностей при проведении 3 тренировок в неделю.

Заключение. Координационные способности в волейболе проявляются при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. От координационных способностей зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема.

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 в процессе подготовки волейболистов – это совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безупорном положении.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного освоения технического приёма. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов игроков, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил в игре