

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль «Физическая культура»  
Институт физической культуры и спорта

Гонтарева Даниила Григорьевича

Научный руководитель  
к.мед.наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т. А. Беспалова

Зав. кафедрой  
к.мед.наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол в аспекте современного представления является олимпийской и профессиональной, необыкновенно зрелищной и захватывающей игрой. Компонентами таковой игры являются силовая подача в прыжке, энергичные попадающие удары у сетки и с задней линии, филигранные защитные действия при блокировании и в поле, усложненные тактические комбинации с вовлечением игроков передней и задней линии.

Одновременно с этим, волейболом интересуется большое количество людей поскольку он удовлетворяет различные запросы и потребности, он пропагандируется в различных видах: игра полными составами (6/6), игра с ограничением в счете, игра неполными составами (5/5, 4/4, 3/3, 2/2, 1/1), игра с учетом времени, два мяча через сетку (пионербол), мини-волейбол, игра на ограниченной площади, волейбол на открытой местности в зимнее время года, пляжный волейбол и т.д..

В процессе игры в волейбол актуально создание благоприятных возможностей для тренировки таких физических и интеллектуальных качеств как смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и иных личностных составляющих, т.е. таковых характеристик и способностей, которые значимы в реальных жизненных ситуациях, полезны в трудовой и общественной деятельности.

Выполнение любого технического приема строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей – это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации

Развитие координационных способностей для волейболистов имеет огромное значение. Выполнение любого технического приема в волейболе строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей – это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

**Актуальность исследования** связана с тем, что высокие требования, предъявляемые к техническому мастерству спортсменов, в большей степени связаны с уровнем физической подготовленности игроков-волейболистов, а в частности развитием координационных способностей, определяющих правильное восприятие и оценку собственных движений, положение тела в пространстве и выбор технического приёма для осуществления игрового действия.

**Объект исследования** – тренировочный процесс волейболисток 15-16 лет.

**Предмет исследования** – координационные способности волейболисток 15-16 лет.

**Цель** исследования изучить особенности влияния координационных способностей на формирование технических элементов у волейболисток 15-16 лет.

**Гипотеза** исследования основывается на предположении, что оптимизация координационных способностей позволит повысить эффективность используемых технических элементов волейболисток 15-16 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические предпосылки методики совершенствования координационных способностей;

2. На основе анализа литературных источников подобрать комплекс упражнений, направленный на оптимизацию координационных способностей волейболистов и определить его эффективность.

3. Установить динамику координационных способностей у девушек-волейболисток в ходе исследования.

4. Определить эффективность используемых технических элементов у волейболисток 15-16 лет с различным уровнем развития координационных способностей.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов научных исследований:

1. Теоретический анализ и изучение литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Педагогическое тестирование.

5. Метод статистической обработки данных.

**Структура работы:** введение, 2 главы заключение, список использованных источников.

## **1 Теоретические предпосылки развития координационной подготовленности в волейболе**

Волейбол является неперiodической командной игрой, в аспекте которой мышечная работа имеет скоростно-силовые, точноно - координационные особенности. При минимальных размерах и лимитирования касаний мяча организация всех технических и тактических элементов игры подразумевает высокий уровень развития точности и целенаправленности движений. Координационные способности спортсменов, увлекающихся волейболом исполняют в контроле его движениями колоссально значимую функцию, в частности согласование, систематизация всевозможных комбинаций двигательных движений в единое целое целесообразно поставленной задаче.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного освоения технического приёма. Они оказывают влияние на темп, вид и метод усвоения спортивных навыков, а также на их будущую стабилизацию и ситуационно-адекватное использование в различных ситуациях. Координационные способности ведут к совершенствованию показателей плотности и вариативности процессов контроля движениями, к прогрессу двигательного опыта. Координационные способности определяют расходование энергетических ресурсов волейболистов, напрямую оказывают влияние на количественный показатель их использования, поскольку благодаря точному дозированию во времени, пространстве и по степени нагрузки мышечного усилия и целесообразному использованию соответствующих фаз расслабления подразумевают в итоге рациональное расходование энергии в контексте игры.

Координационные способности в волейболе проявляются при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Эти способности в волейболе условно делятся на акробатические (двигательные действия в защите) и прыжковые

(двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Составляющими координационных способностей волейболиста являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

- устойчивость вестибулярных реакций - непереносимое условие проявления координационных способностей в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками.

Неконтролируемое возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) способствует снижению функционированию иных (визуального, тактильного), что сокращает продуктивность точности движений, как итог становятся характерными ошибки в технической и тактической сторон игры. Высокий уровень подвижности нервных процессов при демонстрации координационных способностей предоставляет возможность спортсменов оперативно ориентироваться в непрерывно изменяющихся условиях игры, стремительно осуществлять смену действий.

Показатель становления координационных способностей колоссально зависит от уровня развития у волейболиста умения логичного и здравого восприятия и оценки своих движений, положения тела. Становление

координационных способностей спортсмена – это совершенствование координации движений, а ключевое – способность оперативно изменять двигательную деятельность целесообразно в зависимости от постоянно меняющихся ситуаций игры и владение своим телом в опорном положении. Ловкость представляется в значительной мере качеством конгинетальным, одновременно с таковым во время тренировки создается возможность ее совершенствования в значительной степени. Всякое движение, любой технический прием базируется на прежде сформированных координационных связях, из изученных ранее волейболисту двигательных элементов. Именно поэтому навык оперативно и точно овладевать незнакомыми ранее движениями непосредственно зависит от количественного запаса двигательных способностей игрока. Таким образом, ключевая задача тренировки по формированию ловкости как навыка предполагает увеличение запаса элементов движений и развития качественных показателей работоспособности а также навыков к их объединению в наиболее усложненные двигательные навыки.

Развивать координационные способности необходимо по четырем основным причинам:

1. Хорошо сформированные координационные способности стимулируют успешное освоение физических элементов.
2. Сформированные координационные способности на достаточном уровне являются обязательными условия подготовки подрастающего поколения к жизни, труду, службе в будущем.
3. Координационные способности присущи обеспечить экономные затраты энергетических потенций (физических умений и навыков – силы, быстроты, выносливости) молодежи, поскольку целесообразное дозированное по времени, пространству и уровню напряжения мышечное усилие и рациональное использование надлежащих фаз расслабления приводят к оптимальному расходованию энергии.

4. Всевозможные комбинации упражнений, применяемые с целью развития координационные способности, создают возможность избежать монотонности и однообразия в процессе тренировки, способствуют появлению радости от участия в спортивной деятельности.

Итак, трактуя значимость координационных способностей в аспекте игровой деятельности, а в частности волейболе, можем заключить, что таковые представляются ключевой составляющей при организации технической подготовки посредством приемов. Степень развития ловкости в большей степени находится в прямой зависимости от того, насколько развито умение к верному восприятию и контролю, рефлексии своих движений, действий тела. Другими словами: существует непосредственная связь между ощущениями своих движений волейболистом и уровнем его способности к различного рода переменам двигательной активности, а также оперативным овладением новыми, модернизированными двигательными навыками.

## **2 Особенности формирования нападающего удара у волейболисток 15-16 лет с различным уровнем координационных способностей**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование по определению координационных возможностей волейболисток было проведено с апреля 2023 года по март 2024 года на базе Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центральная спортивная школа олимпийского резерва» г. Саратова, занятия проходили в спортивном зале МОУ СОШ № 67. В исследовании приняли участие 20 волейболисток, девушек 15-16 лет, занимающихся волейболом не менее трех лет и находящихся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Исследование по определению координационных возможностей волейболисток проходило в несколько этапов:



На **первом этапе** с июня по август 2023 гг. нами была проведена работа, по анализу и обобщению информации из различных литературных источников по различным направлениям теории и методике физической культуры и спорта. На этом этапе велась работа по изучению особенностей тренировочного процесса в игровых видах спорта, роли координационных способностей волейболисток в общей и специальной спортивной подготовленности.

На **втором этапе** с сентября по декабрь 2023 года мы провели эксперимент, полученные результаты тестирования были обработаны, проведен их анализ, сформулированы выводы по работе подготовлены методические рекомендации.

**Третий этап** продолжался с января по февраль 2024 г. И был связан с написанием бакалаврской работы, подготовкой к ее защите.

При проведении педагогического эксперимента девушки-волейболистки, принявшие участие в педагогическом исследовании были разделены на две группы по 10 человек:

-контрольная группа состояла из 10 девушек-волейболисток (15-16 лет), занимающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

-экспериментальная группа состояла из 10 девушек-волейболисток (15-16 лет), по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», однако в тренировочные занятия были включены упражнения на развитие координации.

Особо следует отметить, что деление на группы происходило случайным образом, в большей степени ориентируясь на время тренировочных занятий, посещаемых волейболистками.

В ходе исследования нами были определены общие и специальные координационные возможности волейболисток. В тренировочный процесс волейболисток экспериментальной группы были включены, подобранные нами упражнения, направленные на развитие общих и специальных

координационных возможностей волейболисток. Упражнения включались как в разминку, так и в основную часть тренировки.

В контрольной группе упражнения, направленные на развитие координации, являлись составной частью тренировочных занятий по волейболу по программе спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол».

Для определения *общих координационных способностей* были использованы педагогические тесты:

1. Челночный бег 30 м (5х6 м).
2. Метание теннисного мяча в цель.
3. Проба Ромберга.

Для определения *специальных координационных способностей* были использованы педагогические тесты:

Тест 1. Челночный бег 4х9м с переноской кубиков

Тест 2. Бег «ёлочкой» по разметке волейбольной площадки.

3. Тест «шестиугольник»

Для определения *уровня владения мячом* были подобраны следующие тесты:

Тест 1. Прием мяча над собой.

Тест 2. Приём мяча снизу двумя руками.

Тест 3. Передачи мяча сверху и снизу через сетку в зону 2 и 4.

4. Тест «Оценка эффективности атакующего удара».

Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы находятся на примерно одном уровне физической подготовленности. Результаты тестов показывают, что необходимо совершенствовать координационные способности девушек 15-17 лет.

## **2.2 Особенности тренировочного процесса волейболисток, направленного на развитие координационных способностей**

На основании обобщения данных литературы, обобщения опыта работы тренеров, собственного опыта, анализа техники выполнения нападающего удара в волейболе нами был разработан комплекс подготовительных и подводящих упражнений, который, на наш взгляд, должен был способствовать эффективному освоению данного технического приема учащимися детско-юношеских спортивных школ. При построении тренировочного процесса в экспериментальной группе мы исходили из того, что путь развития координационных способностей – это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

При развитии координационных способностей необходимо выполнять следующие положения:

- упражнения на развитие координационных способностей требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ специализированной литературы показал, координационные способности определяют правильное восприятие и оценку собственных движений, положение тела в пространстве и выбор технического приёма для осуществления игрового действия.

2. В ходе исследования динамика общих координационных способностей девушек-волейболисток носила позитивный характер в обеих группах, однако в экспериментальной группе различия были выражены в большей степени и носили достоверный характер.

3. Динамика специальных координационных способностей девушек-волейболисток носила позитивный характер в обеих группах, однако в экспериментальной группе различия были выражены в большей степени. В контрольной группе достоверный характер носили лишь изменения при выполнении контрольного теста «Челночный бег 4×9м, с переносом кубиков».

4. Достоверно возросли уровни владения волейболисток, независимо от группы, мячом и техническими элементами, однако степень изменения показателей в ходе исследования была значительно выше в экспериментальной группе.

5. Предложенные нами физические упражнения для развития координационных способностей могут быть рекомендованы для широкого пользования в тренировочном процессе в волейболе.