

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Невмержицкая Екатерина Васильевна,

старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,
г. Казань;

Григорьев Артем Павлович,

старший преподаватель,
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань;

Залялова Эльмира Равильевна,

старший преподаватель,
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье описано исследования совершенствования координационных способностей волейболисток студенческой команды с применением фитнес технологий. Разработанные комплексы упражнений включают в себя: комплекс 1. упражнения на развитие равновесия; комплекс 2. упражнения для развития пространственной ориентации; комплекс 3. упражнения для развития реагирующей способности; комплекс 4. упражнения для расслабления и напряжения мышц тела.

Ключевые слова: фитнес-технологии, координационные способности, волейболистки.

Актуальность. Современные требования для достижения наибольших результатов в волейболе выдвигают определенные конфигурации в подготовке волейболистов. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист обязан обладать мгновенной реакцией, быстротой

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мускул, прыгучестью и другими свойствами в определенных их сочетаниях [1]. Решающую роль в адаптации к данным ситуациям, а также в успешном овладении техническими приемами игры и соревновательной деятельности играют координационные способности [2].

В основе координационных способностей лежит совершенная деятельность анализаторных систем организма человека и прежде всего двигательного анализатора, которые обеспечивают точные ощущения восприятия и представления собственных действий [3].

Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в высших учебных заведениях, специалисты указывают, что система подготовки, в частности волейболистов студенческих команд недостаточно эффективна, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Использование в тренировочном процессе фитнес-технологий с применением упражнений на фитболе волейболистками студенческих команд позволит повысить координационные способности:

- сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений;
- умение точно воспроизводить заданный ритм;
- способность в нужный момент расслабить и напрягать определенные мышцы;
- сохранять пространственную ориентацию и функцию равновесия.

Цель исследования: разработать, внедрить и проверить эффективность применения комплексов упражнения для совершенствования координационных способностей волейболистов студенческих команд с применением фитнес-технологий.

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

В исследовании принимали участие 20 игроков студенческих сборных команд по волейболу ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» и ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» г. Казань.

Таблица 1.

Показатели координационных способностей волейболисток студенческих команд в начале эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ $X \pm Sx$	КГ $X \pm Sx$	t_p	$t_{кр}$	p
Два кувырка вперед и прием снизу двумя руками за 1 мин (кол-во раз)	5,40±0,79	5,30±0,45	0,11	2,101	> 0,05
Челночный бег 6х5 м (сек)	10,49±0,08	10,51±0,09	0,17	2,101	> 0,05
Проба Роумберга (сек)	35,50±2,12	35,70±2,10	0,07	2,101	> 0,05

Проведя первый контрольный срез, мы выявили исходные показатели координационных способностей волейболисток студенческих команд, которые имеют практически одинаковые результаты по всем контрольным тестам.

После чего, мы внедрили предложенные нами комплексы упражнений сгруппированные по направленности развития: способности к ориентации в пространстве (умение взаимодействовать с игроками при выполнении технико-тактических действиях т.е. правильное позиционирование по отношению к мячу во время нападения или защитных действий, способности к равновесию (способность правильно выполнять действия в безопорном и опорном положении), реагирующей способности (умение занять правильный выбор позиции с предугадыванием дей-

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

ствий соперника), упражнения для расслабления и напряжения мышц тела.

Все экспериментальные комплексы упражнений проводятся в основной части тренировочного занятия по 20 мин. используется метод вариативного упражнения и игровой метод.

Выводы. На наш взгляд, совершенствование координационных способностей, для более успешной соревновательной деятельности может быть достигнуто, если регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях, так же следует учитывать, что координационные способности требуют большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления, дает малый эффект.

Список литературы

1. Белов, И.В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет / И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференция. – Ульяновск : УлГПУ, 2016. – С. 24-28.
2. Куркина, Н.М. Развитие координационных способностей у учащихся школьного возраста в процессе занятий волейболом / Н.М. Куркина. – 2016. – №1(5). – С. 29-31.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов., В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.