Кириллин Айтан Анатольевич
бакалавр, студент
Осетров Денис Сергеевич
бакалавр, студент
Научный руководитель
Колодезникова Сардаана Ивановна
доцент, кандидат педагогических наук
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация: *в статье рассматриваются теоретические и методические вопросы развития ловкости у обучающихся среднего школьного возраста средствами волейбола. Обосновывается роль координационных способностей в физическом воспитании подростков 11–15 лет. Приводятся волейбольные упражнения, направленные на совершенствование двигательной реакции, пространственной ориентировки, равновесия и согласованности движений. Даются практические рекомендации по организации занятий и педагогическому контролю за динамикой показателей ловкости.*

Ключевые слова: *ловкость, координационные способности, волейбол, средний школьный возраст, физическое воспитание, подростки.*

Введение. Школьное физическое воспитание не сводится к освоению новых движений. Не меньшее значение имеет развитие физических качеств, и ловкость среди них – одно из ключевых [4]. Средний школьный возраст (11–15 лет) в этом смысле удобен: координация движений в этот период улучшается сама по себе, и подростки быстрее схватывают новые двигательные действия [4]. Грех не воспользоваться такой возможностью и не поработать над ловкостью целенаправленно.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С волейболом это получается естественно [2, 5]. Игра постоянно ставит перед учеником задачи, которые без ловкости не решить: надо успеть среагировать, разобраться, где ты находишься на площадке, согласовать движения рук и ног, да ещё и подстроиться под то, что ситуация меняется каждую секунду [1].

Но чтобы работа давала отдачу, а не шла сама собой, упражнения нужно встраивать в подготовительную и основную части урока. Какие именно – зависит от задач занятия, возраста класса и того, насколько уверенно школьники владеют волейбольными приёмами.

Мы опирались на несколько принципов:

– сложность координации растёт постепенно [4];

– упражнения даются не от случая к случаю, а системно [2];

– двигательные задачи не стоят на месте, а всё время немного меняются [1];

– формы работы чередуются: индивидуально, в парах, в группах [2; 3];

– возраст и индивидуальные особенности никто не отменял [4];

– безопасность [5].

Комплекс упражнений для развития ловкости средствами волейбола.

1. Перемещения по сигналу преподавателя

Ученики стоят на волейбольной площадке в исходном положении. Преподаватель даёт сигнал: они делают 2–3 шага вперёд, назад, вправо или влево и возвращаются обратно. Поначалу направление известно заранее, потом сигналы становятся неожиданными [1; 2].

Дозировка – 2–3 серии по 6–8 повторений. Смотреть нужно за тремя вещами: успел ли ученик среагировать, удержал ли равновесие, правильно ли сменил направление. Постепенное усложнение здесь работает на быстроту реакции и ориентировку в пространстве.

2. Верхняя передача мяча после перемещения.

Пары стоят на расстоянии 3–4 м. Один набрасывает мяч, другой перед передачей делает 2–3 шага в сторону, останавливается и возвращает мяч. Через 6–8 повторений направление меняется.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дозировка та же – 2–3 серии по 6–8 повторений. Главное – успеть выйти под мяч, согласовать руки с ногами и не потерять точность передачи. Когда упражнение идёт уверенно, направление перемещения можно задавать зрительным сигналом преподавателя.

3. Передачи мяча в тройках с изменением направления.

Трое стоят треугольником на расстоянии 3–4 м и передают мяч по заданной траектории. После каждой передачи игрок уходит на свободное место или в заранее обозначенную позицию.

Освоив задание, педагог меняет порядок передач, и ученикам приходится быстро соображать и перестраиваться. Дозировка – 2–3 серии по 1–2 минуты с отдыхом. Нужно следить за точностью передач, своевременностью перемещений и слаженностью действий тройки. Чтобы улучшить координацию и научить быстро перестраивать движения, целесообразно постоянно менять условия.

Организация упражнений на уроке физической культуры.

Многое зависит от условий конкретного урока: его длительности, наполняемости класса, наличия инвентаря и уровня подготовленности школьников. В качестве исходных ориентиров можно принять следующие:

– продолжительность специального блока – 10–15 минут;

– число упражнений на занятии – 3–5;

– длительность одного упражнения – 30–60 секунд либо 4–8 повторений, выполненных качественно;

– пауза между повторениями – до восстановления готовности ученика выполнить движение правильно;

– периодичность включения – регулярно, например на протяжении всего учебного раздела по волейболу.

Отметим, что приведённые выше показатели – это ориентиры, а не жёсткие нормативы. Их неизбежно придётся корректировать с учётом возраста, физического состояния и двигательного опыта конкретных учеников.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Начинать целесообразно с заданий, где траектория мяча предсказуема, а скорость перемещений невысока. По мере освоения базовых движений в работу можно добавлять дополнительные сигналы, изменять направление передачи, варьировать исходные положения и предлагать задания в малых группах.

Отдельного разговора заслуживает качество выполнения. Усложнять упражнение оправдано лишь в том случае, когда ученики справляются с ним без существенных технических погрешностей и не пренебрегают требованиями безопасности.

Контроль и оценка развития ловкости.

Вопрос о том, даёт ли методика отдачу, решается через педагогический контроль. Он позволяет зафиксировать исходный уровень ловкости и проследить, какие сдвиги произошли за отведённое время.

В роли контрольных упражнений могут выступать:

– челночный бег 3×10 м – показывает быстроту перемещения, умение менять направление и тормозить;

– челночное перемещение между отметками – выявляет согласованность движений и способность быстро перестраивать действия;

– передачи мяча в стену за установленное время – отражают координацию, точность и стабильность;

– передачи мяча в парах с изменением направления – характеризуют ориентировку в пространстве и реакцию на действия партнёра.

Набор тестов определяется задачами исследования. Если стоит цель оценить влияние именно на ловкость, общие координационные пробы разумно дополнить специальными заданиями, включающими волейбольные элементы.

Само исследование удобно выстроить в три этапа:

1) на первом проводится исходная диагностика: первичное тестирование, фиксация результатов, оценка того, как ученики выполняют предложенные упражнения;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2) на втором этапе внедряется методика: комплекс регулярно включается в уроки, а задания постепенно усложняются в соответствии с уровнем подготовленности;

3) на третьем этапе выполняется повторная диагностика: тестирование проходит в тех же условиях, что и вначале, после чего результаты сопоставляются с исходными данными.

Если есть экспериментальная и контрольная группы, можно оценить и разницу в динамике. Но тогда группы должны быть сопоставимы по возрасту, исходной подготовке, условиям занятий и длительности педагогического воздействия.

Тут важно не обмануться: улучшение в отдельных упражнениях само по себе ещё не доказывает, что методика работает. Нужен анализ исходных и итоговых показателей, а если потребуется – и математическая статистика.

Заключение. Волейбол хорошо подходит для развития ловкости у школьников среднего возраста. Он помогает совершенствовать координацию движений, быстроту реакции, равновесие и ориентировку в пространстве. Чтобы получить результат, упражнения с перемещениями по сигналу, передачами мяча и игровыми заданиями нужно применять регулярно, постепенно повышая сложность и учитывая индивидуальные особенности учеников. Эффективность методики лучше оценивать с помощью педагогического тестирования до и после её применения.

Список литературы

1. Ржанов, А. А. Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов / А. А. Ржанов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2020. – № 3(53). – С. 210-217. – DOI 10.25146/1995-0861-2020-53-3-235. – EDN ILYVUG.

2. Мохова, К. С. Методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу / К. С. Мохова, Д. Ю. Витман, Д. А. Бобровский // Здоро-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2 (18). – С. 280-285. – EDN BZVAWF.

3. Кичанов, Д. В. Развитие координационных способностей у обучающихся 14–15 лет на занятиях по волейболу с применением заданий с мячом / Д. В. Кичанов // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 11 (64). – С. 103–108. – EDN FDJDMI.

4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях, В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – ISBN 5-98724-012-3. – EDN QXOQWD.

5. Волейбол : учебник для студентов вузов физ. культуры / Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д. [и др.]; под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с. – ISBN 5-8134-0093-1.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)