

Невмержицкая Екатерина Васильевна

старший преподаватель

Дрогомерецкая Марина Владимировна

старший преподаватель

Макаров Виктор Анатольевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕЙРОФИТНЕСА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 8–9 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос о том, что одним из актуальных направлений внедрения инновационных методов на этапе начального обучения в волейболе является применение элементов нейрофитнеса. Представлены разработанные экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей с применением нейрофитнеса волейболистов 8–9 лет.*

***Ключевые слова:** нейрофитнес, волейболисты, упражнения, координация.*

***Введение.** На этапе начальной подготовки юных волейболистов, тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного, и волейболист прогрессирует от занятия к занятию. Задача тренера является в выстраивании тренировочного процесса таким образом, чтобы спортсмен регулярно сталкивался с необходимостью совершенствования себя. Осознание потребности в универсализации игроков для более продуктивной игровой деятельности, заставляет тренерский состав, изыскивать все новые средства физической подготовки на этапе начального обучения [2].*

В настоящее время, одним из популярных, современных направлений является нейрофитнес.

Одним из основных средств нейрофитнеса являются упражнения на баланс и стабилизацию. Они направлены на укрепление глубоких мышц, развитие чувства равновесия и контроль положения тела в пространстве. Подобные задания выполняются на балансирующих платформах, мягких подставках или с использованием гимнастических мячей. Комбинирование движений с когнитивными задачами, например, удержанием предметов, счётом или запоминанием последовательностей, активизирует работу центральной нервной системы и улучшает межполушарное взаимодействие [1]. В последствии, это способствует более точному выполнению технических действий, таких как приём подачи, блок или нападающий удар.

Цель исследования. Разработать экспериментальные комплексы упражнения для развития координационных способностей с применением нейрофитнеса волейболистов 8–9 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании примут участие 28 мальчиков возрасте 8–9 лет, испытуемые будут поделены на экспериментальную и контрольные группы по 14 детей в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение 6 месяцев в тренировочный процесс волейболистов 8–9 лет экспериментальной группы будут внедряться разработанные нами 3 комплекса упражнений, направленные на развитие координационных способностей с применением нейрофитнеса. Комплексы упражнений следует применять в основной части занятия в течении 15–18 минут. Используется повторный и игровой метод.

Тренировочный микроцикл составляет (три тренировочных дня, 4 выходных) (табл. 1).

Таблица 1

Распределение комплексов упражнений для развития координационных способностей с применением нейрофитнеса волейболистов 8–9 лет в недельном микроцикле

Тренировочный день	Название комплекса	Кол-во упражнений	Дозировка	Метод
--------------------	--------------------	-------------------	-----------	-------

1 день микроцикла (понедельник)	Комплекс №1. Статическое равновесие	упражнений	15 мин	
2 день микроцикла (вторник)	отдых			
3 день микроцикла (среда)	Комплекс №2. Способность к ориентации в пространстве	упражнений	15 мин	
4 день микроцикла (четверг)	отдых			
5 день микроцикла (пятница)	Комплекс №3. Способность к переключению движений	упражнений	15 мин	
6 день микроцикла (суббота)	Отдых			
7 день микроцикла (воскресенье)	Отдых			

В первый день микроцикла будет применяться комплекс №1 «Статическое равновесие». Содержание данного комплекса упражнений выполняются на балансировочной доске Бильгоу: упражнения включают перекрёстные движения, балансировку с когнитивной нагрузкой, работу с различными мячами по весу, гимнастическими палками.

Во второй день микроцикла будет применяться комплекс №2 «Комплекс №2. Способность к ориентации в пространстве». Содержание данного комплекса упражнений выполняются преимущественно в парах, упражнения ориентированы на понимание пространственных отношений через активные движения (например, выполнение действий правой/левой рукой, задания по команде: «Верх»/«Низ» и т.д.).

В пятый день микроцикла будет применяться комплекс №3 «Способность к переключению движений». Содержание данного комплекса упражнений выполняются на «моторной дорожке» (специализированные маршруты с последовательностью двигательных заданий): использование дополнительных заданий во время основного действия (например, прыжки с двух ног в обручи по зрительному указателю), изменение способа выполнения движений (темпа, ритма, силы исходное и конечное положение).

Выводы. Анализ и разработка экспериментальных комплексов упражнений для развития координационных способностей с использованием нейрофитнеса волейболистов 8–9 лет послужили ориентацией в нашей исследовательской и опытно-экспериментальной работе.

Список литературы

1. Использование элементов нейрофитнеса на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста / А.А. Вахрина, А.В. Расторгуев, А.В. Крылатова, Л.В. Ядыкина // Молодой ученый. – 2023. – №40 (487). – С. 39–41. EDN IGQBQY
2. Пельменев В.К. Технология использования фитнес-программ в спортивной подготовке волейболисток массовых разрядов / В.К. Пельменев, Т.Г. Гавраш // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – №9 (103). – С. 131–136. EDN RCIYAD