

ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ТЕХНИКОЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ

Коновалова Елизавета Владиславовна

студент группы ФКОм-24, Забайкальский государственный университет, РФ, г. Чита

В современном мире образования, государство ставит на первое место здоровье учеников, а здоровый ученик – это обучающийся, который эмоционально устойчивый и физически подготовленный. Волейбол является одним из обязательных разделов изучения в школах. Волейбол – это не просто игра с мячом, это спортивная игра, которая способствует развитию физических качеств школьников, эффективной коммуникации, также формирует стрессоустойчивость учеников. Все эти способности в будущем помогут ученикам справляться с трудностями без негативных последствий для физического и психологического здоровья.

Для игры в волейбол важна не только техника выполнения приемов, но также особую роль играет физическая подготовленность учеников. Одним из важных физических качеств в волейболе является координация движений. Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [2, с. 130]. Координация в волейболе необходима для того, чтобы школьники успешно выполняли различные технические приемы, эффективно перемещались по площадке, умели быстро адаптироваться и перестраиваться в условиях активной спортивной игры. Высокий уровень развития координации движений напрямую зависит на успешность и результативность игры в волейбол. Между техникой двигательных действий и физической подготовленностью школьников существует некая взаимосвязь, т. е. если уровень физических качеств учеников низкий, то это будет влиять на уровень технической подготовленности.

Цель: выявить взаимосвязь координационных способностей с техникой двигательных действий на уроках волейбола в основной школе.

В эксперименте приняли участие ученики 8 класса средней общеобразовательной школы г. Читы. У школьников было проведено тестирование на определение уровня развития координации движений. Для определения уровня технической подготовленности по волейболу школьников было проведено оценивание качественных и количественных показателей.

Для определения уровня развития координации учеников, было проведено специальное тестирование – челночный бег 3x10 м. Полученные данные испытания показали, что у обучающихся 8 класса средней общеобразовательной школы, как и у мальчиков, так и у девочек наблюдается в большей степени средний уровень развития координационных способностей, что составляет 60% и 45%, соответственно (Рисунок 1).

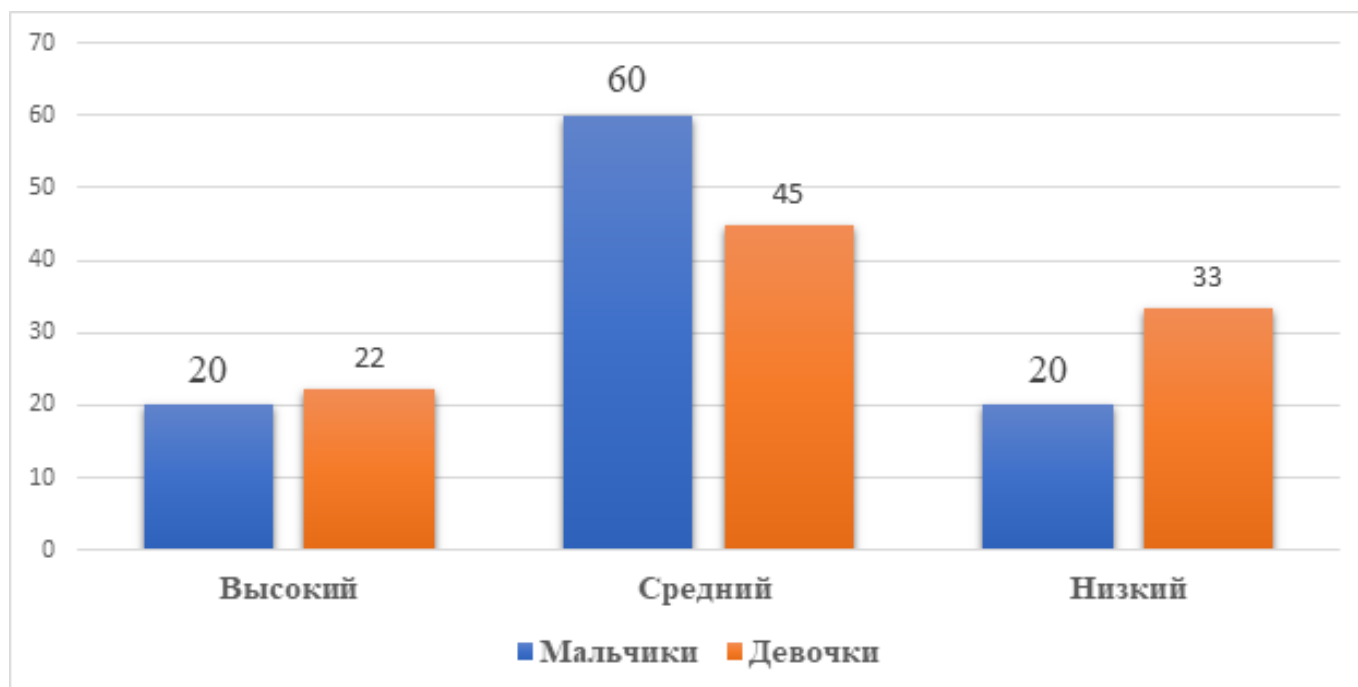


Рисунок 1. Уровень развития координации мальчиков и девочек 8 класса, %

Для определения уровня технической подготовленности учеников на уроках волейбола в школе, были проведены следующие тестирования: верхняя передача мяча двумя руками в парах, нападающий удар, верхняя подача. Тестирование было проведено по качественным и количественным показателям. Анализ результатов тестирования качественных показателей технической подготовки мальчиков показал, что в большей степени, у школьников прослеживается средний и высокий уровень освоения школьной программы по волейболу. Средний уровень у мальчиков 8 класса по таким игровым приемам, как верхняя передача мяча двумя руками в парах, нападающий удар и верхняя подача мяча, составил 67%, 87% и 60%, соответственно. Результаты тестирования девочек 8 класса, также показали, что уровень освоения технических элементов по волейболу (качественные показатели) – средний и составляет по всем трем тестам 89%, 78% и 56%, соответственно.

Количественные показатели оценки техники волейбола включают в себя количество успешно выполненных элементов, а также количество ошибок, допущенных в процессе тестирования. Анализ результатов данного тестирования мальчиков показал, что при выполнении испытаний, в большей мере, был определен средний уровень освоения технических приемов. У девочек, при проведении тестирования для определения уровня количественных показателей оценки техники, наблюдается низкий уровень, при выполнении таких приемов, как верхняя подача мяча и нападающий удар. При выполнении технического приема, такого как верхняя передача мяча двумя руками в парах, определен средний уровень подготовки.

Для выявления взаимосвязи координационных способностей с техникой двигательных действий на уроках волейбола в школе, необходимо определить коэффициент корреляции Пирсона. Коэффициент корреляции Пирсона принимает значения от -1 до +1. Чем ближе величина этого показателя к единице (по модулю), тем сильнее связь между значениями переменных [1, с. 353].

На основании проведенного анализа уровня освоения технических элементов по волейболу (качественные показатели) у школьников 8 класса и вычислений коэффициента Пирсона, можно сделать вывод, что существует умеренная взаимосвязь между уровнем развития координации и нападающим ударом, слабая взаимосвязь между уровнем развития координации и верхней подачи мяча, а также наблюдается заметная взаимосвязь между уровнем развития координационных способностей и верхней передачи мяча двумя руками в парах (Рисунок 2).

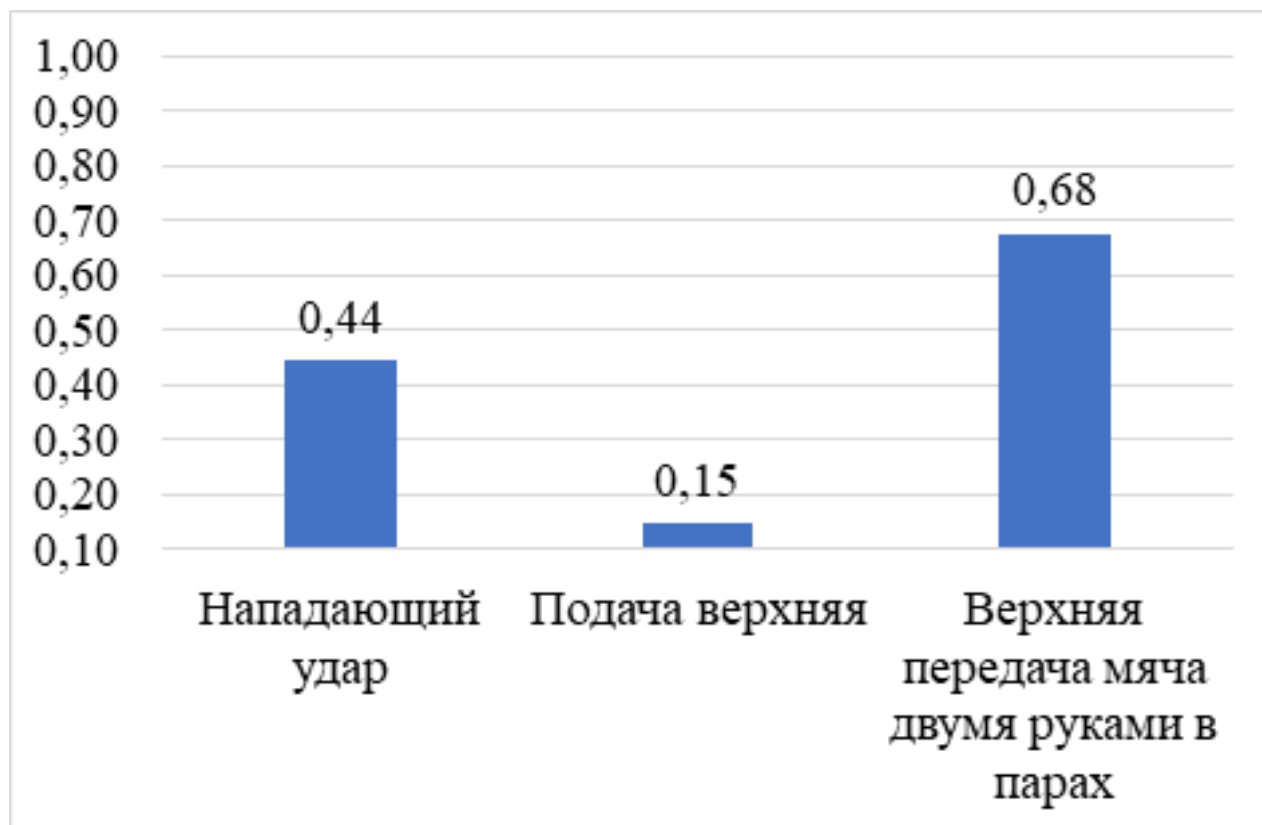


Рисунок 2. Взаимосвязь координационных способностей с технической подготовленностью по волейболу школьников 8 класса (качественные показатели)

В ходе исследования влияния количественных показателей технической подготовленности по волейболу и уровня развития физических качеств, таких как координационные способности, можно сделать следующие выводы.

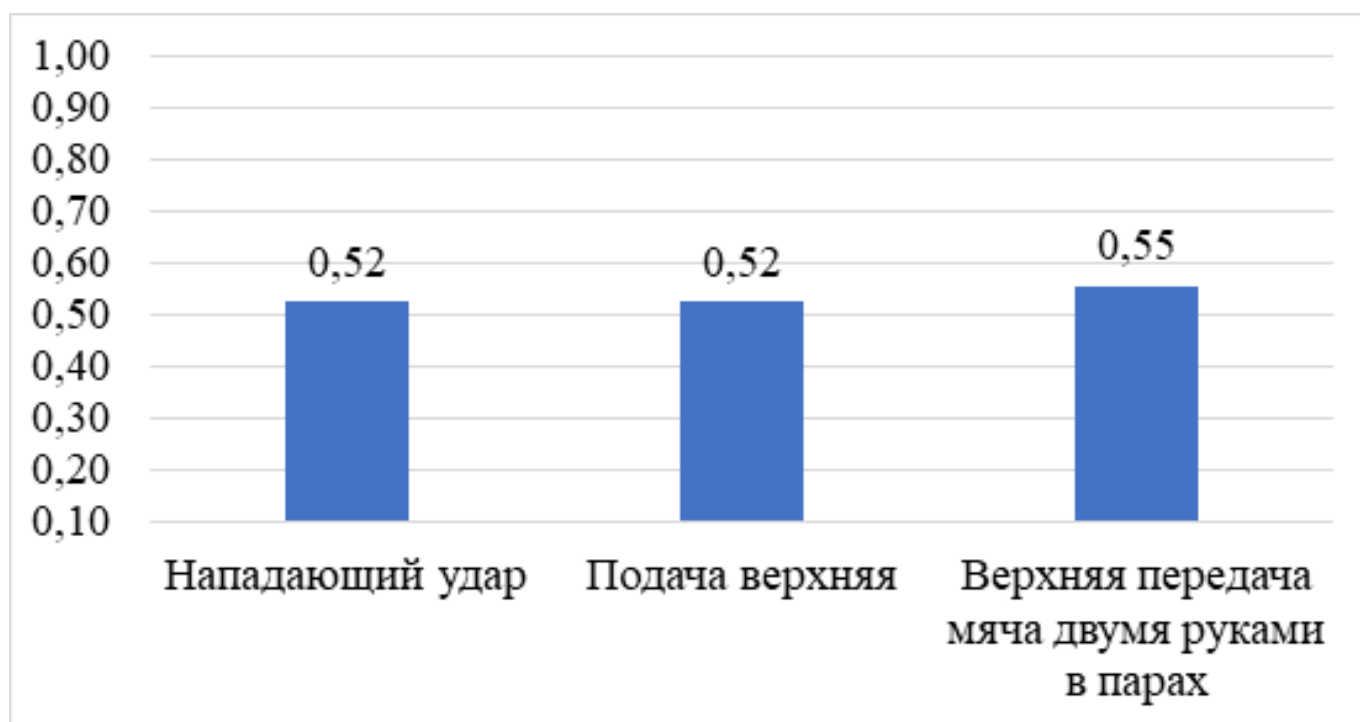


Рисунок 3. Взаимосвязь координационных способностей с технической подготовленностью по волейболу школьников 8 класса (количественные показатели)

Выявлена заметная взаимосвязь между уровнем развития координации и нападающим ударом, верхней подачи мяча, а также верхней передачи мяча двумя руками в парах (Рисунок 3).

Таким образом, мы доказали, что в школе на уроках волейбола в 8 классе техника двигательных действий и координация движений тесно связаны между собой. Общее вычисление коэффициента корреляции Пирсона между уровнем развития координационных способностей и техники игры в волейбол имеет заметную взаимосвязь, как в количественных, так и в качественных показателях, что составляет значение 0,62 и 0,58, соответственно. Исходя из этого, следует, что физическая подготовка и техническая подготовка тесно между собой взаимосвязаны. Чем выше уровень физических качеств, а именно координации движений, тем выше уровень технического освоения приемов на уроках волейбола в школе, и наоборот. Следовательно, на уроках физической культуры, необходимо выстраивать учебный план так, чтобы совершенствовать уровень развития физических качеств и технической подготовки школьников для результативной игры в волейбол. А также, занятия физической культурой, включая волейбол, способствуют укреплению здоровья школьников.

В заключение отметим, что волейбол способствует комплексному развитию физических качеств, технической подготовленности учеников. Волейбол — это универсальная игра, которая развивает, помимо физической подготовленности ученика, всестороннее развитие личностных качеств школьника, которое пригодится ему в жизни за пределами школы.

Список литературы:

1. Тихомиров Д.А., Пинчук А.Н. Статистический анализ данных. Практический курс в SPSS и Jamovi: учебник для вузов. – М.: Изд-во Юрайт, 2025. – 353 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: АCADEMA, 2007. – 130 с.

