УДК 796.325

М. Е. Гербер,
факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Н. В. Матюнина

Развитие координационных способностей у волейболистов 15–16 лет средствами акробатики

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования акробатических упражнений: группировок, перекатов, кувырков, балансировочных упражнений — в подготовке волейболистов 15–16 лет. Представлены результаты педагогического эксперимента по определению эффективности использования комплекса акробатических упражнений на тренировочных занятиях с целью развития координационных способностей.

Ключевые слова: акробатические упражнения, координационные способности, волейбол.

Современный волейбол характеризуется высокой интенсивностью игровой деятельности и усложнением технико-тактических действий. Согласно Федеральному стандарту по волейболу, координационные способности оказывают наибольшее влияние на результативность спортивной подготовки [3]. Они являются психофизиологической основой для эффективного овладения сложными технико-тактическими действиями в условиях дефицита времени и пространства. Для волейбола наиболее значимы такие виды координационных способностей, как способность к ориентированию в пространстве, дифференцированию параметров движений, статическому и динамическому равновесию, согласованию движений и вестибулярной устойчивости. Возрастной период 15–16 лет является сенситивным для развития специальных координационных способностей в связи с тем, что к этому возрасту завершается формирование функциональной сенсомоторной системы, достигается высокий уровень взаимодействия анализаторов [4].

В этом контексте акробатические упражнения представляют собой высокоэффективное средство подготовки волейболистов. Они целенаправленно воздействуют на вестибулярный аппарат, улучшают «чувство тела» в пространстве, развивают способность к быстрому управлению мышечным напряжением. Падения, перекаты, кувырки и другие акробатические упражнения напрямую сопряжены с игровыми ситуациями в волейболе (например, падения при приеме мяча или атакующих действиях у сетки), что позволяет не только развивать координационные способности, но и снижать травматизм.

Эффективность использования акробатических упражнений в подготовке волейболистов рассматривается в различных исследованиях. Е. П. Бабайкина и Г. А. Федотова для развития координации предлагают использовать следующие акробатические упражнения: спрыгивания с гимнастического мостика с имитацией блока или нападающего удара, перекаты после передачи, кувырки вперед, назад и др. [1]. В. Б. Пластинина и Д. В. Александрова пишут о положительном влиянии акробатических упражнений на качество техники выполнения передач, нападающего удара и подач по заданным зонам [2].

Целью нашего исследования была разработка серии тренировочных занятий с использованием акробатических упражнений для волейболистов 15–16 лет и определение их эффективности в условиях педагогического эксперимента. Эксперимент проводился в октябре–ноябре 2025 г. на базе средней общеобразовательной школы № 9 Татарского муниципального округа с участием 10 юношей 15–16 лет, занимающихся в секции волейбола.

Уровень развития координационных способностей определялся с помощью следующих тестов: челночный бег 3 × 10 м, прыжки через скакалку за 30 с, передачи мяча над головой с движением между стойками, 3 кувырка вперед.

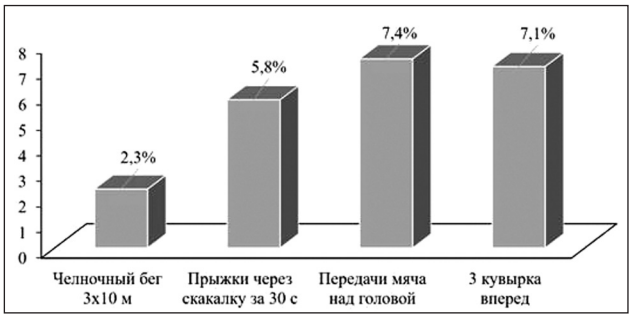
На констатирующем этапе эксперимента в тесте «челночный бег 3 × 10 м» 30 % занимающихся показали низкий уровень развития координационных способностей, что указывает на недостаточно развитую взрывную силу ног, скорость реакции, способность к быстрому торможению и изменению направления движения. Средний уровень продемонстрировали 70 %, что также недостаточно

© Гербер М. Е., 2026

для достижения высоких спортивных результатов в условиях интенсивной игры. В прыжках через скакалку за 30 с высокий уровень был обнаружен у 60 % спортсменов, что свидетельствует о хорошем чувстве ритма, развитой способности поддерживать высокий темп движений. У 40% выявлен средний уровень. При выполнении передач мяча над головой с движением между стойками у 30 % зафиксирован средний уровень, а у 70 % — низкий. Большинство спортсменов имели низкую скорость, часто сбивали стойки, теряли баланс. В тесте 3 кувырка вперед у 100 % — средний уровень.

На формирующем этапе эксперимента акробатические упражнения включались в различные части тренировочных занятий. В подготовительной части использовались разновидности перемещений с остановками, поворотами, прыжками и напрыгиваниями на гимнастический мостик. В основной части отрабатывались упражнения, направленные на совершенствование перекатов, группировок, кувырков, падений в сочетании с выполнением технических элементов (например, прием в падении через перекат на спину). Также уделялось внимание развитию статического и динамического равновесия на возвышенной, уменьшенной опоре, балансировочной полусфере. В заключительной части предлагались упражнения, повышающие эластичность мышц и подвижность суставов — полушпагат, шпагат, мост и др.

На контрольном этапе педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование координационных способностей и сравнивались полученные результаты (см. рис.). Улучшение результатов в выполнении теста «челночный бег 3 × 10 м» оказалось незначительным — 2,3 %. На наш взгляд, это связано с большим влиянием скоростных качеств на успешность выполнения данного упражнения. Чуть выше оказался прирост в прыжках через скакалку за 30 секунд — 5,8 %. Выполнение прыжков стало более ритмичным и экономичным, уменьшились потери времени на зацеп скакалки. В передачах мяча над головой прирост составил 7,4 %. У занимающихся появилось «чувство расстояния» до стоек, уменьшилась частота их сбивания. В тесте «3 кувырка вперед» прирост составил 7,1 %, улучшился импульс отталкивания, группировка стала плотнее, серия — более слитной.



Темпы прироста показателей развития координационных способностей волейболистов 15–16 лет

Таким образом, результаты педагогического исследования свидетельствуют о том, что акробатические упражнения — приземления в перемещениях, напрыгивания на гимнастический мостик, группировки, перекаты, кувырки, падения, упражнения на балансировочной полусфере, являются эффективным средством развития координационных способностей волейболистов 15–16 лет.

1. *Бабайкина Е. П., Федотова Г. А.* Акробатические упражнения как средство развития координационных способностей обучающихся волейболу // Тенденции развития науки и образования. — 2018. — № 35–2. — С. 14–20. — DOI: 10.18411/lj-28-02-2018-24/

2. *Пластинина В. Б., Александрова Д. В.* Влияние акробатических упражнений на техническую подготовку волейболистов // Вестн. Вор. ин-та высоких технологий. — 2020. — № 3 (34). — С. 83–86.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. № 41. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 29 с.

4. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Академия, 2020. — 480 с.