

УДК 796.325

**Разработка комплекса упражнений на равновесие
для детей младшего школьного возраста, занимающихся волейболом**

Глухарева Мария Руслановна

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация. Статья посвящена развитию баланса, координации, равновесия на тренировках по волейболу у детей младшего школьного возраста. В соревнованиях эти способности часто оказываются решающими для судьбы конкретного эпизода, а с ним иногда и всей игры: если один ошибся, а другой удержался на ногах, значит, одна из команд на своем участке площадки получает преимущество на несколько секунд, которых может хватить для последнего атакующего момента. Современный спортсмен редко достигает такого совершенства в искусстве поддержания равновесия, однако развитое чувство баланса вкупе с хорошей координацией позволяют игрокам выполнять сложные технические приемы. В статье рассмотрены средства проведения тренировки для развития равновесия у юных игроков.

Ключевые слова: волейбол, координационные способности, равновесие, упражнения на равновесие, физические качества.

**Development of a set of balance exercises for primary school children
practicing volleyball**

Glukhareva Maria Ruslanovna

North-Eastern federal university of a name of M.K. Ammosov, Yakutsk

Abstract. The article is devoted to the development of balance, coordination, equilibrium in volleyball training for primary school children. In competitions these abilities often turn out to be decisive for the fate of a particular episode, and with it sometimes the whole game: if one of them makes a mistake and the other one stays on his feet, it means that one of the teams on its part of the court gets an advantage for a few seconds, which can be enough for the last attacking moment. The modern athlete rarely achieves such perfection in the art of maintaining balance, but the developed sense of balance together with good coordination allows players to perform complex technical techniques. This article describes the means of training for the development of balance in young players.

Keywords: volleyball, coordination ability, balance, balance exercises, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Упражнения на баланс пришли в современный спорт из реабилитационных программ, впоследствии выяснилось, что они приносят большую пользу и совершенно здоровым юным спортсменам.

Равновесие обеспечивается сенсорной коррекцией (в основном, с помощью глаз), вестибулярным аппаратом в мозгу и проприоцептивной системой в мышцах и суставах [1].

Вестибулярный аппарат – часть внутреннего уха, он фиксирует изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения. Говоря в общем, «объясняет» хозяину, «где низ, где верх, право, лево, куда мы движемся».

Спортсмен, который далеко продвинулся в искусстве равновесия, не только устойчив и хорошо выполняет сложные действия, но выигрывает ещё и в скорости. Он всё делает быстрее, без пауз между движениями, мгновенно находя те движения или тот угол поворота корпуса, которые оптимальны для того, чтобы первым принять, отбить мяч или раньше соперника отреагировать на действия над сеткой [2].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. С детьми нужно начинать тренировку равновесия с простейших упражнений: они могут ходить по балансировочным платформам, выстроенным в ряд; пройти под воображаемой планкой; поднять что-то с пола. Другое нехитрое на первый взгляд упражнение: ходить по скамейке или по бревну

– это сложнее, чем идти по нарисованной на полу полосе аналогичной ширины, поскольку, даже поднявшись над поверхностью всего на 30-40 см, мы уже сталкиваемся с усложнением восприятия ситуации. А в игре спортсмену часто приходится действовать в прыжке, находясь на определённой высоте.

Многие предпочитают развивать баланс упражнениями на твёрдой поверхности. Однако детям, во-первых, значительно интереснее заниматься на балансировочных подушках, чем просто стоять на полу, во-вторых, мягкая поверхность позволяет лучше имитировать неожиданно возникающую неустойчивость и тренировать восстановление стабильного положения тела как бы с запасом, с избытком внешнего воздействия на тело [3]. С детьми всегда нужно проводить тренировку равновесия в конце занятия, на фоне усталости [4].

Упражнения для развития равновесия.

1. Самое простое задание. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной платформе-подушке, обе руки и одно бедро параллельны полу, в вытянутых руках мяч. Удержаться одну минуту. Если нет подушки, можно скрутить коврик, если и коврика нет, можно просто на полу, хоть это и не так весело, особенно для детей. Можно выполнять без обуви (но учтите, что дети могут тратить больше времени на завязывание шнурков, чем на само упражнение, если дальше вам необходимо заниматься в обуви) (рис. 1).



Рисунок 1 – Упражнение на равновесие № 1.

2. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке. Крутить мяч вокруг себя, делая паузу в положении перед собой. Сделать примерно пять оборотов в одну сторону, затем пять раз в другую, и только потом менять ногу (рис. 2).



Рисунок 2 – Упражнение на равновесие № 2.

3. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке, в руках держать мяч. Подбрасывать мяч выше головы, ловить на уровне груди. В этом упражнении, как и в остальных, опорная нога немного согнута. Включаем ягодичу опорной ноги, как будто хотим стартовать.

4. Исходное положение: стоя на балансировочной подушке, мяч держим в одной руке на уровне плеча, вторая рука вытянута в сторону параллельно полу. Присесть, одновременно выпрямляя вверх руку с мячом (рис. 3).



Рисунок 3 – Упражнение на равновесие № 4.

5. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке, в одной руке держать мяч. Перебрасывать мяч с одной руки на другую выше уровня головы. Сопровождать мяч глазами.

6. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке, в руках держать мяч. Стоя пронести мяч под одним коленом, затем, не меняя опорную ногу, под другим в позиции ласточка (рис. 4).



Рисунок 4 – Упражнение на равновесие № 6.

7. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке, мяч держать на вытянутых руках. Сделать выпад назад свободной ногой, мяч перехватить под ногой другой рукой, поднять бедро и выпрямить руки с мячом перед собой (рис. 5).



Рисунок 5 – Упражнение на равновесие № 7.

8. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке, придерживать мяч на полу стопой другой ноги. Обводить ногой мяч вокруг подушки (рис. 6).



Рисунок 6 – Упражнение на равновесие № 8.

9. Исходное положение: стоя одной ногой на балансировочной подушке, в руках держать палку. Поднять бедро и выпрямить руки над головой, затем опу-

стить руки к груди, присесть, выпрямить руки и ногу, тем самым перейдя в положение ласточки. Затем вернуться в и.п. (рис. 7).



Рисунок 7 – Упражнение на равновесие № 9.

10. Исходное положение: стоя одной ногой на балансирующей подушке, в одной руке держать воздушный шарик. Перебрасывать шар из одной руки в другую. Это самое сложное задание из всех (рис. 8).

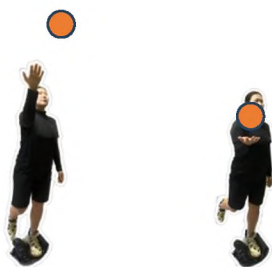


Рисунок 8 – Упражнение на равновесие № 10.

11. Исходное положение: стоя одной ногой на балансирующей подушке. Ударить теннисный мяч в пол, а воздушный шарик подбросить (рис. 9).

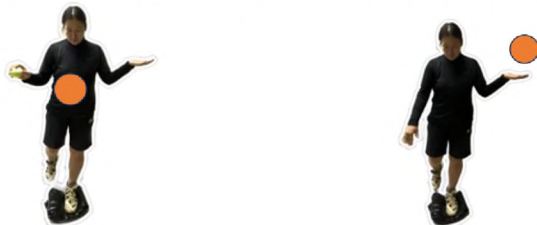


Рисунок 9 – Упражнение на равновесие № 11.

По нашему мнению, разработанный комплекс упражнений для развития равновесия у детей, занимающихся спортом, поможет им наладить технику, стать более устойчивым, сбалансированным, улучшится координация движений и повысится уровень общей физической подготовки. Важно помнить, что требуется постепенное нарастание сложности упражнений и постоянный контроль за правильным выполнением упражнений. Для младшего возраста особенно важно делать тренировки интересными и увлекательными, чтобы дольше сохранилось внимание к занятиям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Достижение превосходного баланса для игроков означает способность изобретательно перемещаться, быстро останавливаться и резко

прыгать, затрачивая при этом минимум энергии. Так они сохраняют больше сил к концу игры. Баланс позволяет усовершенствовать механические навыки замедления.

Тренировка баланса, как и двигательных навыков вообще, позволяет усовершенствовать цепи обратной связи нервно-мышечного аппарата с ЦНС на каждом из трёх уровней: спинномозговые рефлексy, рефлексy ствола головного мозга и контроль произвольных движений. Обычно для реакции на неустойчивость требуется рефлекс с длинной цепью. В процессе тренировки они адаптируются, сокращая время реакции. Когда ребенок вновь столкнется с похожими или аналогичными раздражителями, выбор, активация и синхронизация двигательных единиц произойдут быстрее.

Сложность перемещения также может считаться тренировочным параметром. Переход от статики к динамике приведет к смещению центра тяжести и увеличению скоординированных усилий для сохранения устойчивости. Показательным в этом плане является челночный бег на короткое расстояние с касанием фишек: как правило, ребёнку очень трудно удержать равновесие при смене направления и в момент касания. Добавление помех или непредвиденных сил ещё больше активирует мышцы.

Систематическая тренировка баланса, как и в случае с равновесием, ведёт к автоматизации реакций организма на изменения окружающей среды, позволяет юному спортсмену тратить меньше внимания и физических сил.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ловец Т. А. Как вырастить здорового чемпиона: общефизическая подготовка юного спортсмена. Минск : Мон литерa, 2021. 252 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
3. Кузьмичева Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2008. 112 с.
4. Нагаева Е. И., Бирюкова Е. А., Черный С. В., Власов В. В., Кускевич Т. В. Развитие специализированных навыков координации балансирующих движений у детей младшего школьного возраста // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. 2018. Т. 4 (70), № 2. С. 123–132.

REFERENCES

1. Lavets T. A. (2021), How to raise a healthy champion: general physical training of a young athlete, Mon Litera, Minsk.
2. Lyakh V. I. (2006), Coordination abilities: diagnostics and development, TVT Division, Moscow.
3. Kuzmicheva E. V. (2008), Podvizhnye games for children of primary school age, textbook, Fizicheskaya Kultura, Moscow.
4. Nagaeva E. I. (2018), «Development of specialized skills of coordination of balancing movements in children of primary school age», *Scientific Notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky*, V. 4 (70), № 2, pp. 123–132.

Информация об авторах:

Глухарева М.Р., старший преподаватель кафедры массового спорта и спортивно-оздоровительного туризма, Mgluhareva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4809-8962>

Поступила в редакцию 20.02.2024.

Принята к публикации 19.03.2024.