

*Карпина Елена Викторовна, ст. преподаватель кафедры физической культуры*

*Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **ВОЛЕЙБОЛ - КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается понятие волейбола. Дается классификация координаций. Как волейбол влияет на координацию и как сказывается на ней. Приведены примеры для развития физических качеств, необходимых волейболисту.

**Ключевые слова:** волейбол, влияние, координация, физические упражнения, тренировка, мяч, воспитание.

**Annotation:** This article discusses the concept of volleyball. A classification of the coordinates is given. How volleyball affects coordination and how it affects it. Examples are given for the development of physical qualities necessary for a volleyball player.

**Keywords:** volleyball, influence, coordination, physical exercises, training, ball, education.

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов (их вес, высоту), изменяя площадь

опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п. Комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

С физиологической точки зрения выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий - нервную, мышечную и двигательную.

**Нервная координация** – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения.

**Мышечная координация** – напряжение мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

**Двигательная координация** - это сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Таким образом, координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [4].

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта

(например, в волейболе специальные упражнения в затрудненных условиях – пас и передача мяча партнеру в прыжке, в падении)

Рассмотрим одно из средств координационных способностей – волейбол.

Волейбол – спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Важнейшими качествами для игроков, являются прыгучесть, реакция, хорошая координация, физическая сила. Волейбол является олимпийским видом спорта с 1964 г. Волейбол можно назвать одним из самых популярных видов спорта на земле, уступающим в этом только футболу [2]. Цель игры: направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника. Мяч вводится в игру подачей – подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника [1].

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Наиболее развит волейбол, как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Сборная России по волейболу является одной из сильнейших на планете. Не раз женская и мужская сборные завоевывали медали на Олимпийских играх.

Координационные способности волейболиста выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое поставленной задачи.

Координационные способности в волейболе проявляются при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Составляющими координационных способностей волейболиста являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);
- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;
- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;
- устойчивость вестибулярных реакций - непременное условие проявления координационных способностей в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками.

Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Таким образом, определяя роль координационных способностей в волейболе, можно сказать, что они являются важной составляющей при выполнении технических приемов. Чем точнее волейболист ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Примеры прыжковых упражнений для развития ловкости и координации:

1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

3. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования.

4. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) споворотами и без.

5. Прыжки на батуте (с имитацией отдельных технических приемов, с различными движениями в безопорном положении, с поворотами вокруг горизонтальной и вертикальной осей).

6. Игроки делятся на пары: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т.д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

Примеры упражнений для воспитания специальной ловкости волейболиста:

1. Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от подачи или наброшенного мяча партнером); переворот вправо и влево.

2. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру.

3. Прыжок через препятствие с хлопком над головой с поворотами.

4. Одновременный прыжок двух партнеров через препятствие, повернуться лицом друг к другу и коснуться вытянутыми вверх руками рук партнера.

5. Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит на против, в произвольном порядке игроки кидают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Так же, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [3].

Таким образом, разнообразные варианты упражнений, используемые для развития координационных способностей, позволяют избежать монотонности и однообразия в тренировке, приносят радость от участия в спортивной деятельности [5].

### **Библиографический список:**

1. Кемза Наталья Викторовна. Основные правила игры в волейбол (с комментариями), Петрозаводск, 2005г.

2. Абрамова Людмила Николаевна, Карпина Елена Викторовна, Неповинных Людмила Александровна, Соловьева Наталья Викторовна. Волейбол в ПетрГУ. Очерки истории развития (1949—2019).

3. Развитие координационных способностей в процессе технической подготовки юных каратистов. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/05/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey>.

4. Крутицкий Д. Волейбол – история, правила и описание игры. – Режим

доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847799.html>.

5. Материалы сборника трудов посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методике волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира – 2022 года, под общей редакцией к.п.н., доцента Булыкиной Л.В., д.п.н., профессора Губы В.П. – Режим доступа: <https://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik.pdf>.