

*В.В. Ожерельева,*

учитель физической культуры,

МБОУ «СОШ №8» (г. Бийск),

*М.Ю. Гаврюшкина,*

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья

«АГГПУ им. В.М. Шукшина» (г. Бийск)

## **Развитие координационных способностей старших школьников на уроках физической культуры средствами волейбола**

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию развития координационных способностей школьников посредством волейбола. Делается попытка раскрыть методы диагностики этих способностей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, двигательные навыки, координационные способности, физические упражнения, ловкость.

Вопросы развития координационных способностей и их значение в физическом воспитании школьников актуальны для всех возрастных периодов. Умело осуществленный подбор средств и методов координационной направленности на уроках физической культуры не только содействует развитию координации, но и способствует расширению двигательного потенциала учащихся.

С точки зрения Ляха В.И. координационные способности - это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями [1].

Согласно классификации В.И. Ляха координационные способности подразделяются на общие специальные и специфические, которые в свою очередь состоят из способностей, основанных на проприоцептивной чувствительности, способностей к равновесию, ритму, ориентации в пространстве, реагированию, также отдельно выделяется способность к произвольному мышечному расслаблению [1].

Координационные способности обеспечивают точное воспроизведение, дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движений, ориентирование и быстрое реагирование в сложных условиях, согласование и перестроение двигательной деятельности, а также развивают чувство ритма и умение сохранять равновесие.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других

физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся.

В качестве основных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движений, когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно) быстроту результата, рациональность движений и действий (выполняет так, как нужно) двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого трудного положения, неожиданно возникшего при выполнении действий.

Выделяют пять признаков воспитания координационных способностей.

1. Основным методом являются упражнения (многократное повторение), а средством - физические упражнения.

2. Используемые тренировочные средства (двигательные навыки) должны технически правильно разучиваться и правильно выполняться под контролем сознания, это: наблюдение тренера или спортсмена; объективно дополнительная информация (приемы самоконтроля); использование зеркала или запись на видеопленку.

3. Использование дополнительных тренировочных средств, которые улучшают функцию анализаторов. При относительной пассивности занимающегося (использование вращающегося кресла или площади), для тренировки всестороннего аппарата (способность к равновесию).

4. Выбор тренировочных средств должен быть таким, чтобы воздействовать на определенные двигательные способности согласно выборочной задачи. Например, для волейболиста дифференцированная способность, для бегуна-спринтера - реагирующая способность.

5. Результат обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность тренирующих средств [2].

При развитии координационных способностей приходится решать, как общие, так и частные задачи, определение которых осуществляется на основе компонентов, характеризующих качество управления различными видами двигательных действий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических 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.д.; сочетая двигательные навыки; комбинируя

ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за определенный промежуток времени [4].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Так как волейбол является сложно-координационным видом спорта, которому присуще быстрота выполнения технических действий, быстрота мышления, способность проявлять лучшие психологические и физические качества в напряженной ситуации, поэтому развитие координационных способностей является приоритетным направлением. Это спортивная ациклическая игра, в которой важнейшими качествами игроков являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов [4].

Приведем примеры некоторых контрольных упражнений для определения уровня координационных способностей: бег «змейкой»; челночный бег 3×10м; метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений; стойка на одной ноге; выполнение различных сложно-координационных упражнений (прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, бег с барьерами); прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления [3].

Выделяют упражнения для воспитания специальной ловкости волейболиста такие, как:

1. Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от подачи или наброшенного мяча партнером).
2. То же, только игрок делает переворот боком вправо или влево.
3. Игрок делает кувырок (2, 3) вперед, затем выполняет передачу партнеру, кувырок (2, 3) назад - передача партнеру и т. д.
4. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру. Партнер выполняет то же.
5. Прыжок через препятствие с хлопком над головой, с поворотами.
6. Одновременный прыжок двух партнеров через препятствие, повернуться лицом друг к другу и коснуться вытянутыми вверх руками рук партнера.
7. На лицевой линии игрок 5-10 раз отжимается, затем выполняет подачу на точность по заданию учителя.

8. Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит напротив, в произвольном порядке игроки дают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.

9. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных движений в воздухе и имитацией нападающего удара или блока.

10. Прыжки на батуте с выполнением различных движений руками и ногами, поворотами.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому эффективнее будет включать их 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. Широкое применение в развитии координационных способностей занимают игровой и соревновательный методы.

Таким образом, координационные способности старших школьников можно развивать с помощью упражнений и игр для совершенствования игры в волейбол. Так как волейбол - это игра, которая требует от игрока помимо техники, очень хорошую координацию, ведь никто не знает, куда прилетит следующий мяч. Достижение необходимого уровня двигательных координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического состояния человека. Координационные способности возникают лишь в процессе конкретной деятельности и существуют только в развитии.

#### Литература:

1. *Лях, В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
2. *Новиков, А.Д.* Теория и методика физического воспитания [Текст] / А.Д. Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 354 с.
3. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 480 с.
4. Координационные способности [Электронный ресурс]. - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. - Режим доступа: [https://studopedia.ru/8\\_101387\\_vospitanie-koordinatsionnih-sposobnostey-sredstva-metodi.html](https://studopedia.ru/8_101387_vospitanie-koordinatsionnih-sposobnostey-sredstva-metodi.html) Дата 17.11.2016 23:16:55.