

МОУ средняя школа №46  
Учитель физической культуры  
Грамотова Л.В.

## **Методическая разработка**

**Тема: «Развитие ловкости, координации и быстроты движений  
при занятиях волейболом.»**

Владимир 2010г.

Основу физической подготовки юных волейболистов составляют скоростно-силовая подготовка (развитие двигательных качеств силы и быстроты в сочетании вытекающих из специфики игры в волейбол) и развитие координации и ловкости движений. Если посмотреть технику игры в волейбол, то можно обратить внимание, что взаимодействие этих основных качеств, имеют большое значение и занимают ведущую роль в нападающем ударе, подаче, приеме мяча.

Быстрота, как известно, комплексное качество, его составляет быстрота реакции, быстрота однократного движения и частота движений. Для волейболиста особое значение имеют быстрота реакции и быстрота отдельного движения. Этим обусловлены задачи, подбор средств и методические приемы развития быстроты: во первых развитие способностей определяющих скорость движения и во вторых развитие быстроты двигательной реакции. Для решения первой задачи применяются упражнения, которые включают движения в действии, выполняемые с определенной скоростью. Это: бег с ускорениями, челночный бег, бег с размахиваниями, поворотами на  $180^0$ - $360^0$ , бросании и толкании легких предметов выполняемых с максимально возможной скоростью. Продолжительность упражнения 5-10 сек. Количество повторов 3-4, интервал отдыха 2-3 мин. Выполняя упражнение на быстроту необходимо заранее хорошо разучить технику упражнения, чтобы потом не отвлекается. Для решения второй задачи применяются упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой либо заранее установленный сигнал или изменение ситуации. Большую группу упражнений составляют упражнения с выполнением различных заданий в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например: 1) ученик перемещается по площадке, 2) по сигналу выполняет блок, поворот кругом имитацию приема сверху.

Стартовые положения должны быть разнообразными: стойки волейболиста, стойка на лопатках, сидя, лежа на спине и лицом вниз, лицом и спиной к стартовой линии, головой или ногами. Например, игрок лежит лицом вниз ногами к стартовой линии, которая находится на расстоянии 2 м от баскетбольного щита, на расстоянии 5 м от него подвешен волейбольный мяч на высоте 20-30 см от пола. После свистка игрок должен быстро встать, повернуться кругом, выполнить прыжок с разбега, отталкиваясь двумя ногами и достать двумя руками до корзины (кольца, отметки на щите). После приземления надо быстро повернуться кругом, и выполнить прием мяча одной рукой снизу с последующим приземлением на руки и перекатом на грудь. Время фиксируется по секундомеру от момента свистка до момента касания рукой мяча при приеме.

Способы перемещения также разнообразны: бег, ходьба, передвижение приставными шагами, прыжки на одной и обеих ногах, выполняются правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед. Во время перемещения ответные действия на сигнал могут быть такие: изменение способа перемещения, изменение направления движения, изменение направления, и способа перемещения, изменение скорости перемещения (ускорения): изменение скорости и способа перемещения; выполнение имитационных движений и других действий (на каждый сигнал, соответственно какое-нибудь действие). Например, во время бега подбрасывание мяча преподавателем служит сигналом для имитации нападающего сигнала, бросок на пол - остановка, поворот кругом и ускорение в обратном направлении, поднятие мяча вверх - ускорение 3-4 м.

Трудно переоценить значение подвижных и спортивных игр для развития быстроты. С этой целью подбирают игры и эстафеты, в которых имеют место бег на скорость, бег с изменением направления, преодолением препятствий, перемещения приставными шагами,

прыжками, переноска груза, ответные действия и быстрота реакции т.д. В качестве примера приведем эстафету. На дистанции расположены 4 набивных мяча: один у стартовой линии, второй на расстоянии 10-12 м, третий и четвертый на расстоянии 5-6 метров от стартовой линии и параллельно ей, расстояние между ними 3-4 м. По сигналу игрок бежит к мячу 4, затем вокруг мяча 3, 2, 1. Как только он приблизится к стартовой линии и поравняется с первым набивным мячом, в игру тут же вступает следующий игрок по другую сторону мяча. Ситуация здесь напоминает скоростное перемещение игроков в игре в нападении. Усложняются условия так: во время бега нужно выполнить поворот на  $360^{\circ}$ , поймать и бросить набивной мяч, перемещаться прыжками на одной ноге, с набивным мячом в руках. Игр и игровых упражнений много, надо только применять их систематически, не от случая к случаю. Особенно полезны юным волейболистам ручной мяч 8:7, баскетбол, хоккей, подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Попробуй унеси», «Подвижная цель и др.».

Выполнение скоростных упражнений не дает эффекта в условиях утомления, так как при этом снижается скорость движения и быстрота двигательной реакции. Поэтому нагрузки носят кратковременный характер. В отношении объема скоростной нагрузки надо придерживаться правила: давать эти упражнения чаще, но понемногу в каждом занятии. Одним из основных методов являются повторные упражнения с максимальной скоростью.

Поговорим о координации и ловкости. Развитие двигательных возможностей детей идет параллельно с развитием соответствующих центров головного мозга, которое обеспечивается выполнением движений. Если ребенок будет много двигаться, систематически повторять движения, то будет совершенствоваться и работа данных центров. Наблюдая за детьми и общаясь с ними, я убедилась в том, что основную часть свободного времени, дети проводят сидя у телевизора, увлекаясь компьютерными играми и другими подобными занятиями. Вследствие

этого у них появляются признаки «гиподинамии» в том числе «слабая» координация движений. Существуют различные упражнения для развития координационных способностей рук и ног, которые обычно выполняются во время разминки или заключительной части, т.к. не требуют больших физических усилий. Начальная стадия: это поочередные движения в одной плоскости, тоже в двух трех плоскостях, правая в сторону левая вперед, правая назад, левая вверх и т.д. Различные упражнения: руки в сторону; правая вверх левая вниз. Разнонаправленные вращательные движения. Следующей ступенью в усложнении упражнений на координацию являются согласование движений рук и ног. Легче всего усваиваются упражнения в сочетании с движением рук и ног в перекрестном движении (ноги крест накрест и руки вперед крест на крест). Самое сложное согласование движений рук с подскоками на одной и двух ногах и с приседаниями. Например, выполняя броски мяча, прыгая на одной ноге или в дальнейшем верхнюю или нижнюю передач. Также необходимо использовать выполнение привычных движений из необычных исходных положений (в прыжке, стоя боком, спиной, лежа, закрыв глаза). Одним из проявлений ловкости является умение сохранить равновесие в статических позах и при движении. Для воспитания этого качества применяются различные позы и движения в условиях уменьшенной или неустойчивой опоры (приседания на одной ноге на гимнастической скамейке).

Упражнения для совершенствования вестибулярного и двигательного анализатора (после вращения направить мяч в заданную точку, после трех кувырков выполнить передачу в заданную зону, после прыжков вверх вниз с закрытыми глазами выполнить ускорение в заданную точку, после серии приседаний - покрутить обруч). Параллельно с развитием пространственной и временной точности и согласованности движений необходимо развивать и точность мышечных усилий. Для этого помимо обычных упражнений на ловкость применяются и такие специальные упражнения как метания мяча в движущуюся цель, выполнение верхней

передачи со сменой дистанции, прыжки с закрытыми глазами с приземлением в определенную точку, расстояние до которой меняется. И самое сложное и редко специально тренируемое в этом разделе это периферическое зрение, которое необходимо игроку ничуть не меньше чем все другие качества. Какие же специальные упражнения наиболее полезны в тренировке. Их можно разделить на четыре группы:

1. С мячом, без снарядов и сетки (тренер показывает карточки, игрок делает шаг вперед ему надо дать передачу).
2. Передачи мяча с волейбольной сеткой (игрок 6 зоны дает передачи игрокам которые должны выполнить падение 2,3,4, если игрок не успел встать, передача другому).
3. Упражнение при которых нападающим ударом противодействует блок соперника (нападающий зоны 2 в момент прыжка должен определить выполнит ли он скидку или произведет нападающий удар, в зависимости от того увидел он руки соперника над сеткой или нет).
4. тренировка с различными препятствиями ( игрок передает мяч самому себе, это делается в движении с перешагиванием и перепрыгиванием через произвольно расставленные препятствия).

Разумеется, учитель может расширить перечень упражнений, если ученики с ними легко справляются. Например, использовать различные световые сигналы, дополнительное оборудование, усложненные варианты приведенных выше упражнений.

прыжками, переноска груза, ответные действия и быстрота реакции т.д. В качестве примера приведем эстафету. На дистанции расположены 4 набивных мяча: один у стартовой линии, второй на расстоянии 10-12 м, третий и четвертый на расстоянии 5-6 метров от стартовой линии и параллельно ей, расстояние между ними 3-4 м. По сигналу игрок бежит к мячу 4, затем вокруг мяча 3, 2, 1. Как только он приблизится к стартовой линии и поравняется с первым набивным мячом, в игру тут же вступает следующий игрок по другую сторону мяча. Ситуация здесь напоминает скоростное перемещение игроков в игре в нападение. Усложняются условия так: во время бега нужно выполнить поворот на  $360^0$ , поймать и бросить набивной мяч, перемещаться прыжками на одной ноге, с набивным мячом в руках. Игр и игровых упражнений много, надо только применять их систематически, не от случая к случаю. Особенно полезны юным волейболистам ручной мяч 8:7, баскетбол, хоккей, подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Попробуй унеси», «Подвижная цель и др.».

Выполнение скоростных упражнений не дает эффекта в условиях утомления, так как при этом снижается скорость движения и быстрота двигательной реакции. Поэтому нагрузки носят кратковременный характер. В отношении объема скоростной нагрузки надо придерживаться правила: давать эти упражнения чаще, но понемногу в каждом занятии. Одним из основных методов являются повторные упражнения с максимальной скоростью.

Поговорим о координации и ловкости. Развитие двигательных возможностей детей идет параллельно с развитием соответствующих центров головного мозга, которое обеспечивается выполнением движений. Если ребенок будет много двигаться, систематически повторять движения, то будет совершенствоваться и работа данных центров. Наблюдая за детьми и общаясь с ними, я убедилась в том, что основную часть свободного времени, дети проводят сидя у телевизора, увлекаясь компьютерными играми и другими подобными занятиями. Вследствие

этого у них появляются признаки «гиподинамии» в том числе «слабая» координация движений. Существуют различные упражнения для развития координационных способностей рук и ног, которые обычно выполняются во время разминки или заключительной части, т.к. не требуют больших физических усилий. Начальная стадия: это поочередные движения в одной плоскости, тоже в двух трех плоскостях, правая в сторону левая вперед, правая назад, левая вверх и т.д. Различные упражнения: руки в сторону; правая вверх левая вниз. Разнонаправленные вращательные движения. Следующей ступенью в усложнении упражнений на координацию являются согласование движений рук и ног. Легче всего усваиваются упражнения в сочетании с движением рук и ног в перекрестном движении (ноги крест накрест и руки вперед крест на крест). Самое сложное согласование движений рук с подскоками на одной и двух ногах и с приседаниями. Например, выполняя броски мяча, прыгая на одной ноге или в дальнейшем верхнюю или нижнюю передач. Также необходимо использовать выполнение привычных движений из необычных исходных положений (в прыжке, стоя боком, спиной, лежа, закрыв глаза). Одним из проявлений ловкости является умение сохранить равновесие в статических позах и при движении. Для воспитания этого качества применяются различные позы и движения в условиях уменьшенной или неустойчивой опоры (приседания на одной ноге на гимнастической скамейке).

Упражнения для совершенствования вестибулярного и двигательного анализатора (после вращения направить мяч в заданную точку, после трех кувырков выполнить передачу в заданную зону, после прыжков вверх вниз с закрытыми глазами выполнить ускорение в заданную точку, после серии приседаний - покрутить обруч). Параллельно с развитием пространственной и временной точности и согласованности движений необходимо развивать и точность мышечных усилий. Для этого помимо обычных упражнений на ловкость применяются и такие специальные упражнения как метания мяча в движущуюся цель, выполнение верхней



передачи со сменой дистанции, прыжки с закрытыми глазами с приземлением в определенную точку, расстояние до которой меняется. И самое сложное и редко специально тренируемое в этом разделе это периферическое зрение, которое необходимо игроку ничуть не меньше чем все другие качества. Какие же специальные упражнения наиболее полезны в тренировке. Их можно разделить на четыре группы:

1. С мячом, без снарядов и сетки (тренер показывает карточки, игрок делает шаг вперед ему надо дать передачу).
2. Передачи мяча с волейбольной сеткой (игрок 6 зоны дает передачи игрокам которые должны выполнить падение 2,3,4, если игрок не успел встать, передача другому).
3. Упражнение при которых нападающим ударом противодействует блок соперника (нападающий зоны 2 в момент прыжка должен определить выполнит ли он скидку или произведет нападающий удар, в зависимости от того увидел он руки соперника над сеткой или нет).
4. тренировка с различными препятствиями ( игрок передает мяч самому себе, это делается в движении с перешагиванием и перепрыгиванием через произвольно расставленные препятствия).

Разумеется, учитель может расширить перечень упражнений, если ученики с ними легко справляются. Например, использовать различные световые сигналы, дополнительное оборудование, усложненные варианты приведенных выше упражнений.