

*Ананьева И.В., ФГБОУВО ПГУТИ,  
Ассистент кафедры физического воспитания,  
г. Самара, Московское шоссе 77,  
Топорова А.В. Студент  
1 курс, факультет «Информационных Систем и Технологий»,  
ФГБОУВО ПГУТИ г. Самара, Московское шоссе 77,*

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

***Аннотация:** Статья посвящена развитию ловкости в волейболе. Раскрывается понятие ловкости. Приводятся примеры упражнений на развитие ловкости.*

***Annotation:** The article is devoted to the development of agility in volleyball. The concept of dexterity is revealed. Examples of exercises for the development of dexterity are given.*

***Ключевые слова:** Волейбол, ловкость, упражнения, игра, спорт.*

***Keywords:** Volleyball, agility, exercise, game, sport.*

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью.

Физическое усовершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания. В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач - скоростных, скоростно-

силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость.

Ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц-антагонистов.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и защите.

Ловкость - это способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Ловкость — это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать[1].

Критериями ловкости являются:

- координационная сложность двигательного задания;
- точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
- зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);
- создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Составляющими ловкости волейболиста являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по условию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);
- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры.
- способность распределять и переключать внимание

- устойчивость вестибулярных реакций - непереносимое проявление ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками;

В развитии ловкости у юных волейболистов особое значение придается психологической подготовке.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средство повышения или понижения психического напряжения последних тренировок.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств волейболистов, находящихся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов[2].

В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны).

Среди них выделим следующие:

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах, он наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

2. Рационализация. Заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активности.

3. Сублимация. Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4. Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре. После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5. Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре.

Эффективные упражнения по развитию ловкости при игре в волейбол: броски мяча об стенку, упражнения с набиванием мяча (выполняется в паре), ведение двух мечей одновременно, броски меча в цель.

Упражнения для воспитания прыжковой ловкости волейболиста[3]:

- прыжки с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ;

- прыжки с подкидного мостика или трамплина с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования;

- прыжки с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнёр);

- одиночные и многократные прыжки с места и разбега с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  и  $360^\circ$ ;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, верёвка) с поворотами и без поворотов;

- имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ;

- прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной оси и с имитацией отдельных технических приёмов;

- выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста.

### **Список использованной литературы:**

1. Развитие ловкости и гибкости на учебных занятиях по волейболу: методические указания к учебным занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» /Сост. ст. преп. Е.И. Потёмкина, Н.Г. Улеева – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2012. – 20 с.

2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей /В.А. Романенко – Донецк: Изд-во Донецкого национального университета, 2005. – 290 с.

3. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. /Под ред. Ю.Н. Клещёва, А.Г. Айриянца – 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с., ил.