



**Развитие
координационных
способностей в
волейболе**

**Выполнила:
Коробенкова Н.С.**



Волейбол - это командная игра, поэтому для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, при этом все их действия должны быть согласованы и скоординированными, поэтому развитие координационных способностей у волейболистов играет основополагающую роль для достижения положительного результата. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями.





Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. У игрока при ударе по мячу движения начинаются строго по порядку: сначала работают ноги, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Согласованность движений ног, туловища и рук часто приводит к определенным результатам.

В начальной стадии тренировки большое внимание надо обратить на координационные способности





***Проблемы, с которыми мы
сталкиваемся во время
тренировок:***

- Недостаточная физическая подготовка.**
- Нет мотивации у обучающихся.**
- Недостаточно развитая двигательная и мышечная координация.**



Пути решения данных проблем:

- по средствам подготовительных и специальных гимнастических упражнений.
- по средствам подготовительных и специальных волейбольных упражнений.
- Упражнения направленные на развитие двигательной и мышечной координации.

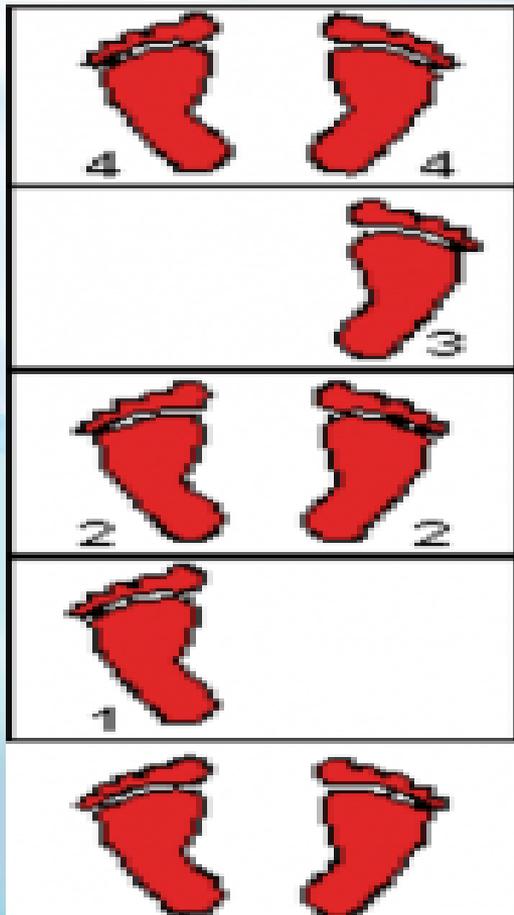


Используемые упражнения и методики для развития координационных способностей:

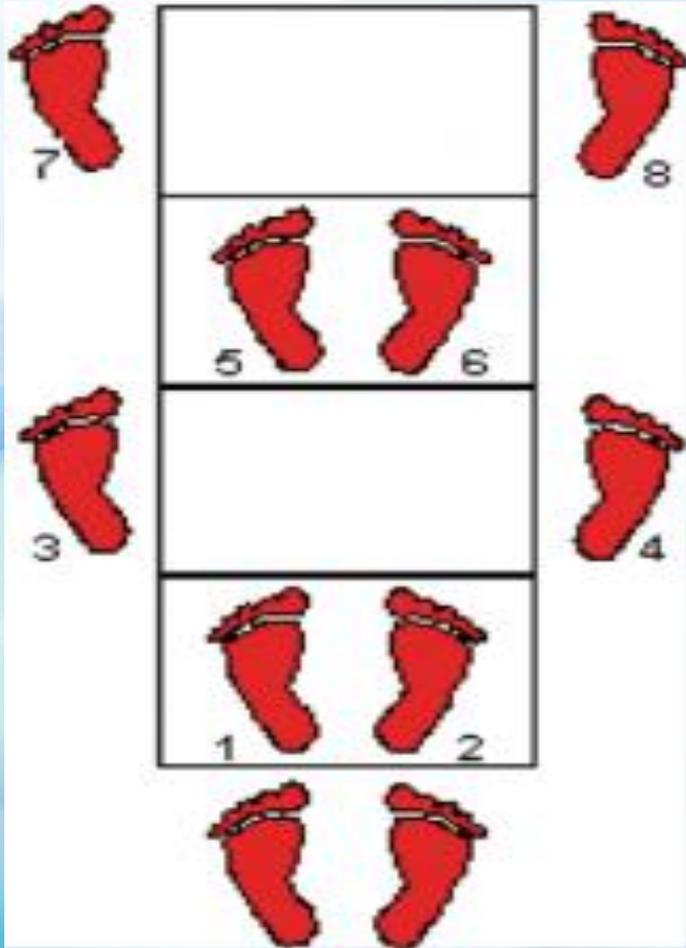
- **Лесенка,**
- **Отбивание мяча от стены одной рукой,**
- **Отбивание малых мячей от стены двумя руками.**



Упражнения с координационной лестницей для волейболистов (развитие ловкости и быстроты)



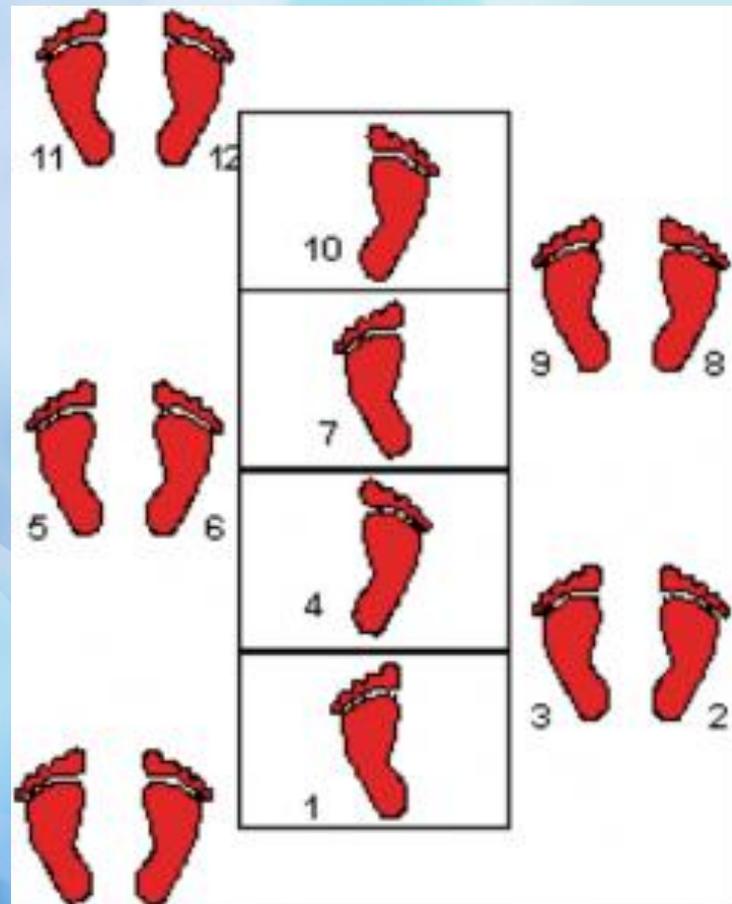
- **Упражнение №1 – «классики».**
-
- **Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.**
- **Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.**
- **Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.**
- **Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.**
- **Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.**



- **Упражнение №2 – «внутри-наружу».**
- **Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.**
- **Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.**
- **После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы.**
- **Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение).**
- **Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.**

Упражнение №3 – «Танго».

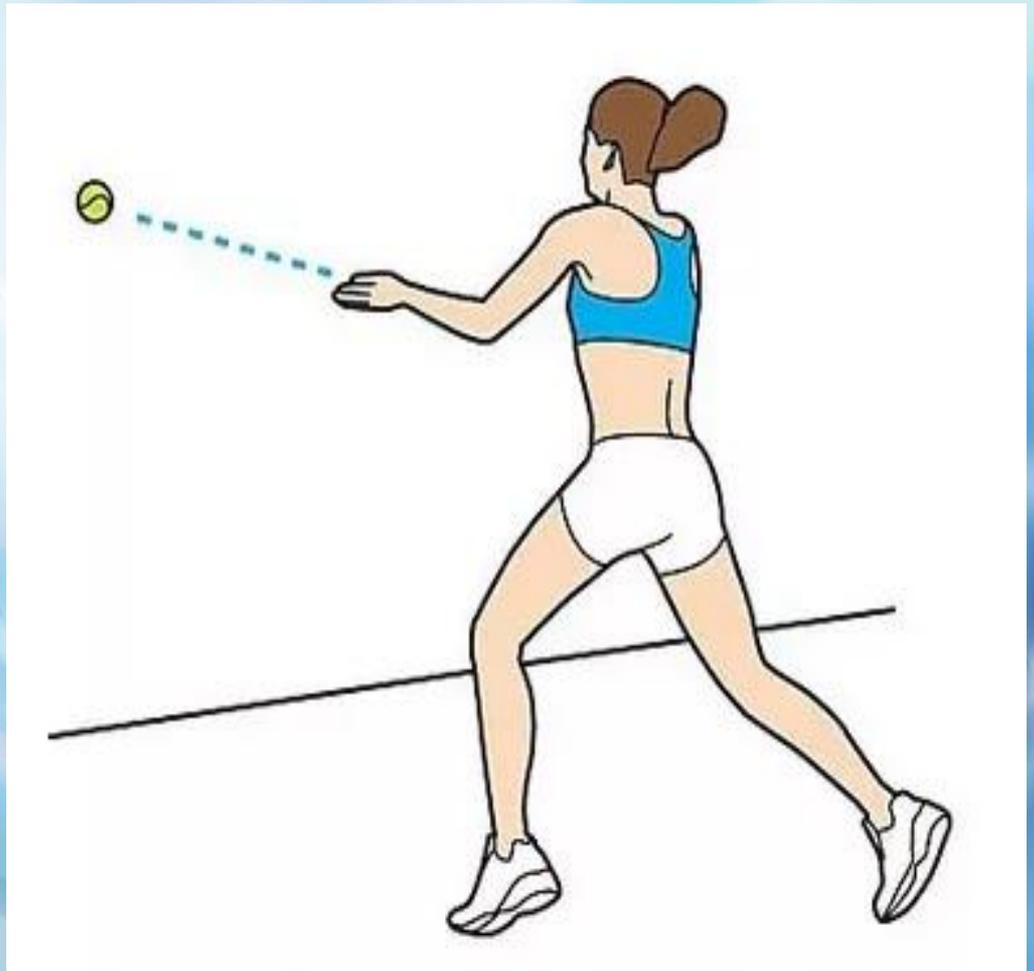
- Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).
- Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
- Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
- Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
- Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.....



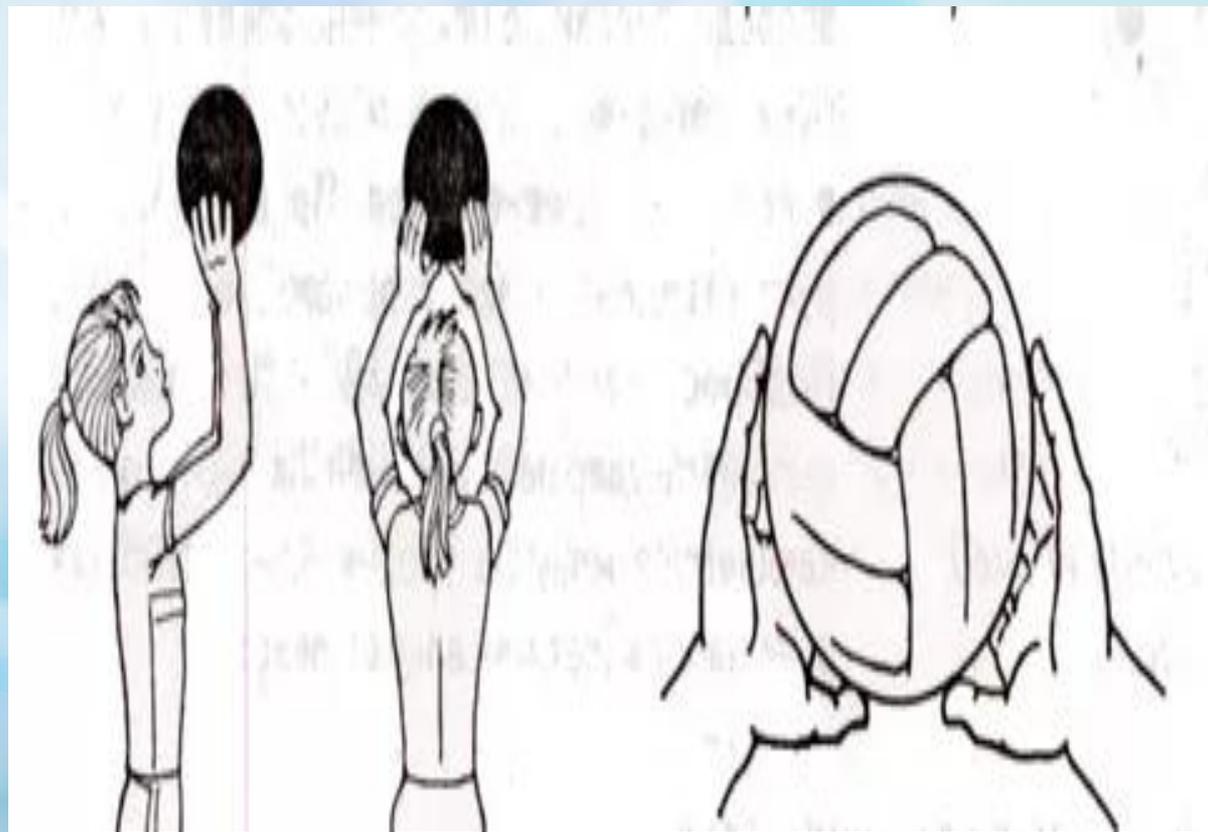


Также во время использования упражнения «лесенка» можно усложнять упражнения или упрощать их с прыжками на двух или одной ноге с продвижением.

Одним из эффективных упражнений в развитии координации являются отбивание мячей о стену. Использую отбивание двумя руками одновременно двух малых мячей, что позволяет координировать и контролировать внимание сразу на двух объектах, умение работать синхронно обеими руками.



Для начинающих волейболистов используем упражнения у стены с большим мячом: бросание и ловля двумя руками, одной рукой, двумя поочередно, и непрерывное набивание о стену одной рукой.





Для развития координационных способностей при технике выполнения нападающего удара используются следующие упражнения:

- Лесенка, переходящая в приставной шаг с последующим выполнением нападающего удара.**

**Спасибо за
внимание!**