

### 3.3 Физическая культура и спорт

УДК 796.325

#### РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

*Петрашкевич Д. Д., студ., Соболев С. М., ст. преп., Бельков Р. М., преп.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Развитие координационных способностей в процессе подготовки волейболистов – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Для волейболистов развитие координационных способностей имеет огромное значение. Выполнение любого технического приема в волейболе строится на основе старых координационных связей. Чем больше запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование её в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей – это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

Для развития координационных способностей используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общих координационных способностей), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальные координационные). В процессе игры на спортсменов действуют определённые раздражители: фактор чужого поля, сложная траектория полёта мяча, плохое освещение, начало матчей не вовремя, некорректные отношения внутри команды и др.

Координационные способности, отработанные до автоматизма, помогают справиться со всеми раздражителями, действующими на волейболистов во время игры, и делают игру спортсменов результативной и зрелищной. Таким образом, мы можем определённо сказать, что координационные способности являются основой эффективной и результативной игры волейболистов.

#### Список использованных источников

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура. – М. : Дело, 2003. – 410 с.
3. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 188 с.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол. – Мн. : Вышайшая школа, 1988. – 192 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – СПб : Лань, 2004, – 160 с.