

УДК 37.01.796.012.2

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.29](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.29)

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**Мохова Ксения Сергеевна<sup>ABCD</sup>**

Студент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, e-mail: [mokhovaksenia@gmail.com](mailto:mokhovaksenia@gmail.com)

**Витман Дмитрий Юрьевич<sup>BCD</sup>**

Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры ТИМ спортивных игр СибГУФК, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, e-mail: [boykins90@mail.ru](mailto:boykins90@mail.ru)

**Бобровский Дмитрий Алексеевич<sup>CD</sup>**

Преподаватель кафедры ТИМ спортивных игр СибГУФК, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, e-mail: [dimka-bobi@mail.ru](mailto:dimka-bobi@mail.ru)

## METHODOLOGY OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN VOLLEYBALL LESSONS

**Mokhova Ksenia Sergeevna**

student, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, e-mail: [mokhovaksenia@gmail.com](mailto:mokhovaksenia@gmail.com)

**Vitman Dmitry Yurievich**

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Lecturer at the Department of Sports and Sports at SibSUFK, Candidate of Pedagogical Sciences, Omsk, Russia, e-mail: [dimka-bobi@mail.ru](mailto:dimka-bobi@mail.ru)

**Bobrovsky Dmitry Alekseevich**

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Lecturer at the Department of Sports and Sports Games SibGUFK, Omsk, Russia, e-mail: [dimka-bobi@mail.ru](mailto:dimka-bobi@mail.ru)

### Следует цитировать / Citation:

Мохова К. С., Витман Д. Ю., Бобровский Д. А.. Методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 2 (18), С. 280-285. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.29](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.29)

Mokhov K. S., Whitman, D. Yu., Bobrov D. A. (2020). Methodology of developing coordination abilities in volleyball lessons. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18), 280-285. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.29](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.29)

Поступило в редакцию / Submitted 20.03.2020

Принято к публикации / Accepted 12.05.2020

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросам значения координационных способностей в волейболе. Рассмотрены основные моменты, на которые необходимо обратить внимание при развитии координации. Выявлены противоречия, возникающие в научно-методической литературе. Проведен анализ материалов по развитию координационных способностей в тренировочном процессе волейболистов, а также установлены средства их развития. **Объект исследования:** тренировочный процесс волейболистов.

**Предмет исследования:** методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу.

**Цель работы:** охарактеризовать методику развития координационных способностей на занятиях по волейболу.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературе по развитию координационных способностей в тренировочном процессе волейболистов.
2. На основе проведенного анализа литературных источников обобщить сведения о методике развития координационных способностей на занятиях по волейболу.

**Ключевые слова:** волейбол, координационные способности, развитие, методы, средства, условия.

**Annotation.** This article is devoted to the importance of coordination abilities in volleyball. The main points to which attention should be paid when developing coordination are considered. The contradictions arising in the scientific and methodological literature are revealed. The analysis of materials on the development of coordination abilities in the training process of volleyball players, as well as the means of their development. This article is devoted to the importance of coordination abilities in volleyball. The main points to which attention should be paid when developing coordination are considered. The contradictions arising in the scientific and methodological literature are revealed. The analysis of materials on the development of coordination abilities in the training process of volleyball players, as well as the means of their development. Object of study: the training process of volleyball players.

Subject of research: methodology for the development of coordination abilities in volleyball classes.

Purpose of work: to characterize the methodology for the development of coordination abilities in volleyball classes.

Research Objectives:

1. Analysis of scientific and methodological literature on the development of coordination abilities in the training process of volleyball players.
2. Based on the analysis of literary sources, generalize information on the methodology for the development of coordination abilities in volleyball classes.

**Keywords:** volleyball, coordination abilities, development, methods, means, conditions.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2020. - № 2 (18).  
***Health, Physical Culture and Sports. 2020, 2(18)***

***Раздел IV.*** Научные статьи по итогам Международной конференции  
***Section IV.*** *Scientific Articles Following the International Conference*

---

Современный волейбол является спортивной игрой, которая проходит на высоких скоростях и требует от игроков хорошей ориентации в ограниченном пространстве. Не удивительно, что в процессе игры часто возникают ситуации, требующие проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Решающую роль в адаптации к данным ситуациям, а также в успешном овладении техническими приемами игры и соревновательной деятельности играют координационные способности. Данные способности помогают спортсмену управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (Н.М. Куркина, 2016, 30).

Выполнение любого технического приема в волейболе строится на основе уже освоенных координационных связей. Перенимая новые разнообразные навыки и умения, спортсмен, таким образом, развивает свои координационные способности (Н.М. Куркина, 2016, 31). Повышение уровня координационных способностей – это путь к самосовершенствованию волейболиста. Поэтому для спортсменов, стремящихся достигнуть отличных результатов в своем виде спорта, развитие данного качества будет являться одной из самых важных и актуальных задач тренировочного процесса.

**Объект исследования:** тренировочный процесс волейболистов.

**Предмет исследования:** методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу.

**Цель работы:** охарактеризовать методику развития координационных способностей на занятиях по волейболу.

**Задачи исследования:**

3. Анализ научно-методической литературе по развитию координационных способностей в тренировочном процессе волейболистов.

4. На основе проведенного анализа литературных источников обобщить сведения о методике развития координационных способностей на занятиях по волейболу.

Развивая координационные способности у волейболистов, следует иметь в виду, что способность к двигательной координации определяется целым рядом психофизиологических факторов (функциональным состоянием сенсорных систем (анализаторов), степенью регуляции позы тела и движений различными отделами ЦНС (корой больших полушарий, спинного мозга), возможностью человека запоминать движения и воспроизводить их (моторной памятью)), возрастным фактором (к примеру, существенное улучшение координационных способностей происходит к 15-16 годам), генетическим фактором и многими другими индивидуальными особенностями человека (Л.П. Матвеев, 2004, 87).

Условия, необходимые для выполнения спортсменом и тренером, для развития координационных способностей:

1) Упражнения для развития координационных способностей требуют повышенного внимания, максимальной точности двигательного действия, и поэтому оптимально использовать их в начале основной части тренировки;

2) Упражнения, которые использует тренер, на каждой тренировке должны быть трудны для выполнения в координационном отношении (изменение стартовых позиций, изменение пространственных границ, увеличение противодействия, темп и скорость двигательного действия, переключение между двигательными действиями и т.д.);

3) Длительность серии и объем упражнений в условиях одного тренировочного процесса должны быть короткими, поскольку большой объем и длинные серии способствуют быстрой усталости в нервной системе, что приводит к уменьшению эффекта тренировочного процесса;

4) Подростки более склонны овладевать двигательными навыками, чем взрослые, поскольку в их головах гораздо меньше скоординированных ранее связей, поэтому в подростковом возрасте необходимо развивать общие координационные способности с помощью подвижных и спортивных игр, гимнастики, общеразвивающих и легкоатлетических упражнений, выполняемых в постоянно меняющихся условиях (А.В. Беляев, 2001, 143).

В научно-методической литературе достаточно много внимания уделяется методике развития координационных способностей, как в волейболе, так и во многих других видах спорта. Данная проблема отражена в научных трудах

таких авторов, как: Куркина Н.М., Матвеев Л.П., Лях В.И. и др.

При изучении литературных источников нам удалось определить методы и средства развития координационных способностей, используемые в общей практике подготовки волейболистов.

Основным средством воспитания координационных способностей является специальные упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны.

В спортивной тренировке применяют две группы средств:

- подводящие средства, способствующие развитию новых форм;

- развивающие средства, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей.

Для развития координационных способностей используют методы строго регламентированного упражнения (методы упражнения), которые основаны на двигательной деятельности; методы вариативного (переменного) упражнения (методы строго регламентированного и частично регламентированного варьирования) и др.

Благодаря анализу научно-методической литературы о развитии координационных способностей в волейболе нам удалось обобщить сведения о методике развития данного физического качества. Обобщив все сведения изученной литературы, мы построили свою схему методики развития координационных способностей на занятиях по волейболу (Рисунок 1).

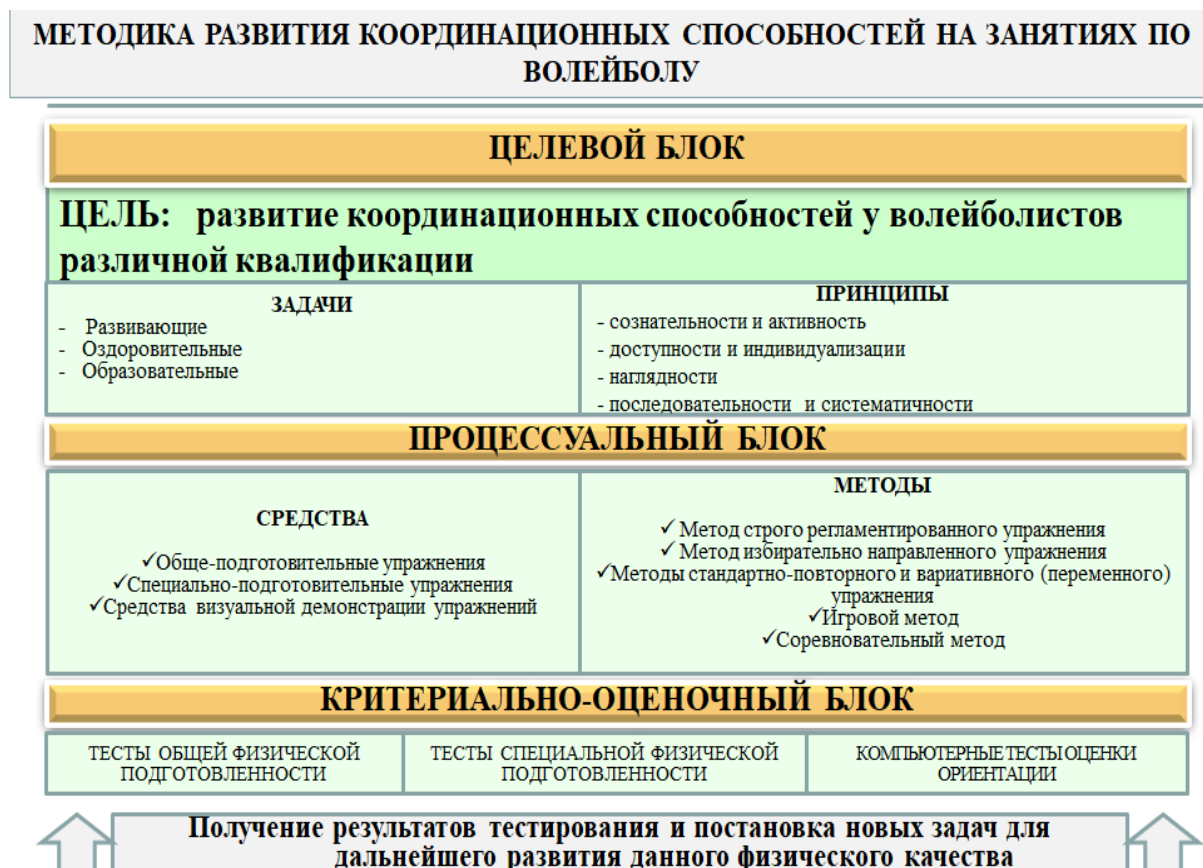


Рисунок 1 – Схема методики развития координационных способностей на занятиях по волейболу

Данная схема построена на основе имеющихся данных научной литературы и нашего анализа полученных данных. Методика включает в себя 3 блока: целевой, процессуальный, критериально-оценочный. К целевому блоку мы отнесли цель методики, задачи и принципы тренировочного процесса при развитии координационных способностей. В процессуальный блок мы обозначили средства и методы, используемые в подготовке волейболистов при развитии данного физического качества.

Критериально-оценочный блок состоит из тестов, используемых для оценки координационных способностей.

Процесс развития координационных способностей это непрерывное явление, по этой причине мы считаем, что после внедрения методики необходимо повторять данный процесс (который описан в схеме) постоянно и повышать требования к развитию координационных способностей.

Таким образом, рассмотрев основные моменты, на которые

необходимо обращать внимание при развитии координации, проанализировав труды различных авторов и сравнив выделенные методы и средства развития координационных способностей между собой, можно сделать вывод: для волейболистов развитие координационных способностей имеет действительно огромное значение. Во всех описанных

нами работах прослеживаются некоторые сходства: для развития координационных способностей используются самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

### Библиографический список

1. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. Учебник для студ. университетов физической Культуры. Москва: Академия, 2001. 368 с.
2. Куркина Н.М. Развитие координационных способностей у учащихся школьного возраста в процессе занятий волейболом. 2016, №1(5), С. 29-31.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Матвеев, Л.П., Казарян Ф.Г., Саноян Г.Г. Теория и методика физической культуры Москва, 1991. №8459. 543 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Москва: Омега-Л; Санкт-Петербург: Лань, 2004. 160 с.

### References

1. Belyaev A.V., Savina M. V. Volleyball. (2001). Textbook for students. universities of physical Culture. Moscow: Academy. 368 p.
2. Kurkina N. M. (2016). Development of coordination abilities in school-age students in the process of volleyball lessons. 1(5), Pp. 29-31.
3. Lyakh, V. I. (2006). Coordination abilities: diagnostics and development. Moscow: TVT Division. 290 p.
4. Matveev, L. P., Kazarian, F. G., Sanoyan, G. G. (1991). Theory and methods of physical culture Moscow, no. 8459. 543 p.
5. Matveev, L. P. (2004). Theory and methodology of physical culture. Introduction to the subject. Moscow: Omega-L; Saint Petersburg: LAN. 160 p.

### Вклад авторов:

А — Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

В — Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

С — Проведение исследований, в частности — проведение экспериментов или сбор данных

D — Подготовка, создание и оформление рукописи

**Author's Contribution:**

A — Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

B — Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C — Research, in particular experimentation or data collection

D — Preparation, creation and design of the manuscript