

ВОЛЕЙБОЛ КА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Раткавичус Юлия Сергеевна

студент, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Пескова Елена Валерьевна

старший преподаватель, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Аннотация. Ловкость является одним из самых важных качеств при игре в волейбол, поэтому её развитию нужно уделить должное внимание, чтобы сформировать достойный уровень игры.

Ключевые слова: физическое развитие, волейбол, ловкость, координация, быстрота действий.

Волейбол — вид спорта, способствующий физическому развитию и укреплению здоровья. В волейболе спортсменам необходимо обладать хорошей координацией движения, гибкостью, быстротой движений и силой.

Двигательные акты волейболистов характеризуются изменчивостью. Сложность игры состоит в том, что необходимо применять технические приемы точно и быстро. Поэтому среди всех физических качеств ловкость занимает особое положение.

Ловкость в волейболе — это способность человека осваивать и применять новые движения в изменяющихся условиях.

Составляющие ловкости волейболиста:

1. Координация движений.

Координационные способности помогают согласовывать и упорядочивать разные двигательные движения в одно целое в соответствии с поставленной задачей.

Уровень развития ловкости находится в зависимости от того, как сильно развита способность к верному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Упражнения для развития координации:

- кувырки назад и вперед
- разные виды прыжков (с разбега, с места и так далее)

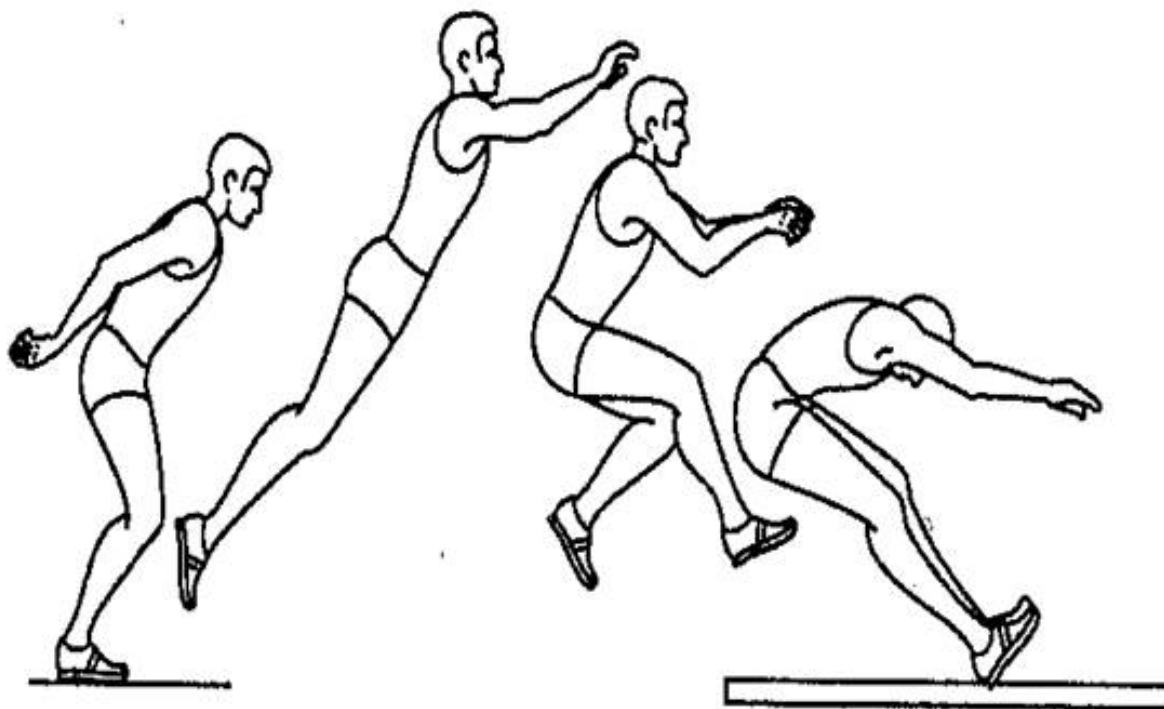


Рисунок 1. Прыжок в длину с места

2. Быстрота, точность действий.

Проявление быстроты в игре:

- быстрота реакций на мяч, действия соперников и партнеров
- быстрота выполнения технических приемов
- высокая скорость перемещений

Упражнения для развития быстроты:

- рывки из положений: сидя, лежа, стоя на коленях и т. д.;
- прыжки на скакалке;
- метание мячей, камней.

3. Способность распределять и переключать внимание.

Современные исследования говорят нам о том, что занятия волейболом способствуют развитию ловкости, то есть совершенствованию функциональной деятельности опорно-двигательного аппарата, мышечного аппарата сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ловкость необходима при реактивных движениях (например, спортсмену нужно мгновенно восстановить нарушенное равновесие при столкновении).

В психологии спорта существуют два понятия ловкости: общая и специальная. Первая проявляется в многообразных сферах спортивной деятельности. Вторая в освоении и применении различных технических приемов игры.

Для развития ловкости необходимо:

- Применение повторного и игрового метода.
- Развитие амбидекстрии.

- Переключение с одного движения на другое.

Список литературы:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/А.В. Беляев. - М: ВФВ, 1995.-124с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
3. 36. Сатиров Г.Н. Координационные способности/ Г.Н. Сатиров//Физическая культура в школе. - 1970. - №1.- с. 5-7
4. <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/31773/volodin.pdf?sequence=1> / [Электронный ресурс].