Осетров Денис Сергеевич
бакалавр, студент
Кириллин Айтан Анатольевич
бакалавр, студент
Научный руководитель
Колодезникова Сардаана Ивановна
канд. пед. наук, доцент, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация: *в статье рассматриваются методические особенности развития координационных способностей школьников на уроках волейбола. Акцент сделан на практических приёмах, которые учитель может использовать непосредственно в учебном процессе: постепенном усложнении заданий, вариативности упражнений, включении зрительных и звуковых сигналов, игровых и комбинированных заданиях. Показано, что координация в волейболе развивается не отдельно от техники, а в процессе выполнения передач, приёмов, перемещений и прыжков. Приведены примеры упражнений, рекомендации по их месту в структуре урока и критерии оценки качества выполнения.*

Ключевые слова: *координационные способности, волейбол, урок физической культуры, двигательная деятельность, координация движений, техническая подготовка, игровые упражнения, школьники.*

Введение. Волейбол в школе любят не все. Кто-то боится мяча, кто-то не понимает, зачем столько перемещений, если можно просто перекинуть мяч через сетку. Но именно волейбол даёт редкую возможность соединить технику и координацию. По мнению В.И. Ляха, координационные способности – это совокупность качеств, которые обеспечивают точность, своевременность, эконо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мичность и перестраиваемость движений [3]. В волейболе к ним относятся пространственная ориентировка, равновесие, быстрота реакции, точность движений и умение быстро менять двигательную программу. Если учитель работает только над внешней стороной техники – как поставить руки, как выполнить передачу, – результат оказывается неустойчивым. В игре ученик теряется, потому что мяч летит не так, как на тренировке, партнёр действует не по схеме, а времени на раздумья почти нет. Цель статьи – показать практические приёмы, которые помогают развивать координацию прямо на уроке волейбола, без сложного оборудования и длинной подготовки.

Что именно развивает волейбол. При приёме подачи ученик должен одновременно следить за мячом, оценивать его скорость и траекторию, видеть расположение партнёров, выбрать способ действия и своевременно выйти на мяч. При передаче – сохранить равновесие, точно рассчитать усилие и направить мяч в нужную зону. При нападающем ударе – согласовать разбег, прыжок, замах и удар. Даже простое перемещение по площадке требует умения быстро останавливаться, менять направление и сохранять устойчивое положение [2]. На практике это означает, что координационные задания должны быть связаны с волейбольной техникой. Если учитель даёт упражнение на равновесие, оно может выполняться с мячом: стоя на одной ноге, ученик подбрасывает и ловит мяч, выполняет верхнюю передачу над собой или делает передачу партнёру. Если развивается реакция, то сигналом может быть не только свисток, но и подброшенный мяч, изменение направления полёта, действие партнёра. Такой подход делает задание осмысленным: ученик понимает, зачем он выполняет то или иное движение.

Как усложнять задания, не теряя смысла. Распространённая методическая ошибка – длительное выполнение технических элементов в неизменных условиях. Ученик уверенно выполняет передачи в парах, стоя на месте, но в игре количество ошибок резко возрастает. Причина проста: в игре мяч каждый раз летит с разной скоростью и по разной траектории, а игроку нужно одновременно перемещаться, ориентироваться и принимать решение. Поэтому обучение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

должно включать постепенное усложнение условий [4]. Удобно использовать такую последовательность. Сначала передача с места после точного набрасывания партнёра. Потом передача после шага в сторону или вперёд. Затем после поворота на 90 или 180 градусов. Дальше – после перемещения по сигналу учителя. Ещё сложнее – передача в ответ на неожиданно направленный мяч. И наконец, передача в игровой ситуации с ограничением времени или пространства.

Пример практического задания. Ученики располагаются в парах на расстоянии 3–4 м. Один набрасывает мяч партнёру, но перед передачей второй ученик должен выполнить 2–3 шага вправо или влево, остановиться и только затем выполнить верхнюю передачу. После 6–8 повторений направление перемещения меняется. Затем учитель может давать сигнал, по которому направление становится непредсказуемым. Дозировка: 2–3 серии по 6–8 повторений. Критерий выполнения – не скорость, а точность и своевременность: ученик должен успеть занять удобное положение и выполнить передачу без потери контроля. Поначалу дети суетятся, делают лишние движения, но через несколько занятий лишнего становится меньше. Это и есть показатель роста координации.

3. *Вариативность* – один из самых доступных способов развития координации. Она предполагает не механическое повторение движения, а его выполнение в изменяющихся условиях. В волейболе можно варьировать исходное положение: стоя, после шага, после поворота, после прыжка. Можно менять направление перемещения: вперёд, назад, в сторону, по диагонали. Можно увеличивать или уменьшать расстояние до партнёра – от 2 до 6 м. Можно менять высоту и скорость передачи: низкая, средняя, высокая. Можно задавать разное время начала действия: по свистку, по зрительному сигналу, после подбрасывания мяча. Можно комбинировать количество действий: одна передача, передача с последующим перемещением, комбинация из двух-трёх элементов. Например, верхнюю передачу можно выполнять после перемещения вперёд, затем в сторону, затем после поворота. Более сложный вариант – передача после короткого ускорения и остановки. Ещё сложнее – передача после прыжка или после сиг-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нала учителя. Главное, чтобы задания не были однообразными, но и не превращались в хаос. Учитель заранее определяет, какое именно качество развивается: ориентировка, равновесие, реакция или переключаемость. Хорошо работает упражнение «квадрат». Четыре ученика стоят по углам квадрата. По сигналу они меняют направление движения и выполняют передачу по часовой или против часовой стрелки. Затем сигнал меняется: например, один свисток – движение по часовой, два свистка – против часовой. Это упражнение развивает не только технику передачи, но и внимание, быстроту реакции и способность перестраивать действие.

Быстрота реакции и ориентировка. В игре направление и траекторию мяча невозможно полностью предугадать. Поэтому важно учить школьников быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Для этого подходят упражнения с сигналом. Учитель может использовать свисток, хлопок, цветную карточку, подбрасывание мяча. Главное – сигналы должны быть разными, чтобы у учеников не вырабатывался шаблон. Пример упражнения «сигнал – действие». Ученик находится в центре площадки. Учитель с мячом стоит в 3–4 м. Учитель подбрасывает мяч в неожиданную сторону. Ученик должен сделать 1–2 шага, принять мяч или выполнить передачу. Постепенно учитель увеличивает скорость и добавляет второй сигнал, например, после приёма нужно переместиться в указанную зону. Такое задание приближает учебную ситуацию к игровой. Ещё один вариант – «светофор». Красный сигнал означает остановку, жёлтый – перемещение в сторону, зелёный – передачу. Учитель меняет сигналы в разном порядке. Это упражнение удобно проводить в подготовительной части урока: оно занимает немного времени, но хорошо активизирует внимание и готовит организм к основной работе.

Игровой и комбинированный методы. Игровой метод позволяет одновременно развивать координационные способности и совершенствовать технические действия. Например, команде можно предложить выполнить определённое количество передач за ограниченное время, при этом после каждой передачи игрок должен изменить положение на площадке. Задание «10 передач за 30 се-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кунд со сменой позиции» повышает эмоциональную вовлечённость и приближает учебную деятельность к реальным условиям игры [5]. Эффективны и комбинированные упражнения, объединяющие несколько двигательных действий: перемещение – остановка – приём – передача – перемещение. После освоения последовательности можно увеличивать скорость и добавлять неожиданные изменения направления. Подобные сочетания формируют способность сохранять равновесие и контролировать движения при переходе от одного действия к другому. При этом основным критерием выполнения должна оставаться не максимальная скорость, а рациональность и точность движений.

Индивидуализация и распределение по уроку. Уровень координационной подготовленности школьников различается. Поэтому лучше использовать несколько уровней сложности одного задания: от передачи с места до передачи после неожиданного перемещения с ограничением времени. Такой подход позволяет сохранить общую структуру урока и одновременно учитывать индивидуальные возможности обучающихся. Развитие координации стоит вести на протяжении всего урока. В подготовительной части используются упражнения на перемещение, равновесие и реакцию. В основной части координационные упражнения, непосредственно связанные с волейбольной техникой. В заключительной части – более спокойные упражнения с мячом, жонглирование, упражнения на дыхание и расслабление. Самые сложные задания лучше выполнять в первой половине основной части урока, когда сохраняется высокая концентрация внимания.

Учителю нужно следить за признаками утомления. Если точность движений падает, ученики начинают спешить, теряют равновесие, сложные координационные задания лучше прекратить или упростить. Координация развивается лучше на фоне достаточной свежести, чем при выраженном утомлении.

Заключение.

Развитие координационных способностей на уроках волейбола должно быть не отдельным направлением, а частью всего процесса обучения. Наиболее эффективным является постепенный переход от простых технических действий

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

к их выполнению в вариативных и игровых условиях. Изменение направления и скорости движения, использование сигналов, ограничение времени и сочетание нескольких двигательных действий позволяют обучающемуся не просто повторять технический приём, а ориентироваться в ситуации, принимать решение и реализовывать его посредством движения. Систематическое применение таких упражнений способствует более качественному освоению волейбольной техники, развитию двигательной самостоятельности и повышению интереса школьников к занятиям физической культурой. Практическая ценность описанных приёмов состоит в том, что они не требуют сложного оборудования и могут использоваться на обычном уроке в школе.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1990.

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. – Москва : Академия, 2004.

3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2008.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2008.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)