



Аліна Мельник, к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Вступ. Однією із основних складових спеціальної фізичної підготовленості волейболісток є розвиток координаційних здібностей, які проявляються при виконанні всіх техніко-тактичних дій. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного освоєння будь-якого технічного прийому. Вони впливають на темп, вид та спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію та ситуаційно-адекватне різноманітне застосування у тренувальній та змагальній діяльності [3, 5].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що низка авторів [1-5] присвятили свої дослідження вирішенню проблем пов'язаних з вивченням розвитку та удосконалення координаційних здібностей волейболісток. Але необхідно продовжувати роботу у цьому напрямку.

Мета роботи – запропонувати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей волейболісток.

Матеріали та методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розвитку координаційних здібностей волейболісток можна використовувати різні, поєднання елементарних рухів рук і ніг, що поступово ускладнюються; різні акробатичні вправи; ускладнені стрибки (зі скакалкою, через різні перешкоди); вправи з м'ячами (робота з двома-трьома і більше м'ячами одночасно) [4].

Під час виконання вправ для розвитку координаційних здібностей, необхідно керуватися наступними методичними прийомами: застосовувати незвичайні для волейболісток вихідні положення; змінювати просторові кордони, у яких виконується вправа; змінювати швидкість та темп рухів; дзеркально виконувати вправи; ускладнювати вправи додатковими рухами та змінювати способи їх виконання; змінювати протидію партнерів при виконанні групових та парних вправ [2].

Для розвитку координаційних здібностей волейболісток можна використовувати наступний комплекс вправ. Вправи виконуються в напівприсіді під волейбольною сіткою, використовуючи середню лінію ігрового майданчика. Не можна торкатися жодною частиною тіла нижнього тросу сітки. Виконувати переміщення в швидкому темпі. Спочатку виконується 2 серії по 7 вправ в кожній (1-7 вправи із запропонованого комплексу) перерва між вправами у серії складає 15с. Форма проведення цих вправ фронтальна.

1. Стрибки ноги разом, ноги нарізно з просуванням вздовж лінії.
2. Переміщення схресним кроком лівим боком.
3. Переміщення схресним кроком правим боком.
4. Стрибки на двох ногах. Перестрибування середньої лінії вправо, вліво просуваючись вперед.
5. Переміщення «ковзаняр».
6. Приставним кроком правим боком.
7. Приставним кроком лівим боком.
8. Вправа виконується від лицьової лінії в сторону сітки. Стрибки через натягнуту мотузку на висоті 50см, довжиною 9м з просуванням вперед. Стрибок потім виконати імітацію прийому м'яча знизу з перекатом на бік під мотузкою.
9. «Зв'язуючий» гравець виконує верхню передачу з крутою траєкторією на зустріч нападаючому гравцю, який розбігається, виконує настрибування і ловить м'яч, який перелітає через сітку, у верхній точці стрибка. Після цього він приземляється і виконує передачу своєму партнеру. Особливу увагу приділяти правильній роботі рук та ніг в момент настрибування та ловлі м'яча у найвищій точці 10-15 разів.
10. Серія нападаючих ударів в мішені у вигляді двох квадратів 3Х3 м, що розташовані поблизу бокових ліній за лінією нападу. Нападаючі удари виконуються по чергово в обидві мішені 20 разів.

Висновки. Координаційні здібності волейболісток виконують дуже важливу функцію в управлінні їх рухами, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Основним засобом розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи підви-



щеної координаційної складності та з елементами новизни.

Перспективи подальших досліджень. Вивчити вплив запропонованого комплексу вправ на покращення координаційних здібностей волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Белявський І. Л. Значущість спритності та координації для успішної ігрової діяльності волейболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). 2019. С. 330–334.
2. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКІС, 2019. 17 с.
3. Мельник А. Ю. Роль координаційних здібностей волейболісток у виконанні захисних дій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у закладах вищої освіти: збірник статей XVII міжнародної науково-практичної конференції 5 лютого 2021 р., Т. II*. С. 55–58.
4. Сапрун С. Т., Корнієнко С. М. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4(98). С. 141–144.
5. Kozina Z., Goloborodko Y., Boichuk Y., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Prokopenko I., Prokopenko I., Prokopenko A., Tararak N., Osipov A., Kostiukevych V., Guba A., Trubchaninov M., Polianskyi A., Rostovska V., Drachuk A. & Stsiuk I. The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18(3). Art 214. pp. 1445–1454.