

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Решетняк С.А.

Научный руководитель – ст. преп. Русанов О.И.

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства  
имени Петра Василенко

(61050, Харьков, пр. Московский, 45, каф. «Физическое воспитание и спорт»,  
тел. (057) 732-95-45, E-mail: [mtf-khntusg@ukr.net](mailto:mtf-khntusg@ukr.net))

В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задачи – скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Она зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), пластичности, саморегуляции. Ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояние ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц – антагонистов.

Цель работы – ознакомление студентов-новичков с техническими приемами и тренировочными методами, содействующим совершенствованию технических элементов упражнений; обеспечение улучшения качества тренировочного процесса, максимальной простоты в использовании движений, действующих комплексно или изолированно на разные органы и анализаторы занимающихся; достижение положительных результатов развития ловкости новичков-волейболистов при обучении элементами игры в волейбол, применяя разнообразные технические средства и подвижные игры.

Выводы.

Ловкость характеризуется умением быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время. Это и является необходимым условием для правильного выполнения приемов игры в волейбол. Основной задачей развития ловкости является овладение многообразием новых двигательных навыков при непрерывном их совершенствовании.

Для приобретения привычки быстрого решения игровых ситуаций и для тренировок тактических действий, при построении тренировочных занятий учитывается структура тренировочного процесса и уровень функциональной подготовленности организма студента.