

МЕТОД СЕЛЕКТИВНОГО ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Rzhanov A.A.

SELECTIVE CHOICE'S METHOD OF VOLLEYBALL PLAYERS

Аннотация. Волейбол, как специализация, имеет характерные способы отбора, где первоначально рассматриваются морфологические признаки, определяющие в перспективе высокий рост. Следующей принципиальной характеристикой, определяющей пригодность к специализации, является двигательная способность в совокупности с психоэмоциональными задатками. Единая методика, состоящая из наиболее доступных в материально-техническом оснащении технологии распознавания и быстрого формирования психомоторных способностей, качественно дополняет классические методы спортивного отбора.

Ключевые слова: волейбол, психомоторика, отбор, методика, селекция, точность, тестирование, оценка.

Abstract. Volleyball, as a specialization, has characteristic selection methods, where morphological characteristics that determine high growth in the long term are initially considered. The next fundamental characteristic that determines suitability for specialization is motor ability in combination with psycho-emotional inclinations. A unified methodology, consisting of the most accessible technology for recognition and rapid formation of psychomotor abilities in a qualitative manner, in terms of material and technical equipment, complements the classical methods of sports selection.

Keywords: volleyball, psychomotor skills, selection, methodology, selection, accuracy, testing, evaluation.

Психомоторные системы человека включают в себя такие операционные компоненты как точность, интенсивность и эффективность, а их функционирование зависит от психических процессов ощущения и восприятия [1]. Первичный спортивный отбор в группу начальной подготовки можно дополнить тестами на психомоторику, которые формируют представление о способностях и врожденных двигательных задатках [4]. Методика тестирования и быстрого развития специальных качеств представляет собранные из научных трудов и отработанные на практике упражнения, имеющие доступную материально-техническую базу. В зависимости от сенситивного периода обучаемых, методика может иметь скрытый или открытый период тренировки специальных качеств [3].

Тест № 1 – определяет способность пространственного и силового различия через прыжок в длину с места без контроля шкалы результата тестируемым.

Тест № 2 – определяет силовую и пространственную различительную чувствительность. Аналогично тесту №1.

Тест № 3 – поможет выявить анаэробную способность испытуемого, а также волевые задатки.

Тест № 4 – определяет волевые и анаэробные способности, выносливость. Задержка дыхания с одновременным контролем и бросками теннисных мячей в корзину.

Тест № 5 – относится к различительной силовой чувствительности. Замер усилия кистевого сжатия динамометром.

Тест № 6 – на простую и сложную реакцию требуется компьютер и установка программы «Reaction Time Indicator» [2].

Тест № 7 – на различительную чувствительность по времени.

Методика развития психомоторных способностей складывается из комплекса упражнений, развивающих тестируемые способности путем дифференцирования подводящих элементов, развивающих сенсомоторную различительную чувствительность, умение задерживать силовой импульс на короткий интервал времени, точно сопоставляя собственные сложно координационные движения.

Таблица 1

Результаты экспериментального исследования проверки эффективности методики

Вид испытания	Период	X	Q	V%	±m	Статистическая доля достоверность различий
Тест № 6 Тест № 3, 4	17.02.2020	14,21 ,7	19	86%	-	p<0,05
	Изменения	+35%	+18	+22	-	p<0,05
	15.01.2020	7/23/ 8/1		00%		

ЛИТЕРАТУРА

1. **Андрущишин, И. Ф., Пресняков, И. Н., Денисенко, Ю. П., Гераськин, А. А.** Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе // Человек. Спорт. Медицина. 2016. Т. 1, № 1. С. 63–67.
2. **Немцов, О. Б., Ярославкин, М. А., Бгуашев, А. Б., Полянский, А. В., Грекалова, И. Н.** Компьютерная программа для определения времени простой реакции и реакции выбора // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152).
3. **Озеров, В. П., Федотова, О. Д.** Психолого-педагогические аспекты формирования психомоторных способностей молодежи // Мир науки, Том 4, № 5. 2016 г.
4. **Серова, Л. Н., Худайназарова, Д. Р.** Этапы спортивного отбора // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143).