

ПЛАСТИЧНОСТЬ И ЕЕ ФУНКЦИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Rzhanov A.A.

PLASTICITY AND ITS FUNCTIONS IN VOLLEYBALL

Аннотация. В статье рассматривается значение пластичности движений волейболистов, как координационное основание. Интерпретируются понятия и пути ее оценки, развития через более простые составные двигательные характеристики.

Ключевые слова: волейбол, психомоторика, координация, пластичность, ловкость.

Abstract. The thesis describes the significance of the plasticity of volleyball players' movements as a coordination basis. The concepts and ways of its assessment and development through simpler composite motor characteristics are interpreted.

Keywords: volleyball, psychomotor skills, coordination, plasticity, agility.

Пластичность движений волейболистов основывается на точном техническом выполнении основных игровых приемов [1, 4]. Каждое сочетание двигательных психомоторных актов в волейболе, независимо от быстро меняющейся обстановки, может быть гармоничным и соразмерным. Virtuозность в выполнении сложно координационных движений складывается из нескольких функций: многократного повторения и оттачивания технического мастерства, качества восприятия первичными психосенсорными анализаторами и ответного реагирования моторных структур, высокого верхнего возможного порога развития психомоторных характеристик, влияющих на процесс восприятия, овладения собственными двигательными структурами, навыками корректирования движений относительно меняющейся обстановки, умениями анализировать и регулировать собственные движения в пространстве по временным ориентирам, точно распределяя усилия [3]. Формирование пластичности в волейболе, есть не что иное, как проявление грациозности, соразмерности движений через точную согласованность, темп и ритм, подвижность сегментов тела и их управление, скорость и точность, одновременность и эффективность [2].

Пластичность волейболиста имеет несколько дифференцированных характеристик, которые можно разобрать и измерить.

Специальная гибкость:

- подвижность суставов нижних конечностей (голеностопа, коленного и тазобедренного сустава);
 - подвижность суставов верхних конечностей (плечевого, локтевого и кистевого суставов);
 - подвижность позвоночного столба;
- Ловкость:
- вестибулярная устойчивость и равновесие;
 - реакция выбора;

- различительная чувствительность движений (по временным, пространственным интервалам и в распределении собственных усилий).

Пластичность движений в волейболе предлагается развивать через оценку составных характеристик и набора развивающих упражнений.

Эксперимент проводился в течение двух лет с воспитанниками спортивной школы «Ангара» города Ангарска с января 2021 по январь 2023 года. В контрольной группе (КГ) было 38 юношей в возрасте 13-15 лет, а в экспериментальной группе (ЭГ) – 35 юношей того же возраста.

Технология спортивной тренировки 4-го и 5-го года обучения составляет 48 часов ежемесячно. Общее время за два года по 30 минут в каждой тренировке составило 288 часов.

Таблица 1

Оценка различий относительно медианы с использованием процентиля игровых приемов между выборками КГ и ЭГ в тестах

	Результаты измерения		
	КГ; Ме (25; 75)	ЭГ; Ме (25; 75)	P
начало	4 (2; 5)	4 (2; 4)	(P>0,05)
конец	5 (3; 4)	8 (3; 6)	(P<0,05)
P	(P>0,05)	(P<0,05)	

В завершении эксперимента наблюдались статистически значимые различия между значениями данных параметров у спортсменов ЭГ и КГ.

Пластичность волейболистов и ее составные характеристики развиваются из врожденных задатков, представляя часть общей сложной структуры формирования двигательных психомоторных характеристик.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Акопян, Е. С.** Особенности проявлений пластики и точности движений женщин: возрастной аспект и взаимосвязи / Е. С. Акопян, А. А. Чатинян, А. А. Ковалева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 1. – с. 43-51.

2. **Мараховская, О. В.** Применение упражнений стретчинга в учебно-тренировочном процессе волейболистов / О. В. Мараховская, М. Ю. Славнова, М. С. Эммерт, Н. Ю. Федосеева, О. Е. Баркова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020- №6 (184) с. 233-236. – Текст: электронный. – URL: <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p233-237> (дата посещения: 17.01.2025).

3. **Ржанов, А. А.** Развитие специальной гибкости у волейболистов / А. А. Ржанов, А. А. Ахматгатин, В. Ю. Лебединский, А. В. Яни // Теория и практика физической культуры. – 2023. № 8. С. 95-97.

4. **Ржанов, А. А.** Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов // Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2020. № 3 (53). DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-53-3-235>.