

РАЗЛИЧЕНИЯ УСИЛИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Rzhanov A. A.

EFFORT DIFFERENCES IN VOLLEYBALL

Аннотация. В статье рассматривается формирование и измерение координационной характеристики различения собственных усилий у волейболистов в ходе тренировочного процесса. Для совершенствования выполнения игровых технических приемов в волейболе требуются навыки, позволяющие точно дифференцировать по интенсивности и времени мышечные усилия, объективно оценивать собственные параметры двигательных актов.

Ключевые слова: волейбол, психомоторика, координация, мышечные усилия, чувствительность движений.

Abstract. The article deals with the problem of forming and measuring during the training process the coordination characteristics of distinguishing one's own efforts among volleyball players. To improve the performance of game techniques in volleyball, skills are required that allow you to accurately differentiate muscle efforts by intensity and time and objectively assess your own parameters of motor acts.

Keywords: volleyball, psychomotor skills, coordination, muscle effort, sensitivity of movements.

Изучение в дифференцированном виде отдельных координационных характеристик психомоторного основания «по усилию» и способностей волейболистов к различению, оцениванию и управлению силовыми параметрами в технических движениях подтверждается исследователями как ключевая точка в координации [3, 5]. В исполнении технических приемов необходимо определять основные значения, которые характеризуют результативность движения. Такие ключевые точки позволяют сосредоточить внимание тренера на особо значимых элементах и акцентировать внимание волейболистов при их обучении, реализовать различительную чувствительность движения (РЧУ) [1, 4].

В перечисленных интерпретациях исследователями [2] установлены следующие закономерности:

- точность и качество распределения усилий улучшаются в процессе целенаправленного развития;
- между абсолютными усилиями и точностью мышечных напряжений существует прямая зависимость;
- развитие РЧУ у игровых амплуа имеют свою специфику;
- уровень развития РЧУ зависит от самоконтроля и концентрации в момент выполнения игровых технических элементов.

Цель исследования заключалась в определении значимости и установлении путей и методов развития РЧУ у волейболистов, позволяющих совершенствовать тактико-техническую подготовку, формировать необходимые способности и игровое мастерство.

Эксперимент проводился среди воспитанников спортивной школы «Ангара» г. Ангарска в возрастной категории 12-16 лет с августа 2022 по август 2023

года. В экспериментальном процессе приняли участие 63 юных волейболиста по собственному желанию и с письменного согласия родителей. В контрольную группу (КГ) вошли 34, а в экспериментальную группу (ЭГ) – 29 спортсменов.

С применением кистевого динамометра и дифференцированного метода оценки РЧУ, нами были получены результаты вводного и заключительного тестирования в эксперименте (таблица 1).

Таблица 1

Результаты вводного и заключительного тестирования РЧУ

	Результаты измерения		
	КГ; Ме (25; 75)	ЭГ; Ме (25; 75)	P
начало	73,81 (68,5 ; 76,7)	75,263 (70,2 ; 78,3)	(P>0,05)
конец	73,57 (69,3 ; 77,5)	94,832 (85,1 ; 97,6)	(P<0,05)
P	(P>0,05)	(P<0,05)	

На начало эксперимента значимых различий между группами не выявлено. При его завершении обнаружены значимые изменения в ЭГ по отношению к КГ, а также по сравнению с исходными данными (P<0,05). В результате применения метода оценки можно утверждать о его информативности.

Таким образом, экспериментально подтверждена информативность и эффективность метода, определены модельные характеристики в выполнении игровых приемов. Исследование координационной характеристики РЧУ подтвердило ее значимость для специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ильин, Е. П.** Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
2. **Марков, К. К., Кудрявцев, М. Д., Николаева, О. О.** Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложно координированных видах спорта // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10-1. – С. 121-125.
3. **Ржанов, А. А.** Методика оптимизации двигательных способностей в спортивной тренировке / А. А. Ржанов, О. А. Шишлянникова, Е. Н. Матросова, Н. В. Сметанина-Крушевски // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186) с. 247-252.
4. **Сурков, Е. Н.** Психомоторика спортсмена. – М.: ФиС, 1984. – 125 с.
5. **Carroll, F. J.** The influence of resistance Training on manual coor-dination / F. J. Carroll, B. Barry, S. Rick, R. G. Carson // SocNeurosci. Abster., Vol. 26. Part 1, 2000. – P. 464.