

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕРЕЗ ПСИХОМОТОРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Rzhanov A. A.

IMPROVEMENT OF BLOCKING ACTIONS THROUGH PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS

Аннотация. Блок является наиболее сложным техническим элементом в специализации «Волейбол», от выполнения которого и точного попадания в заданные временные, пространственные и силовые параметры зависит итоговый соревновательный результат. Методика совершенствования эффективности блокирующих действий состоит из тестов и проб для оценки психомоторных характеристик, метода оценки игрового действия, приближенного к соревновательному, развивающих упражнений. Эти упражнения разработаны и селективно подобраны по критерию сенситивного восприятия и доступности применения на практике.

Ключевые слова: волейбол, блокирующие действия, психомоторные способности, врожденные задатки, различительная чувствительность движений.

Abstract. The block is the most complex technical element in the «Volleyball» specialization, the final competitive result depends on its execution and accuracy within the specified time, space and power parameters. The methodology for improving the effectiveness of blocking actions included tests and samples to assess psychomotor characteristics, a method for assessing game action close to competitive, developmental exercises developed and selectively selected according to the criterion of sensitive perception and accessibility of application in practice.

Keywords: volleyball, blocking actions, psychomotor abilities, innate abilities, discriminating sensitivity of movements.

Определяющими характеристиками в результативной постановке блока являются его своевременность и точность. Врожденные задатки, характеризующие психомоторные реакции человека и степень их развития, оказывают влияние на качество выполнения сложно координационных элементов в специализации. Метод, совершенствующий эффективность блокирующего действия через психомоторные способности, имеет научную новизну и может обеспечить надежный и доступный способ спортивной тренировки игроков и вследствие этого более результативное противостояние атакам противника в соревновательном процессе. Волейболист для выполнения сложного игрового действия учитывает время полета мяча, продолжительность собственных движений, сопоставляя пространственные ориентиры в процессе его выполнения. Не программируемые и не позволяющие оценивать во время игры ситуационные процессы корректируются за счет психомоторных характеристик, трактуемых как различительная чувствительность параметров собственных движений. Общая РЧД – это перцептивная психомоторная характеристика спортсмена, имеющая врожденный верхний и нижний порог развития. Она является фактором, определяющим индивидуальные способности воспроизводить с помощью анализаторов первичные стимулы, обрабатывать полученную информацию и момен-

тально принимать решение, точно и с оптимальным ритмом завершать двигательные технически направленные действия.

Таким образом, можно констатировать, что блокирующие действия в волейболе возможно результативно развивать, используя психомоторные способности:

- способность быстро формировать ответные действия на движущийся объект;
- способность выполнять сложно-координационные элементы;
- способность определения пространственного движения объектов;
- способность к точному восприятию коротких временных отрезков;
- способность точно распределять мышечные усилия.

Таблица 1

Результаты оценки блокирующих действий

	Кол-во	Среднее из 45	Сумма выборки	Me (25; 75)	U	P
КГ	37	8,081	793,5	8 (7; 9,5)	90.5	P<0,01
ЭГ	35	13,91	1834,5	14 (9,5; 17)		

Анализируя проявленные психомоторные свойства волейболистов при выполнении блокирующего действия, можно констатировать, что наибольшее влияние на их точность и результативность оказывает врожденная способность РЧД спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Губа, В. П.** Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.
2. **Губарева, Н. В.** Основные аспекты при коррекции техники блокирования в процессе соревновательной деятельности юных волейболистов / Н. В. Губарева, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, Л. Г. Баймакова // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2018 – № 11 (165). – С. 73–76.
3. **Марков, К. К.** Экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе / К. К. Марков, О.О. Николаева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 142-143.
4. **Ржанов, А. А.** Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов / А. А. Ржанов // Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». – 2020. – № 3 (53). - С. 210-217.