

Ржанов Алексей Александрович,
старший преподаватель, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: volley-angarsk@ya.ru

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СООТВЕТСТВИЯ ИГРОВОМУ АМПЛУА В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Rzhanov A.A.

METHODS FOR ASSESSING COMPLIANCE WITH THE GAME ROLE IN CLASSIC VOLLEYBALL

Аннотация. Игровые виды спорта предъявляют высокие требования к базовым показателям: общей выносливости, скоростно-силовым качествам, технико-тактической подготовки, устойчивых психических качеств и коммуникабельности, повышающей взаимодействие в команде. Современные условия проведения соревнований диктуют спортсменам игровых видов соответствие подготовленности. Отсюда необходимость повышения уровня подготовки не только команды в целом, но и каждого спортсмена с учетом требования игрового амплуа, что позволяет лимитировать работоспособность.

Ключевые слова: волейбол, развивающая методика, амплуа, функциональные тесты, психологические пробы, психомоторика, отбор.

Abstract. Game sports present high demands on basic indicators: general endurance, speed-strength qualities, technical and tactical training, stable mental qualities and communication skills that enhance teamwork. Modern conditions for holding competitions dictate to athletes of game sports the conformity of their preparedness. Hence the need to improve the level of training not only of the team as a whole, but also of each athlete, taking into account the requirements of the game role, which allows limiting performance.

Keywords: volleyball, developmental methods, roles, functional tests, psychological tests, psychomotor skills, selection.

Волейбол претерпевает качественные изменения. Игра стала более динамичной за счет силовых подач [5], силы и скорости мяча, который достигает 120-135 км/ч или планирующих сбивающих приемов и возможности тактически реализовать атаку первым темпом. Кроме введения в игру мяча через усиление подачи, требования возрастают к приему и доводке мячей с подачи и в доигровке [2]. Высота съема и сила атаки также определяют исход розыгрыша и наращивание преимущества. Слаженность работы на блоке и ростовые характеристики центральных блокирующих классически определяют перевес. Исходя из ситуации, подготовленный и талантливый связующий способен регулировать и балансировать тактическими решениями общий результат. Хороший либеро определяет возможность использования всех комбинационных заготовок в атаке.

К каждому игроку, с одной стороны, предъявляются общие и универсальные требования, а с другой стороны, определяется полезность в определенной специализации по амплуа [4]. Каждая специализация по амплуа несет нагрузку по определенным параметрам и особое значение в них имеют те, которые выступают на первый план (таблица 1).

Таблица 1

Функциональные требования, предъявляемые к игровым амплуа

№	Амплуа	Базовые требования	Количество с запасными
1	Связующий [3]	Скорость мышления, высокий игровой интеллект. Двигательные способности: скоростная сила, координационная выносливость, прыгучесть. Психическая устойчивость: лидерские качества.	2
2	Диагональный	Высокий рост. Двигательные способности: скоростная сила, общая и координационная выносливость. Психическая устойчивость.	2
3	Центральный блокирующий	Высокий рост. Психическая устойчивость. Двигательные способности.	4
4	Доигровщик	Двигательные способности: ловкость и сенсомоторная координация. Психическая устойчивость. Скорость мышления.	4
5	Либеро	Двигательные способности: ловкость и сенсомоторная координация. Психическая устойчивость: лидерские качества. Скорость мышления, игровой интеллект.	2

Методы исследования рассматриваются в таблице 2.

Таблица 2

Методы исследования

№	Проба или тест	Описание
1	Модельные характеристики и антропометрические показатели.	Замер: рост, рост с вытянутой вверх рукой, размах рук, стопа, кисть, предплечье и голень.
2	• Вегетативная ортостатическая проба; • АД / ВИ.	Характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы. Её суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела

		при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Показатели пульса определяют в положении лежа и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении. Вегетативный индекс Кердо.
3	Гипоксические пробы: • проба Штанге. • проба Генчи.	Задержка дыхания на вдохе и выдохе.
4	Вестибулярные: • проба Ромберга 3; • проба Яроцкого.	1. Стоя на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. 2. Вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду.
5	Реакция: • простая; • сложная – выбора.	Компьютерная программа: Reaction Time Indicator.
6	Различительная чувствительность движений: • по времени; • пространству; • усилию.	1. Тестирование характеристики проводится по секундомеру без зрительного доступа к шкале прибора. Необходимо по заданию остановить секундомер, попадая в короткие интервалы 5, 7, 12 секунд. 2. Тестирование по прибору «курвиметр», повторение кривых линий по заданию 10, 25, 50 мм, круг с диаметром 10 мм. 3. Тестирование по прибору «Кистевой динамометр», создание усилия по заданию 50, 60, 70 %.
7	Опросник Моросановой, Методика А. С. Лачинса.	Тест (46 вопросов) определяющий стиль саморегуляции поведения – ССП. Тест на «Гибкость мышления».

Диагностическое тестирование для соответствия определенному амплуа предполагается построить по следующим параметрам и порядку:

1. Высокие темпы морфологического прироста и антропометрических показателей могут выделять наиболее перспективных игроков в спортивном отборе [1] и определять специализацию в целом. Для игрового результата и подготовки команды логично рассматривать наиболее высоких игроков для амплуа – центральный блокирующий и, возможно, диагональный – в сочетании с скоростно-силовыми качествами.

2. При сравнительно невыдающихся морфологических данных, но с высокими психологическими показателями, гибкостью мышления и саморегуляци-

ей, а также двигательными характеристиками игрок может претендовать на роль связующего, далее либеро и доигровщика.

3. Двигательные характеристики: ловкость [2], состоящая из более тонких параметров сенсорной координации – различительной чувствительности параметров движения (РЧД), вестибулярная устойчивость и равновесие, простая и сложная реакция выбора – определяют общую функциональность игрока и его превосходство.

4. Вегетативная ортостатическая проба и индекс Кердо определяют функциональное состояние спортсмена.

Все выбранные пробы и тесты могут применяться в работе тренера, так как не требуют специализированной аппаратуры, но достаточно информативны для оценки функционала игроков.

Эксперимент проводился на базе спортивной школы города Ангарска с сентября 2017 по сентябрь 2020 года. В эксперименте приняли участие юноши, достигшие возраста 13-14 лет в количестве 60 человек по собственному желанию и по согласию родителей.

Программа исследования включила в себя значимые параметры, влияющие на функциональное состояние игроков и их способность выполнять требования соответствующие игровой специализации. В статье использовались ранее изученные нами характеристики, влияющие на процесс, которые были подробно описаны в пунктах 1, 2, 3, 4, 5.

В таблице 3 рассмотрим сводные средние функциональные показатели экспериментальной группы в пробах 3, 4, 5.

Таблица 3

Сводные средние функциональные показатели
экспериментальной группы в пробах 3, 4, 5.

№	Центральные блокирующие	Связующие	Диагональные	Либеро	Доигровщики
3					
2017	53, 11	1.12, 26	57, 20	1.23, 25	48, 17
2018	47, 12	1.01, 18	1.03, 19	1.00, 19	55, 18
2019	58, 13	1.08, 21	1.04, 20	1.02, 21	59, 21
4					
2017	7.3, 45	22.3, 1.15	7.1, 43	9.8, 55	8.9, 56
2018	6.8, 52	9.8, 52	7.2, 53	12.2, 1.21	11.6, 1.13
2019	4.9, 29	10.9, 1.27	6.6, 44	10.2, 1.05	10.4, 1.07
5					
2017	112, 328	101, 321	113, 338	102, 310	99, 342
2018	143, 411	96, 317	121, 421	95, 302	107, 358
2019	122, 397	103, 341	109, 410	93, 295	100, 325

В результате проведенного исследования было определено, что в возрастных группах волейболистов 11-14 лет эффективно применять разделение по игровым амплуа, пользуясь при этом экспериментальной методикой оценки функциональных качеств.

Таким образом, предлагаемая методика точно характеризует основные параметры соответствия игровым амплуа юношей исследуемого возраста 11-14 лет и оптимизирует тактические соревновательные возможности команды, увеличивает игровой результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ржанов, А. А.** Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. – Москва: Русайнс, 2022. – 135 с.
2. **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>.
3. **Ржанов, А. А.** Психологические характеристики, определяющие соответствие амплуа связующего игрока в волейболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020 – № 12 (190), с. 356-360. DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p356-360](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p356-360).
4. **Ржанов, А. А.** Методика спортивного отбора подростков с учетом их способности к решению двигательных задач // Научный журнал: Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева – 2021. № 1 (55), с. 133-143. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-55-1-265>.
5. **Ржанов, А. А.** Пространственно-временные психомоторные ориентиры двигательных характеристик в волейболе / А. А. Ржанов, В. Ю. Лебединский, А. А. Ахматгатин, А. Г. Харьковская // Теория и практика физической культуры. Теория и методика спорта. – 2022. № 9 (112), с 29-32.