УДК 796.325

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Rzhanov A. A.

IMPROVING POWER SERVE IN VOLLEYBALL

Аннотация. В статье рассматриваются способы совершенствования силовой подачи в волейболе. Через известные составляющие сенсорной координации предлагается повышать двигательную чувствительность, управляя и корректируя общий процесс психомоторного действия, развивая врожденные способности до возможного верхнего предела. Путем эксперимента были проанализированы результаты, сопоставлены с контрольными по двигательным составляющим и итоговым контрольным тестам. Развивая двигательные составляющие сложнокоординационного психомоторного акта, можно качественно влиять на общий процесс, формируя точность, силу и надежность исполнения.

Ключевые слова: психомоторика в волейболе, различительная чувствительность движений, силовая подача, координация, коррекция движений.

Abstract. The article discusses ways to improve power serve in volleyball. Through the known components of sensory coordination, it is proposed to increase motor sensitivity, controlling and correcting the general process of psychomotor action, developing innate abilities to the possible upper limit. Through an experiment, the results are analyzed and compared them with control ones in terms of motor components and final control tests. By developing the motor components of a complex psychomotor coordination act, you can qualitatively influence the overall process, shaping the accuracy, strength and reliability of performance.

Keywords: psychomotor skills in volleyball, discriminating sensitivity of movements, power delivery, coordination, correction of movements.

Формирование и управление движений человека регулируется психическими процессами, ощущениями и восприятиями через сенсорные импульсы мозга до мышечного сокращения, формируя целостные психомоторные акты [2, 5]. Техника выполнения силовой подачи в волейболе схожа с техникой нападающего удара, с коррекцией некоторых моментов [3, 4].

После выброса мяча для удара следует три фазы психосенсорного исполнения:

- первая фаза – это задержка импульса разбега, которая выполняется по зрительному анализатору с использованием (РЧД);
- вторая фаза – это старт для нанесения удара по мячу, где, используя психомоторные связи, игрок распределяет импульс движения в пространстве по усилию;
- третья фаза – удар по мячу и приземление после подачи.

Приземляясь после удара по мячу, игрок в короткий интервал времени расслабляет и напрягает необходимые мышцы, точно попадая в микроинтервалы времени, пространства и усилия. Для законченного, сложнокоординационного когнитивного психомоторного акта игрок концентрирует внимание и представляет выполнение связанных движений.

Основные способы формирования психомоторного образа движений и самоконтроля [1]:

- теоретическое формирование понятий;
- активизация сенсомоторных восприятий;
- разбор элементов двигательного движения;
- овладение методикой и техникой идеомоторной и психомышечной тренировки.

Таблица 1

Результаты эксперимента

тест	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начало (%)	Конец (%)	Начало (%)	Конец (%)
№ 1	67,61	89,05	58,31	61,22
№ 2	65,80	93,14	66,75	68,22
№ 3	71,42	94,17	69,49	73,66

В результате исследования и его анализа можно констатировать позитивное изменение по всем параметрам (таблица 1). Изменения в экспериментальной группе по отношению к собственным результатам в тесте № 1 составили 21,54 %, в тесте № 2 – 27,34 %, в тесте № 3 – 22,75 %. По отношению к финальному результату контрольной группы в тесте № 1 – 28,03 %, в тесте № 2 – 25,02 % в тесте № 3 – 20,41 %. Таким образом, общее среднее изменение результата экспериментальной группы к контрольной по всем параметрам составило 19,71 %, а собственный результат вырос на 21,35 %.

Когда спортсмены освоят техническую часть выполнения силовой подачи, следует совершенствовать их навыки через развитие психических и двигательных реакций.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ананьев, Б. Г.** Сенсорно-перцептивные характеристики индивидуального развития человека // Избранные психологические труды. – М., 1980. Т. 1. – С. 243.

2. **Бриль, М. С.** Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

3. **Железняк, Ю. Д., Ивойлов, А. В.** Волейбол: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.

4. **Клещев, Ю. Н.** Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие. – М.: ТВТ «Дивизион», 2009. – 208 с.

5. **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.