

УДК 796.325

*Ржанов Алексей Александрович,
старший преподаватель кафедры «Общеобразовательные дисциплины»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: volley-angarsk@ya.ru*

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЧЕРЕЗ ПСИХОМОТОРНЫЕ ЗАДАЧИ*Rzhanov A.A.***OPTIMIZATION OF MOTOR SKILLS THROUGH PSYCHOMOTOR TASKS**

Аннотация. В статье рассматриваются пути оптимизации двигательных навыков юных спортсменов на основе использования психомоторных задач. Подчеркивается важность развития психомоторных способностей как основы технической и тактической подготовки волейболистов. Представлены подходы к специальным упражнениям на координацию, ритм, точность и реакцию в тренировочный процесс. Анализируется влияние систематического применения психомоторных заданий на повышение качества выполнения технических действий, в частности, передачи, приема и блокирования. Делается вывод о необходимости интеграции психомоторных средств, используемых в тренировочной практике детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: психомоторные способности, двигательные навыки, волейбол, координация, ритмичность, тренировочный процесс.

Abstract. The article examines the ways of optimizing motor skills of young athletes through the use of psychomotor tasks. It emphasizes the importance of developing psychomotor abilities as the foundation of technical and tactical training in volleyball. Methodological approaches to incorporating special exercises for co-ordination, rhythm, accuracy, and reaction into the training process are presented. The influence of systematic application of psychomotor tasks on improving the quality of technical actions, particularly passing, receiving, and blocking, is analyzed. The article concludes with the necessity of integrating psycho-motor methods into the training practice of youth sports schools.

Keywords: psychomotor abilities, motor skills, volleyball, coordination, rhythmicity, training process.

Современный спорт предъявляет повышенные требования к уровню двигательной подготовленности спортсменов, включающей как физические, так и психомоторные качества [11]. В условиях жёсткой соревновательной конкуренции эффективность тренировочного процесса во многом определяется оптимизацией двигательных действий, обеспечиваемой развитием сенсомоторных функций и координационных способностей [1, 12].

Одним из ключевых факторов успешности выполнения сложно-координационных двигательных действий является психомоторика, включающая скорость сенсомоторных реакций, точность дифференцирования временных, пространственных и силовых параметров движений [2, 4]. В условиях дефицита времени спортсмен вынужден принимать быстрые решения, корректировать действия в зависимости от изменяющейся внешней обстановки, что требует высокой степени развития различительной чувствительности и

способности к сенсомоторному контролю [5, 9].

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью разработки и внедрения специализированных методик [3, 6], направленных на развитие психомоторных способностей юных спортсменов с целью повышения их двигательного потенциала и спортивной результативности [7, 8, 10].

В исследовании приняли участие 32 юных волейболиста в возрасте 9-12 лет, занимающиеся в спортивной школе «Ангара». Все испытуемые были случайным образом распределены на контрольную и экспериментальную группы по 16 человек.

На начальном этапе было проведено тестирование психомоторных способностей для подтверждения однородности групп. В течение трёх месяцев контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа – по авторской методике, ориентированной на развитие различич-

тельной чувствительности движений.

Методика включала следующие направления:

- развитие пространственной чувствительности – выполнение тестов с прибором «курвиметр», прыжки в длину на заданный процент от максимального результата, определение угловых отклонений «на глаз»;
- развитие временной чувствительности – воспроизведение коротких временных интервалов с использованием секундомера, выполнение шаговых упражнений в заданном ритме;

- развитие чувствительности к усилию – выполнение тестов на кистевом динамометре, метание набивного мяча с заданной силой.

Дополнительно в программу были включены методы идеомоторной и психомышечной тренировки, элементы теоретической подготовки и самоконтроля.

По итогам эксперимента зафиксировано достоверное улучшение показателей в экспериментальной группе по всем тестируемым параметрам (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования психомоторных способностей

| Тест | ЭГ | | КГ | |
|------|------------|-----------|------------|-----------|
| | Начало (%) | Конец (%) | Начало (%) | Конец (%) |
| 1.1 | 67,71 | 89,25 | 58,31 | 61,22 |
| 1.2 | 56,23 | 74,91 | 61,85 | 61,44 |
| 1.3 | 77,13 | 88,15 | 78,27 | 76,25 |
| 2.1 | 65,90 | 93,24 | 66,75 | 68,22 |
| 2.2 | 57,31 | 78,21 | 54,08 | 60,83 |
| 3.1 | 71,32 | 94,07 | 69,49 | 73,66 |
| 3.2 | 65,42 | 88,39 | 65,90 | 68,52 |

Прирост в экспериментальной группе составил:

- различительная пространственная чувствительность – 11,0-21,5 %;
- временная чувствительность – 20,9-27,3 %;
- чувствительность к усилию – 22,7-23,0 %.

В контрольной группе изменения носили незначительный характер (1,5-3 %). Средний прирост по всем параметрам в экспериментальной группе составил 21,35 %, а контрольной – 1,64 %, что подтверждает эффективность предложенной методики.

Таким образом, развитие психомоторных способностей через оптимизацию различительной чувствительности движений является значимым фактором повышения двигательного потенциала спортсменов. Авторская методика, включающая комплекс тестов и упражнений, доказала свою эффективность: показатели экспериментальной группы достоверно превысили результаты контрольной. Использование методики целесообразно в системе спортивной подготовки юных волейболистов на этапах начальной и базовой подготовки. Полученные данные позволяют рекомендовать внедрение методики в практику как одного из инструментов спортивного отбора и совершенствования двигательных навыков.

чительной чувствительности движений является значимым фактором повышения двигательного потенциала спортсменов. Авторская методика, включающая комплекс тестов и упражнений, доказала свою эффективность: показатели экспериментальной группы достоверно превысили результаты контрольной. Использование методики целесообразно в системе спортивной подготовки юных волейболистов на этапах начальной и базовой подготовки. Полученные данные позволяют рекомендовать внедрение методики в практику как одного из инструментов спортивного отбора и совершенствования двигательных навыков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Акопова, М.А.** Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. – Т. 5, № 3.
2. **Звездина, А.О.** Игровая методика развития психомоторных реакций средствами волейбола у будущих работников судебной системы // Педагогические науки. Наука без границ. – 2017. – № 10 (15). – С. 54-58.

3. **Ильин, Е.П., Умнов, В.П.** О специфичности показателей быстроты зрительно-моторных реакций // Психомоторика: сб. науч. тр. / под ред. Б. А. Ашмарина, Е. П. Ильина. – Л.: ЛГУ, 1976. – С. 44-48.
4. **Медведева, Е.Н., Бакуев, М.С., Моисеев, С.А.** Особенности межмышечной координации при выполнении прямого удара в боксе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 147-150.

5. **Мезенцев, В.В.** Оценка показателей психомоторных способностей юных хоккеистов с мячом в годичном учебно-тренировочном цикле // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 138-142.

6. **Озеров, В.П., Аكوпова, М.А.** Академические способности студентов: определение, диагностика, структура. – Ставрополь: Сервисшкола, 2016. – 124 с.

7. **Озеров, В.П., Солодовник, Д.А.** Исследование эффективности методики формирования психомоторного самоконтроля у курсантов вуза МВД России на занятиях по физической подготовке // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – № 1. – С. 1-6.

8. **Павлова, Н.В., Харитонов, Л.Г., Русакова, Н.В.** Особенности пространственного восприятия и полного равновесия у

хоккеистов 11–18 лет // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 3. – С. 19-23.

9. **Рубинштейн, С.Л.** Проблемы общей психологии. – 2-е изд. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.

10. **Сурина-Марышева, Е.Ф., Эрлих, В.В., Кантюков, С.А., Наумова, К.А.** Психофизиологические особенности элитных хоккеистов 15–16 лет // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 1. – С. 36-41. – DOI: 10.14529/hsm190105.

11. **Sherar, L.B., Faulkner, R.A., Russel, K.W., Baxter-Jones, A.D.G.** Do physical maturity and birth date predict talent in male youth ice hockey players? // Journal of Sports Sciences. – 2007. – Vol. 25, No. 8. – P. 879-886.

12. **Fleishman, E.A.** Dimensional analysis of psychomotor abilities // Journal of Experimental Psychology. – 1954. – Vol. 48, No. 4. – P. 437-454.