

УДК 796.325

МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПО КРИТЕРИЮ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ, А ТАКЖЕ ИХ РАЗВИТИЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА У ЮНОШЕЙ
Алексей Александрович Ржанов, тренер по волейболу, Спортивная школа Олимпийского резерва «Ангара», Ангарск; Андрей Иванович Несмеянов, аспирант, старший преподаватель, Иркутский национальный исследовательский технический университет; Ива Сергеевна Загородникова, студент, Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма

Аннотация

Отсутствие методологии развития специальных качеств на начальном этапе спортивного отбора в специализации волейбол, заставляет исследовать доказанные научные принципы и формировать единую направленность относительно специализации и сенситивных периодов. Разработанная методика имеет применимую в работе тренера инновацию, имеющую материально-техническую доступность. Доказанные и используемые методы определения и развития психомоторных качеств для вида волейбол и разработанный на их основе комплекс упражнений, показывают положительные изменения по всем параметрам чувствительности силовых усилий, по времени и пространству, что является качественным дополнением к существующим методологиям определения спортивной пригодности.

Ключевые слова: спортивный отбор, психомоторные качества, различительная чувствительность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p368-371

METHODS OF SPORTS SELECTION OF VOLLEYBALL PLAYERS BY THE CRITERION OF PSYCHOMOTOR QUALITIES, AND THEIR DEVELOPMENT AT THE STAGE OF INITIAL AND SPORTS PREPARATION OF THE FIRST YEAR AMONG THE JUNIORS

Alexey Aleksandrovich Rzhanov, the volleyball coach, Angara Olympic Reserve Sports School, Angarsk; Andrey Ivanovich Nesmeyanov, the post-graduate student, senior teacher, Irkutsk National Research Technical University; Iva Sergeevna Zagorodnikova, the student, Irkutsk branch of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Abstract

The lack of the methodology for the development of special qualities at the initial stage of sports selection in the volleyball specialization forces us to study proven scientific principles and form the single focus on specialization and sensitive periods. The developed methodology has an innovation applicable in the trainer's work, which has material and technical accessibility. The proven and used methods for determining and developing psychomotor qualities for volleyball and the set of exercises developed on their basis show positive changes in all parameters of the sensitivity of power efforts, in time and space, which is the qualitative addition to the existing methods for determining sports fitness.

Keywords: sports selection, psychomotor qualities, distinctive sensitivity.

ВВЕДЕНИЕ

Классические принципы спортивного отбора и поиска спортивных одаренностей в волейболе, заставляют искать новые пути, ориентируясь на научные изыскания в определении ранней спортивной ориентации. Исследование специалистов дают возможность использовать психомоторные качества, как ориентир спортивного отбора и принцип совершенствования параметров движения для вида волейбол. Психомоторные способности можно ускоренно формировать за счет специально разработанных психолого-педагогических методик, которые обеспечивают опережающее психомоторное развитие

и, как следствие этого, более эффективное развитие двигательных способностей в овладении специализированными двигательными навыками.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В статье анализируется проблема отсутствия в современных методах и принципам спортивного отбора для специализации, избирательных методов по психомоторным способностям и их задаткам. Выявив совпадение сенситивных периодов первичного отбора и формирование психомоторики у детей, проблему можно разрешить, отобрав в единую методику доступные и эффективные способы. Цель исследования: на основе анализа научной литературы выявить, разработать и выделить возможные способы решения проблемы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тезис, различительная чувствительность движений [3, 5] – это характеристика процесса различения, к объектам относительно собственного тела и выполняемого движения в коротком интервале времени, стремящегося к максимально быстрой коррекции к меняющейся ситуации. Она является важным перцептивным фактором, определяющим своеобразие, качественные и количественные закономерности всех сенсорных функций спортсмена.

Специалистами выделено три различительных чувствительности движений: различительная силовая чувствительность, различительная пространственная чувствительность и различительная чувствительность по времени, каждая из которых определяет в комплексе способность к выполнению движений в сложной обстановке.

Различительная силовая чувствительность – способность, сенсорно распределять усилие в точно заданном диапазоне. Тестироваться и развиваться может при помощи отработанных методик. В волейболе, имеет четкую зависимость и привязку к специализации. Распределение усилий, при контакте с мячом зачастую имеет решающее значение.

Пространственная различительная чувствительность, есть способность безошибочно определять траекторию движущегося объекта, от его стартовой точки до конечной, относительно других движущихся объектов и точно направленных собственных действий. Определение траектории падающего мяча и собственных действий сообразно игровой ситуации, качественный психомоторный признак для вида волейбол.

Различительная чувствительность по времени, способность задерживать двигательный импульс (отработанное техническое действие), на строго определенный момент времени, при четком попадании в который, направленное действие имеет максимально результативный исход.

Методика овладения и совершенствования различия действий, имеет осознанный и не осознанный характер. Давая возможность, при тестировании, попадать и осмысленно регулировать свои действия, подопечные быстрее могут осваивать тренировочный материал и развивать свои игровые качества. Используя бессознательные методики развития психомоторики, стоит применять подводящие упражнения для реализации программы в связи с сложностью понимания детьми в 9-10 летнем возрасте [1].

Различительная чувствительность по усилию может проявлять задатки в следующих тестах: прыжок в длину с места, метание мяча 1 кг, кистевым динамометром с указанием заданных параметров и сличением с истинным результатом. Различительная пространственная чувствительность развивается дифференциально чувствительности по усилию и по времени и имеет схожий характер, так же более сложно тестируется: на специальных приборах кинематометр, курвиметр и др.

Методика формирования различительной чувствительности по времени имеет четыре последовательных этапа. Первый этап – является ознакомительным и состоит из одного тренировочного мезо цикла, включающего упражнения-тесты, с выполнением кото-

рых нужно ознакомить подопечных и психологически адаптировать их к процессу. Второй этап – включает в себя тренировочный мезоцикл, в котором испытывается простая реакция на звуковой, световой сигнал и временем сенсорной передачи от импульса мозга к моторным действиям подопечных. Третий этап – имеет задачу самооценки скорости двигательной реакции, характеризуя словесно или численно микро интервал времени. В процессе тренировок, подопечные после самооценки, получают правильные данные, для сличения их и дальнейшей коррекции в выполнении. Четвертый этап – служит для овладения умением управлять двигательной реакцией и совершенствовать чувство «времени», что становится достижимым при стабильном попадании в заданные рамки. Осознанность ощущений, организация связи между предыдущим результатом, его субъективным ощущением и последующими действиями лежит в основе успеха такой тренировки. Стремление уменьшить разрыв между попыткой и ее самооценкой достигается только при высокой степени мотивации игрока.

Методика развития специальных психомоторных качеств для начальной и тренировочной подготовки первого года, включает специальные упражнения, вытекающие из выше описанных тестовых и имеют направленность сообразно сенситивной, физической и моральной подготовки обучаемых в ступенчатом виде развития и перехода к более сложным.

Различные звуковые – определяющие сигналы (свисток, два свистка, хлопок в ладоши), могут иметь в момент старта на исполнение выбор в дальнейшем действии.

Пример

Для начальной подготовки первого года обучения: один свисток – выполнить удар мяча в пол, из-за головы двумя руками, второй свисток – прием мяча снизу, хлопок в ладоши – прием мяча сверху.

Для спортивной подготовки первого года обучения: один свисток – подать силовую подачу, далее один свисток – продолжить выполнение с максимальной амплитудой, а хлопок в ладоши – укоротить подачу (задержать усилие на 20%). И т.д.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Таблица 1 – Расчеты и статистика

Вид испытания	период	X	Q	V%	±m	Стат-кая доля достоверность различий
Простая реакция в секундах (с)	1 год трен.	0,30	0,044	16,2	0,012	<0,05
	2 год трен.	0,27	0,028	13,1	0,008	
	Изменение	+0,3	+0,016	+3,1	+0,004	
Силовое различие (динамометр)	1 год трен	0,45	0,070	12,6	0,015	p<0,05
	2 год трен.	0,36	0,045	10,8	0,008	
	Изменения	+0,9	+0,025	+1,8	+0,007	
Силовое различие (мет-е мяча 1 кг)	1 год трен	3,3	0,331	10,7	0,082	p<0,05
	2 год трен.	2,5	0,210	8,3	0,047	
	изменения	+0,8	+0,121	+2,4	+0,035	
Различительная чувствительность в расстоянии	1 год трен	3,4	0,335	10,4	0,088	p<0,05
	2 год трен.	2,6	0,199	7,7	0,051	
	Изменения	+0,8	+0,136	+2,6	+0,037	
Различительная чувствительность в интервалах времени	1 год трен	150	37	23,3	0,036	p<0,05
	2 год трен.	109	19	14,2	0,018	
	Изменения	+41	+18	+9,1	+0,018	

После воздействия на психомоторные акты спортсменов, связанные со специализацией, позитивные изменения наблюдаются по всем параметрам. Кроме изменений в положительную сторону, у многих наблюдается высокая динамика по некоторым параметрам по отношению к остальным, что непосредственно связано с природными задатками и способностью развития и более высоким верхним порогом в этом направлении.

ВЫВОД

Использование методики спортивного отбора на начальном и тренировочном этапах первого года обучения по развитию психомоторных качеств: раскрывает новые направления в тренировочном процессе, способствует поиску спортивных талантов, дает возможность юным спортсменам открывать в себе специальные возможности. Распознавание задатков на начальном этапе спортивного отбора и быстрое формирование психомоторных качеств в доступном материальном и техническом виде. Методика может быть дифференцирована в общую программу подготовки и спортивного отбора в волейбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа, В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / В.П. Губа, В.В. Маринич // Спортивный психолог. – 2014. – № 2 (33). – С. 68–74.
2. Зайцев, В.Н. Виды, локализация и механизмы, и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 80–83.
3. Колесник, И.С. Формирование пространственно-временной ориентировки волейболистов на основе экстраполяции двигательных действий: учебное пособие / И. С. Колесник, А. В. Бурцев. – Ульяновск : [б. и.], 2012. – 157 с.
4. Полунина, О.С. Роль белков-матриц в развитии сердечно-сосудистой патологии и ремоделирования миокарда / О.С. Полунина, А.И. Аксенов // Астраханский медицинский журнал. – 2016. – № 2. – С. 42–57.
5. Озеров, В.П. Психолого-педагогические аспекты формирования психомоторных способностей молодежи / В.П. Озеров, О.Д. Федотова // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Том 4, № 5. – URL : <http://mir-nauki.com/PDF/44PSMN516.pdf> (дата обращения: 01.01.2020).

REFERENCES

1. Guba, V.P. and Marinich, V.V. (2014), “The comparative analysis of psychophysiological indicators of the young athletes playing football and hockey”, *Sports psychologist*, No. 2 (33), pp. 68-74.
2. Zaitsev, V.N., Tukhvatulina, R.M. and Kozlova, A.E. (2016), “Types, localization, and the mechanisms and causes of sports injuries in young gymnasts”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 80-83.
3. Kolesnik I. S., Burtsev A.V. (2012), *Spatio-temporal orientation formation among volleyball players based on motor actions extrapolation*, Ulyanovsk.
4. Polunina, O.S. and Aksenov, A.I. (2016), “Role of the protein matrices in the development of cardiovascular diseases and myocardial remodeling”, *Astrakhan medical journal*, No. 2, pp. 42-57.
5. Ozerov V.P. and Fedotova O.D. (2016), “Psychological and pedagogical aspects of the formation of psychomotor abilities of youth”, *World of science*, Part 4, No.5, available at: <http://mir-nauki.com/PDF/44PSMN516.pdf>.

Контактная информация: volley-angarsk@ya.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2020

УДК 796.323.2

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ИГРЕ

Анна Геннадьевна Родионова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Хабаровский государственный университет экономики и права; *Елена Евгеньевна Яворская*, кандидат педагогических наук, доцент, Благовещенский государственный педагогический университет; *Светлана Викторовна Левицкая*, старший преподаватель, Хабаровский государственный университет экономики и