

РЕАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Носко Н.А., Власенко С.А.

Черниговский государственный педагогический университет имени
Т.Г.Шевченко

Важными критериями уровня развития двигательных возможностей спортсменов являются показатели биодинамики моторной системы, в частности характеристики тех мышц, которые непосредственно обеспечивают рабочий эффект основного изучаемого в волейболе двигательного действия. В любом двигательном действии принимают участие большое количество скелетных мышц человека, но в зависимости от специфики того или иного действия, определенные группы мышц выполняют совершенно определенные, только для данного упражнения характерные рабочие функции [2,3].

Так например, при выполнении нападающего удара в волейболе наибольшее участие в выполнении данного действия принимают мышцы бедра, голени, спины, плеча и предплечья. От их скоростно-силовых показателей во многом зависит высота прыжка. При выполнении замаха перед ударным движением активное участие в работе принимает мышца разгибателя позвоночника, большая ударная мышца и дельтовидная мышца плеча.

Необходимо отметить, что динамика развития двигательных возможностей неравномерна и неравноускоренна, что необходимо, по-видимому, обратить внимание при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с волейболистами различного возраста.

Нами были проведены исследования по определению возрастных особенностей реализации двигательных задач у волейболистов различного возраста. Материалы такого характера, по нашему мнению, должны использоваться при построении методики технического совершенства в волейболе спортсменов различных возрастных групп.

В проведенных исследованиях у волейболистов различных возрастных групп изучался характер реализации специальных двигательных заданий, направленных на воспроизведение элементов техники волейбола с запрограммированными и контролируемыми характеристиками движений.

Педагогическому контролю в исследованиях подвергались: суставные экскурсии нижних конечностей, точность показания мячом в определенную зону игровой площадки с конкретного места подачи. При этом также контролировались возможности спортсменов различного возраста учитывать определенные интервалы времени и способность к самооценке биодинамических характеристик отдельных движений. Результаты экспериментов обрабатывались статистически для выявления у испытуемых различного возраста процентного содержания ошибок при выполнении двигательных заданий.

Особый интерес представляют показатели: определения интервала времени 8 с, точность определения направления (в градусах) на звуковой сигнал без зрительного контроля, выполнения подачи на точность в зоны площадки и расстояния подачи в зоны нападения (3м) и защиты (9м).

В правилах соревнованиях на 1997 – 2000 г.г. [1], по волейболу в пункте правил 13.43. Подача, сказано, что подающий должен нанести удар по мячу в течении 5 с., после свистка первого судьи на подачу. Но 10 сентября 1999 г. (в переводе с английского) вышли новые правила по судейству, которые вступают в силу с 1 января 2000 года. В пункте 13. Подача, указано, что подача – это введение мяча в игру игрокам заданной линии, что находятся в зоне подачи. В пункте 13.4. – выполнение подачи указано, что мяч вводится в игру ударом одной руки или какой ее либо части после того, как мяч будет подброшен или выпущен из рук. А в пункте 13.4.3 указано, что волейболисты должны выполнить удары по мячу, т.е. выполнить подачу в течении 8 секунд после свистка первого рефери.

В процессе наших наблюдений было установлено, что волейболисты различного возраста и спортивной квалификации выполняют в среднем подачу за 2,4 – 4,8 с. Таким образом, не используются половина отведенного времени на выполнение подачи после свистка первого судьи. При этом следует отметить, что характерно для спортсменов – чем меньше возраст и ниже спортивная квалификация волейболистов, тем они более быстро выполняют подачу и имеют больший процент ошибок. В результате не используется лимит времени, отведенный на выполнение подачи, что сказывается на технике выполнения самой подачи и ее тактической реализации в игре [4].

Если спортсмен хорошо владеет техникой подачи и быстро ориентируется в тактической расстановке противника, то тренер может дать установку на выполнение подачи на 1,2,3,4 с в зависимости от тактической ситуации. Если спортсмен слабо выполняет подачу, то необходимо полностью использовать 8 с. отведенные на выполнение подачи: хорошо подготовиться в исходной позиции, сосредоточиться и не спешить выполнять подачу. Уметь выполнять подачу в любое время (в течении 8 с.), стараться уловить момент, когда кто-либо из принимающих отвлечен или не готов к приему подачи и наоборот, принимающие подачу, должны тренироваться в приеме подачи в интервале времени 8 с., т.е. в каждую секунду этого интервала времени они должны быть готовы к приему.

Исследования показали, что наиболее точно интервал 8 с., определяют волейболисты-мужчины, при этом ошибок – $4,7 \pm 0,3\%$ волейболисты молодежного возраста – $4,8\% \pm 0,4\%$, волейболисты-юниоры $6,4\% \pm 0,6\%$ и волейболисты-юноши – $5,6 \pm 0,5\%$.

Нами был разработан прибор “Светозвуковой импульсатор”. Данный прибор позволяет спортсменам обучающимся технике и тактике выполнения подачи тренировать чувство времени 8 с. интервала и способствует формированию стереотипа на этот интервал времени. Данный прибор работает от сети переменного тока с напряжением 220 в. Прибор может работать со звуковой и световой индикацией. При звуковой сигнализации прибор в конце 1,2,3,4,5,6,7 и 8 секунды дает звуковой импульс в виде электрозвонка. То же при световой индикации. Световая индикация выполнена на эффекте фотовспышки, т.е. в каждые 1,2,3,4,5,6,7,8 с происходит яркая вспышка лампочки установленной в специальном отражателе.

Прибор может работать в смешанном режиме, т.е. при световой и

звуковой индикации одновременно, а также с любой из них в отдельности.

После 8 с. прибор автоматически выключается. При необходимости включается тумблером.

Применение данного прибора “светозвукового импульсатора” позволит значительно улучшить технику выполнения подачи волейболистами различного возраста, а также повысить качество тренировки в технике приема мяча с подачи. Особенно важно чувство интервала 8 с при тактической реализации подачи, как у юных волейболистов, так и у взрослых.

Прибор “световой импульсатор” отмечен дипломом на Всесоюзной научно-технической конференции и выставке “Техника и спорт” – IY, 1985 году.

Литература

1. Волейбол. Правила соревнований. – М.: Федерация волейбола России, 1996, - 55 с.
2. Зацюрский В.М. Кибернетика, математика, спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 200 с.
3. Зинковский А.В. О методике оценки мышечных усилий при биомеханическом анализе спортивной техники // Теория и практика физической культуры. – 1975. - №9. – С. 66-69.
4. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ, 2000, - 336 с.