

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ МОТОРИКИ
И ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Н. А. Носко, М. Ю. Короп,
Т. А. Бондарчук, С. Г. Стожок

*Черниговский государственный педагогический институт
им. Т. Г. Шевченко*

Цель настоящих исследований — определение возрастных особенностей моторики и реализации двигательных задач у волейболистов различного возраста. Полученные данные могут использоваться при построении методики технического совершенствования в волейболе спортсменов различных возрастных групп (Ю. Д. Железняк, 1978; О. С. Чехов, 1979 и др.).

В исследованиях при участии волейболистов различных возрастных групп изучались особенности моторики и реализации специальных двигательных заданий, направленных на выполнение элементов техники волейбола с запрограммированными и контролируемыми количественными характеристиками движений.

Педагогическому контролю подвергались: росто-весовые показатели тела спортсменов; суставные экскурсии нижних конечностей; точность попадания мячом в определенную зону игровой площадки с конкретного места подачи. При этом также контролировались возможности спортсменов различного возраста учитывать определенные интервалы времени и их способность к самооценке динамических характеристик отдельных движений. Результаты экспериментов обрабатывались статистически на предмет выявления у испытуемых различного возраста процентного содержания ошибок при выполнении двигательных заданий тренеров.

Исследования показали, что спортсмены, занимающиеся волейболом, имеют в среднем рост в 13—14 лет — $182,5 \pm 5,05$ см, 15—16 — $187,7 \pm 4,98$, 17—18 — $192,6 \pm 2,77$ см; вес — соответственно $70,5 \pm 8,65$, $83,67 \pm 1,7$ и $84,0 \pm 7,05$ кг.

Так как основной механизм техники ударных движений обеспечивается движением верхних конечностей спортсменов, большой интерес представляет возрастная динамика роста костей плеча и предплечья, а также всей конечности. Среди спортсменов трех возрастных групп длина плеча превосходит длину предплечья у волейболистов 17—18 лет на 7,57 см, 15—16 лет — на 5 и 13—14 лет — на 4,25 см.

У волейболистов средней возрастной группы способность к самооценке выполняемых двигательных заданий в среднем ниже, чем у волейболистов старшей группы. Однако при этом у них наблюдается выраженная закономерность в способности лучше,

чем у испытуемых старшей группы, реализовывать и оценивать амплитуды суставных экскурсий. Кроме того, по безошибочной реализации педагогических заданий волейболисты средней возрастной группы уступают спортсменам старшей группы. В частности, наибольший процент ошибок наблюдается у спортсменов средней возрастной группы по усилиям ($21,2 \pm 1,9 \%$), временным параметрам ($10,8 \pm 0,8 \%$), подаче на точность ($23,5 \pm 1,1 \%$) и расстоянию ($10,8 \pm 0,7 \%$).

Волейболисты старшей группы ошибаются чаще всего в таких характеристиках движений: углы в суставах ($4,3 \pm 0,3 \%$), усилия ($17,8 \pm 0,7 \%$), временные параметры движений ($8,1 \pm 0,5 \%$), подача на точность ($15,2 \pm 0,9 \%$), расстояние ($8,0 \pm 0,3 \%$).

Результаты исследований свидетельствуют, что методика технической подготовки для волейболистов различных возрастных групп должна быть дифференцированной, а процесс технического совершенствования должен строиться с учетом индивидуальных особенностей моторики и эффективности реализации двигательных заданий.