

Использованная литература

1. Власов, Е.А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Власов ; Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ, 2016. - 25 с.
2. Казин Э.М., Касаткина Н. Э., Руднева Е.Л. и др. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / 3-е изд., перераб. Э.М. Казин. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013г. – 347 с.
3. Оленев А.М. Урал и Новая Земля / А.М. Оленев. – М.: Мысль, 1965. – 215 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ НАДЕЖНОСТИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.В. Ежова

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: gonav@mail.ru

Актуальность. Рассмотрение литературы по теме исследования и анализ результатов с опытом работы специалистов в сфере спортивных игр говорит о важности проблемы надежности игровых действий волейболисток. Ситуации в игре в волейбол имеют динамичный характер. Реализовывать их модификацию адекватно действительности спортсменкам очень трудно, так как действительность меняется стремительно и не поддается контролю со стороны волейболисток. При организации командных действий в защите всегда необходимо учитывать качество теоретической, физической, технической, психической и индивидуальной тактической подготовленности исполнителей. Защитные порядки команды должны учитывать все сильные и слабые стороны игры нападения противника [1, 3, 5].

Действуя в защите, игрок последовательно и постоянно решает одну из частных задач всей команды. Эти действия всегда должны быть глубоко осознанными. Высокий уровень осознанности действий спортсмена достигается не только подчинением своих действий решению конкретной задачи в обороне, но и учетом основных принципов игры в защите [2, 4].

Любое защитное действие должно закономерно вписываться в сложный контекст оборонных действий команды и всякий раз решать определенную частную задачу, быть взаимосвязанным с действиями партнеров, учитывая ход игры [2].

В ходе игрового поединка игроки изучают игровые ситуации наблюдаемой действительности. Спортсменки, изучая спортивные двигательные задачи, одновременно создают мысленные модели этой реальности. Их мы и называем игровыми ситуациями. Они модифицируются исходя из изменений текущей реальности. Волейболистки стараются отражать в ситуациях направленность и динамику игровой реальности, это помогает адекватно реальности формировать необходимые ситуации. В ходе игры спортсменки могут одновременно решать несколько спортивных двигательных задач, причем они всегда взаимосвязаны. Это вынуждает координировать их решения: взаимосвязанные задачи решаются совсем не так, как если бы они решались отдельно друг от друга, иногда и в значительной мере по-другому [1, 5].

Цель исследования: изучить взаимосвязь надежности защитных действий волейболисток с показателями психо-функциональной подготовки.

Материалы и методы. Для изучения взаимосвязи показателей, которые позволяют характеризовать разнообразные стороны подготовленности волейболисток, с надежностью защитных действий был использован корреляционный анализ данных, полученных на 27 квалифицированных (I разряд и КМС, стаж занятий волейболом 7–11 лет) волейболистках. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературы, анализ соревновательной активности волейболисток, тестирование психофизиологических показателей, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Выявлена средней тесноты связь надежности решения спортивной двигательной задачи при блокировании с надежностью блокирования ($\rho = 0,60$). Показан высокий уровень связи между величиной надежности блокирования, с одной стороны, и величиной временем простых зрительно-моторных реакций ($\rho = -0,77$), постоянством концентрации внимания ($\rho = 0,78$), психической надежности ($\rho = 0,71$), максимальной частоты движений руками необходимой амплитуды ($\rho = 0,73$), автоанализа своих должных и реальных действий ($\rho = 0,77$) – с иной стороны; средней силы связь – с показателями сложных зрительно-моторных реакций ($\rho = -0,66$), реакций на движущийся объект ($\rho = -0,59$), зрительно-поисковых реакций при ограниченном лимите времени ($\rho = 0,64$). Данные коэффициенты корреляции имеют достоверность при $p < 0,01$.

Корреляция надежности приема мяча от подачи с решением спортивных двигательных задач при приеме подачи – средней силы ($\rho = 0,56$). Надежность приема сильно связана с уровнем реакции на движущийся объект ($\rho = -0,77$), средней силы связь с экстраполяцией направления движения мяча ($\rho = 0,62$), уровнем постоянства концентрации внимания ($\rho = 0,53$), зрительно-поисковой реакции при ограниченном лимите времени ($\rho = 0,57$), психической надежности ($\rho = 0,55$). На хороший прием мяча от подачи сильно воздействуют данные автоанализа своих должных и реальных действий ($\rho = 0,54$), времени простых ($\rho = -0,67$) и сложных ($\rho = -0,59$) зрительно-моторных реакций.

Важной основой спортивной двигательной деятельности спортсмена игровика является решение спортивных двигательных задач, в содержание которого входят не только двигательные компоненты. Это, регуляция координированной работой мышц, афферентация, проектирование и разработка программы принятия решения, внешние процессы управления и т.д. Решением спортивной двигательной задачи — является последовательность двигательных и недвигательных действий [6].

Изучение взаимосвязи показало, что надежность решения спортивных двигательных задач при блокировании довольно тесно связана с ограниченной частотой движения рук ($\rho = 0,61$) и зрительно-поисковой реакции ($\rho = 0,61$). Показана значительный уровень степени взаимосвязи надежности решения спортивных двигательных задач при игре на блоке с психической надежностью ($\rho = 0,71$), параметром устойчивости концентрации внимания ($r = 0,64$). Имеется обратная зависимость надежности решения спортивных двигательных задач при постановке блока и простой зрительно-моторной реакцией ($\rho = -0,95$), сложной зрительно-моторной реакцией ($\rho = -0,90$), реакцией на движущийся объект ($r = -0,88$).

Между надежностью правильного решения спортивных двигательных задач при приеме мяча от подачи и параметром экстраполяции траектории полета мяча, имеется средней силы связь ($\rho = 0,63$). У этого же параметра средней силы связь с временем простой и сложной зрительно-моторной реакций (соответственно $\rho = -0,61$ и $\rho = -0,58$), параметр устойчивости концентрации внимания ($\rho = 0,30$) и высокая теснота связи с

показателем зрительно-моторной реакции на движущийся объект ($\rho = -0,70$). Наблюдается зависимость решения спортивных двигательных задач при приеме мяча и психической надежностью ($\rho = 0,57$) и зрительно-поисковой реакцией ($\rho = 0,53$).

Заключение. В плане изучения параметров, обуславливающих профессионализм волейболистов, установлена зависимость составляющих нервной системы, функции зрительного анализатора, содержание технико-тактических противодействий, психической надежности, экстраполяции и использования интроспекция должных и реальных действий. Игровые действия волейболистов – это сплоченность мысленного решения и его моторного исполнения. Важную роль в данных компонентах играет центральная нервная система. Имеется тесная взаимосвязь между мысленным воссозданием действительности и надежностью технико-тактических действий. Степень развития потребности устранения трудностей для получения результата способствует формированию психической надежности.

Использованная литература

1. Волейбол: учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
2. Гончарова, А.В. Двигательные ошибки при совместном решении спортивных двигательных задач (на примере волейбола) / А.В. Гончарова, В.Б. Коренберг // XXI век. Год 2007-й. Научн. альманах МГАФК. – Малаховка, МГАФК, 2007. – С. 92–102.
3. Гончарова, А.В. Формирование волейболистами различной квалификации спортивных двигательных задач / А.В. Гончарова // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2007. – С. 51 – 57.
4. Коренберг, В. Б. Кинезиологический контроль в спорте: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 110 с.
5. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 399 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Е.А. Жигунова, А.Г. Фурманов

Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: elena.zhigunova@gmail.com

Актуальность. Эффективность соревновательной деятельности вратаря в гандболе определяется уровнем его специальной работоспособности, которая предусматривает гармоничное комбинирование основных ее составляющих: физической подготовленности, техники отражения бросков мяча по воротам, тактического мастерства и психологической готовности.

Успех игры вратаря во многом зависит от уровня его технической подготовленности. Чтобы добиться наивысшего результата, ему необходимо учитывать все сложности игры и перестраивать свою технику к их преодолению [2].

Формирование технического мастерства голкипера начинается в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ и оттачивается вплоть до подготовки в группах высшего спортивного мастерства. Чтобы обеспечить необходимый рост профессионализма гандбольному вратарю, по мнению В.Я. Игнатьевой [1], следует применять разнообразные технические приемы и тактические действия.