

УДК 796.325.1.59.9

## ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, Бишкек

Айбалаев А.Ж., к.п.н., доцент, Бейшекеев Э.М.

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы изучения возрастной динамики показателей физического развития, психических качеств и технико-тактического мастерства юных волейболистов.

**Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, волейболисты, модельные характеристики, физическое развитие, психические качества.

## EXPERIMENTAL CONSTRUCTION OF MODEL CHARACTERISTICS OF YOUNG VOLLEIBOL PUPILS IN SPECIALLY-PROFESSIONAL INSTITUTIONS

Aibalaev A.J., c.p.s., Beiskeev E.M.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport

**Abstract:** In the scientific article questions the study age dynamics of physical development and mental qualities.

**Keywords:** Physical Education, Sport, Freestyle, model characteristics, physical development, mental qualities, control training process.

**Актуальность.** В современных условиях физкультурное образование является важной составной частью многоуровневой общей системы образования КР, направленной на подготовку специалистов по физической культуре и спорту, осуществляющей на основе государственного образовательного стандарта. Они направлены на оздоровление, физическое развитие, физическую подготовку и готовность к освоению избранной специальностью и к будущей профессиональной деятельности подрастающего поколения, его готовности к обороне государства.

В структуре физкультурного образования большое место занимает спорт. Спортивная деятельность многогранна, которая заключается в ее разновидностях. Однако, малоизученными остаются виды единоборства - как борьба.

**Цель исследования** – оптимизация процессов подготовки юных волейболистов с использованием модельных характеристик отдельных сторон подготовленности путем направленного совершенствования их физического развития и психических качеств.

**Задачи исследования** – определить возрастную динамику показателей физического развития, психических качеств и технико - тактического мастерства волейболистов; особенностей физического развития и психических качеств юных волейболистов различной квалификации; разработка модельных характеристик показателей физического развития и психических качеств юных волейболистов в зависимости от возраста и квалификации; методических рекомендаций по подбору и направленному совершенствованию уровня физического развития и психических качеств юных волейболистов.

Специфический круг изучаемых вопросов определил необходимость применения педагогических, психологических и математических методов исследования. Исследование проведено на трех группах спортсменов различного возраста и квалификации:

1-я группа – юноши, занимающиеся в спортивных секциях Федерации волейбола КР (20 чел.);

2-я группа – группа, которые занимаются в секции волейбола спортивной школе г.Бишкек. (12 чел.);

3-я группа – студенты занимающихся в секциях по волейболу КГАФКиС (12 чел.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для рационального управления в процессе спортивной тренировки и дальнейшей ее разработки нужно обеспечить подход, при котором на первый план были бы выдвинуты конкретные цели и соответствующие их достижению процессы, протекающие в системе при реализации задач управления. Все элементы управления оказываются взаимосвязанными не только структурно, но и функционально.

Целью управления процессом подготовки является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающие достижение наивысших спортивных результатов. Объектом управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяющихся нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Эксперимент был проведен нами на основе принципа целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству. Для обобщения данных исходного физического развития волейболистов были обработаны и проанализированы врачебно-контрольные карты (форма 227) физкультурника. Данные 44 спортсменов были обобщены для 3-х возрастных групп: 15-16 лет; 18-21 и старше 22-х лет.

Для исследования физического развития нами были выбраны следующие параметры: - спортивный стаж; вес тела; рост тела; окружность грудной клетки (пауза, вдох, выдох); экскурсия грудной клетки; окружности плеча (правая, левая, при расслаблении и напряжении); окружности бедра (правое, левое); - сила кисти (правая, левая); становая сила; ЖЕЛ; весо – ростовой индекс Кетле; индекс пропорциональности грудной клетки; индекс Эрисмана.

Для исследования психических качеств были выбраны следующие параметры: простая реакция; сложная реакция; реакция на движущийся объект; чувство времени; интенсивность внимания; объем памяти; оперативность мышления и памяти; частота реакции при выполнении стоя и лежа (за 10 с); дифференциация мышечных усилий.

Определение промежуточных значений основных показателей сторон мастерства спортсменов, выступающих в качестве этапных моделей, должно быть ориентировано на «модели» сильнейших спортсменов.

При разработке модельных характеристик юных волейболистов мы основывались на данных, зафиксированных у мастеров спорта и обладателей призеров международного турнира Кыргызстана. Одновременно проводился учет возрастных особенностей испытуемых - юных спортсменов на основе предварительного эксперимента.

Управление подготовкой юных волейболистов осуществлялось следующим образом. При рассогласовании модельных характеристик физического развития и психических качеств с «целевой» моделью были выявлены их причины, проанализированы возможные компенсаторные механизмы. На основе этих данных подбирались

соответствующие средства достижения уровня подготовленности и дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства. В частности, для совершенствования физической подготовленности использованы спортивные игры (баскетбол, футбол, подвижные игры и.т. д). Для развития физических качеств были использованы различные беговые упражнения (от 30 до 100 м) с предельной и около предельной скоростью; ловкости - упражнения, включающие элементы новизны или выполняемые при внезапном изменении обстановки; выносливости – кроссы, медленный бег ; силы – упражнения, развивающие силу основных групп мышц, «задействованных» для выполнения технических приемов в борьбе (мышц бедра, голени, живота, плеча и предплечья).

Процесс управления психологической подготовленностью борцов включал упражнения для совершенствования скорости и точности сенсомоторных реакций, интенсивности внимания, оперативной памяти, оперативного мышления. В частности для совершенствования скорости и точности сенсомоторных реакций были подобраны упражнения, способствующие умению точно различать и дифференцировать микро интервалы времени; интенсивности внимания упражнения на движущийся объект (подвижные игры); учебные бои при активном сопротивлении партнера; оперативной памяти – многократное повторения сложных завязок; оперативного мышления – имитирующие приемы в зависимости от типа «технико-тактических» решений в учебных схватках (например, движение нырок снизу и отход).

Полученные данные от волейболистов в возрасте 15-16 лет в процессе годичного педагогического эксперимента свидетельствуют о значительных сдвигах в уровне физического развития занимающихся волейболом. Следует отметить, что при проведении педагогического эксперимента нам удалось достичь значительного прироста в показателях физического развития юных спортсменов, в частности окружности плеча, голени, бедра и становой силы.

В отношении показателей уровня психических качеств результаты педагогического эксперимента не столь показательны.

Наиболее значимые сдвиги произошли в показателях точности реакции выбора, точности антиципирующей реакции, в интенсивности внимания, в точности выполнении схватки и, в меньшей степени, оперативном мышлении, точности дифференцировок мышечных усилий. В остальных случаях характер сдвигов определяется индивидуально-психологическими особенностями, исходным уровнем подготовленности средств педагогического эксперимента на развитие качеств или преимущественно на усиление роли компенсаторных механизмов.

В исследуемых возрастных группах рост тела увеличивается на 5-6 см, вес тела на 4, 2, 3, 9 кг: окружность плеча на 3, 4-4, 8 см; окружность бедра на 1,4-1,3 см, окружность голени на 2,4-0,5 см, экскурсия грудной клетки на 2,5- 1,4 см.

Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) улучшаются с развитием возраста. Это свидетельствует о влиянии занятий вольной борьбой на организм человека. Особенно наблюдается высокий прирост ЖЕЛ в возрасте 15-16 лет. Следовательно, данный возраст является наиболее благоприятным периодом повышения функциональных возможностей таэквондистов.

Исследования психических качеств показывают, что у борцов скорость простой реакции совершенствуется в возрасте 18 лет - 21 года. Данные возрастные периоды являются наиболее благоприятными для развития способности к простому реагированию, особенно при правильном подборе специальных средств тренировки. Скорость реакции выбора (сложная реакция) совершенствуется в возрасте 21-22 года, скорость точности антиципирующей реакции в возрасте 18-21 год и далее наблюдается некоторая

стабилизация. В частности, это объясняется тем, что показатели сложной реакции в основном отражают уровень подготовленности волейболистов и особенно умение ориентироваться в сложных тактических ситуациях.

«Чувство времени» совершенствуется в возрасте 16-18 лет. Для развития внимания сенситивным периодом является возраст 16-18 лет.

Объем памяти совершенствуется в возрасте 16-18 лет. Что касается оперативной памяти, то она совершенствуется до 18 лет и далее наблюдается некоторая стабилизация. Сенситивным периодом для быстроты решения оперативной задачи является возраст от 14-15 лет. Для оперативного мышления сенситивным периодом является возраст 14-15 лет. Дифференцировка мышечных усилий совершенствуется до 18 лет и далее наблюдается некоторая стабилизация.

Сенситивным периодом для развития способности к максимальному темпу движений у волейболистов является возраст от 15-16 до 16-18 лет. Психические качества развиваются неравномерно, причем на этот процесс влияют как возрастные особенности, так и специфика спортивной деятельности, что подтверждается выше приведенными результатами.

Коррекция тренировочного процесса с целью совершенствования специальных способностей, на наш взгляд, должна учитывать особенности возрастного развития, динамику развития специальных способностей и закономерностей достижения спортсменами нормативных и модельных характеристик физического развития и психических качеств.

В показателях технико-тактического мастерства волейболистов быстрота и точность активных действий совершенствуется в 15-16 летнем возрасте. Уверенность активных действий прогрессирует в возрасте 18-21 год. Эти периоды совпадают с периодом совершенствования скорости и сенсомоторных реакций.

Наблюдается увеличение общего количества действий, совершаемых в схватке, в зависимости от возраста. Следовательно, можно предположить, что они отражают общую тенденцию возрастного развития.

### **Заключение :**

Разработаны модельные характеристики физического развития и психических качеств борцов вольного стиля различного возраста и квалификации. Основу модельных характеристик физического развития волейболистов составляют показатели экскурсии грудной клетки, окружности плеча, бедра, голени, силы кисти и становой силы, жизненной емкостью легких.

- Установлено влияние специально организованного педагогического воздействия на результативность выступления волейболистов в соревнованиях по отношению количества выигранных партий к общему их количеству в экспериментальной группе составляет 50,2%; в контрольной группе - 39, 7 %.
- Определены возрастные границы становления мастерства волейболистов, внутри которых наиболее заметно проявляется улучшение признаков физического развития, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности.
- Установлены наиболее типичные варианты взаимокомпенсации для показателей психических качеств, позволяющие эффективно индивидуализировать тренировочный процесс, целенаправленно развивать специальные способности спортсменов.

Разработаны нормативные показатели по физическому развитию и психическим качествам волейболистов разного возраста и квалификации.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Анаркулов Х.Ф. Ала –Тоонун балбандары: Учебное пособие. -Фрунзе:Мектеп, 1986.- 67С.
2. Анаркулов Х.Ф.Кыргыз эл оюндары:Учебное пособие. -Фрунзе,1991.-197 С.
3. Асмолов, А.Г. Психология личности/ А.Г.Асмолов. –М., 1985.- С.56 62.
4. Ашмарин ,Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А. Ашмарин. - Л.,1973- С.152.
5. Кривенцов, А.А. Основы моделирования подготовленности спортсменов/А.А.Кривенцов. - Алма-Ата: КазИФК,1990.- С.79-81.

#### **РЕЦЕНЗЕНТ:**

к.п.н., доцент Саралаев М.К., КГАФКиС