

ЭФФЕКТ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

ЛАЗАРЕВ Андрей Юрьевич

магистрант

КОНСТАНТИНОВ Дмитрий Олегович

магистрант

ЛОСЕВ Андрей Викторович

преподаватель

БУ ВО «Сургутский государственный университет»
г. Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Россия

Целью данного исследования было оценить эффективность использования визуальной и вербальной обратной связи при совершенствовании техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками в волейболе. Гипотезой данного исследования было, что использование визуальной обратной связи является более эффективным по сравнению с вербальной обратной связью.

Ключевые слова: волейбол, передача мяча, координационные способности.

Обратная связь (ОС) выполняет важнейшую функцию при обучении и совершенствовании занимающимися техники выполнения игровых элементов в любом виде спорта. Когда ОС обеспечивается для занимающихся в наиболее удобном варианте, уровень освоения двигательного навыка в значительной мере повышается [3]. В общих чертах ОС можно описать как информацию получаемую занимающимся в течение или после выполнения двигательного действия.

Сенсорная-перцептивная система человека обеспечивает внутреннюю составляющую ОС, и является естественным следствием двигательного действия. ОС, поступающая от источника, который является внешним для занимающегося является дополнительным каналом ОС, что позволяет дополнить информацию поступающую от внутреннего канала ОС [4]. Тренеры, как правило, стараются обеспечить своих занимающихся ОС в полной мере, чтобы помочь им исправить совершенные ошибки, закрепить правильное выполнение, а также улучшить его как в облегченных, так и условиях соревновательной деятельности. Эффективность работы тренера напрямую отражается на результатах его спортсменов, в связи с этим тренеры находятся в постоянном поиске получения преимущества своих занимающихся над конкурентами. Получение преимущества над командой соперника может достигаться разными способами: через выбор оптимальной

тактики на игру, лучший подбор упражнений на тренировочных занятиях, улучшение взаимодействий и коммуникации между игроками в команде, а также более эффективное обучение и совершенствование техники выполнения игровых действий [1].

Выбор передачи мяча снизу двумя руками для данного исследования обусловлено спецификой волейбола. Передача мяча сверху двумя руками как правило во время игры выполняется связующим игроком, в то время как передача мяча двумя руками снизу используется как при игре в приеме, так и в защите, а также может использоваться для выполнения второй передачи. Так же известно, что одним из ключевых факторов, оказывающих решающее значение на результат матча, является качество приема мяча после подачи соперника, процент положительного приема должен быть более 60% [1]. Положительный прием повышает качество выполнения второй передачи связующим игроком, что в конечном итоге будет приводить к повышению процента эффективности действий игроков в атаке. Это подтверждается многочисленными анализами статистики матчей команд победителей.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 40 занимающихся в возрасте $21.3 \pm 4,7$ лет, ростом $187 \pm 9,7$ см, занимающиеся волейболом в спортивной школе более 5 лет. Данное количество занимающихся было достаточным для проведения параллельного эксперимен-

та. Занимающиеся были случайным образом распределены на группы визуальной обратной связи (ЭГ-1) и вербальной обратной связи (ЭГ-2), таким образом, чтобы не было статистически значимой разницы между результатами предварительного тестирования между группами. В течение 12 недель, обе группы тренировались 3 раза в неделю, содержание тренировочных занятий в обеих группах не различалось.

Эффективность выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками была определена с помощью разработанной оценочной шкалы (таблица 1). Каждая успешная передача оценивалась в 10 баллов. Участниками было выполнено из шестой зоны 10 передач во вторую игровую зону, 10 в четвертую зо-

ну, 20 приемов мяча в шестой зоне, с приемом мяча во вторую зону.

Выполнение приема и передач мяча записывалось на видеокамеру и в дальнейшем результаты обрабатывались для обеих групп, отличием было то, что во время выполнения упражнения для ЭГ-1 была использована цель, которая позволяла точнее скорректировать место приема и передачи мяча, в то время как в ЭГ-2 корректировка происходила с помощью подсказок тренера.

Прием и передача мяча снизу двумя руками выполнялись в цель, радиусом 1.5 метра, располагающуюся на высоте выполнения атаки занимающихся во второй и четвертой зоне для передач, и на высоте 2.43 м во второй зоне для приема мяча.

Таблица 1

РАЗРАБОТАННАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПРИЕМА

Баллы	Оценка
160-200	Отлично
120-159	Хорошо
80-119	Удовлетворительно
0-79	Неудовлетворительно

Обсуждение результатов. На рисунке 1 представлены результаты выполнения передач мяча снизу двумя руками ЭГ-1 и ЭГ-2 до и после 12 недель тренировок. Прирост ре-

зультатов после 12 недель тренировок произошел в обеих группах ($p < 0.05$), но прирост результат в ЭГ-1 оказался статистически значимее, чем в ЭГ-2 ($p < 0.05$).

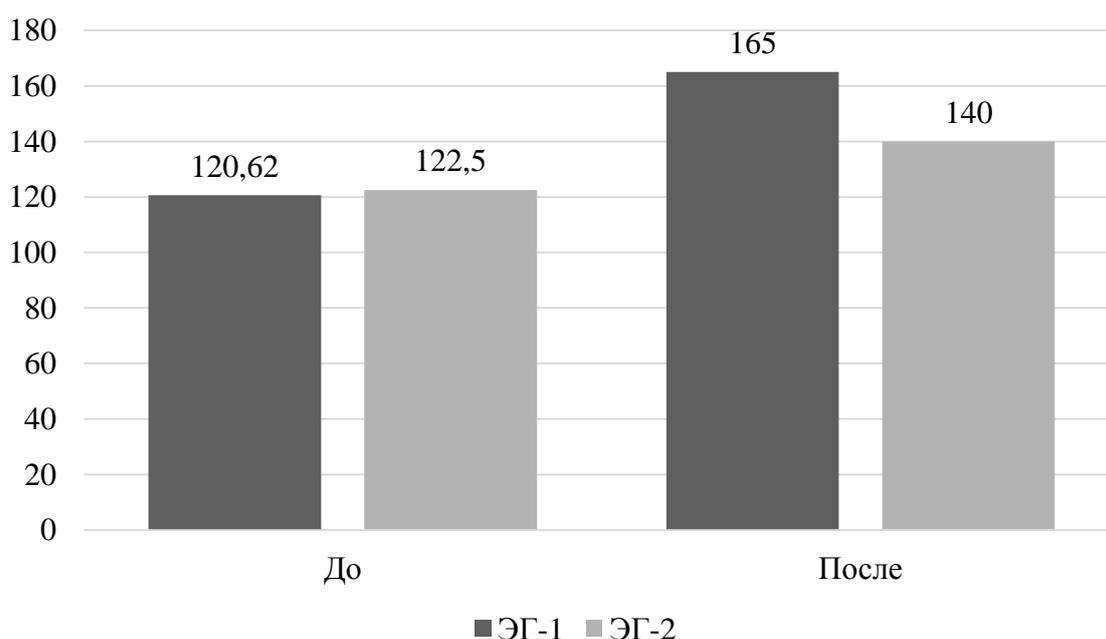


Рисунок 1. Результаты передач мяча снизу двумя руками ЭГ-1 и ЭГ-2 до и после 12 недель тренировок

На рисунке 2 представлены результаты выполнения приема мяча снизу двумя руками ЭГ-1 и ЭГ-2 до и после 12 недель тренировок. Прирост результатов после 12

недель тренировок произошел в обеих группах ($p < 0.05$), но прирост результат в ЭГ-1 оказался статистически значимее, чем в ЭГ-2 ($p < 0.05$).

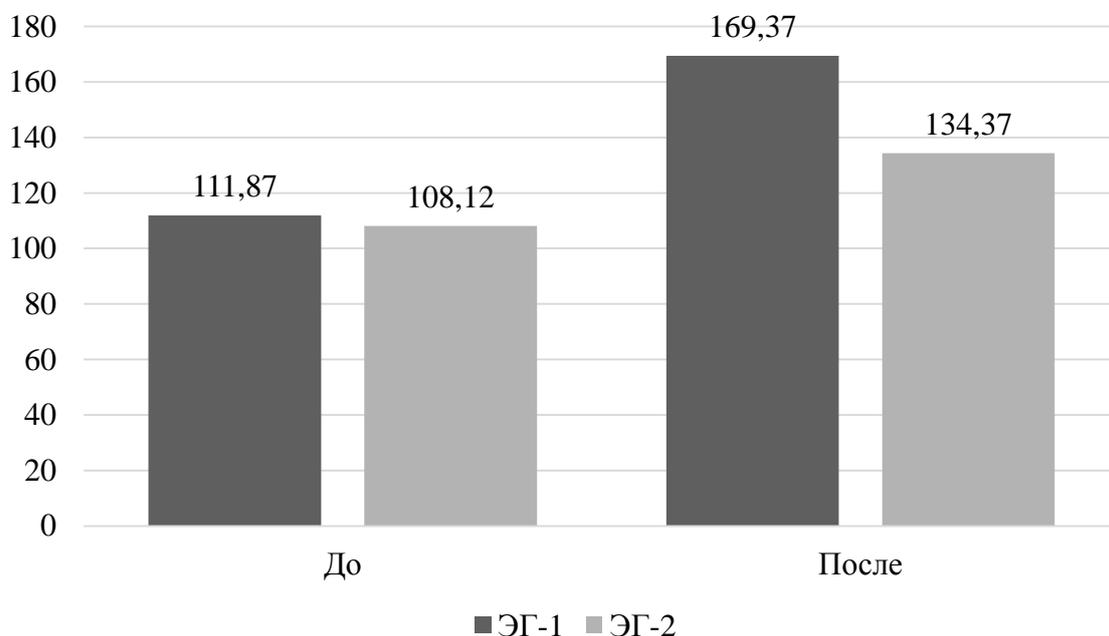


Рисунок 2. Результаты приема мяча снизу двумя руками ЭГ-1 и ЭГ-2 до и после 12 недель тренировок

В данном исследовании нашей целью было изучить эффективность использования визуальной обратной связи, относительно вербальной обратной связи при совершенствовании техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками при приеме и передаче мяча. Мы установили, что как вербальная, так и визуальная обратная связь играет существенную роль в совершенствовании данного двигательного навыка.

В настоящее время все в тренировочном процессе тренерами используется тренажерных устройств, направленных на обеспечение занимающихся обратной связью, которая позволяет корректировать им свои движения, с целью повышения эффективности тренировочных занятий. Но в то же время существует нехватка экспериментальных доказательств того, что использование тренажерных устройств оказывает большее положительное влияние на эффективность выполнения занимающимися двигательных действий относительно стандартных средств обратной связи, которые используются тренерами, что подтверждает эффективность использования тре-

нажерных устройств в тренировочном процессе волейболистов [2]. В связи с этим исследования направленные на определение эффективности использования тренажерных устройств и повышения эффективности их использования, могут быть актуальны.

Положительное влияние вербальной и визуальной обратной связи было установлено при совершенствовании техники выполнения приема и передачи мяча снизу, и хотя изменения были статистически достоверные в обоих случаях, изменения в группе в которой использовалась средство для визуальной обратной связи прирост оказался значимее относительно группы вербальной обратной связи как для передач, так и для приема мяча.

Результаты данного исследования свидетельствуют об отличии в технике выполнения передач и приема мяча снизу двумя руками, и какой вид обратной связи оказывает большее влияние на эффективность выполнения данных приемов игры в волейбол в тренировочном процессе. Таким образом, можно сказать, что использование в трени-

ровочном процессе тренажерных устройств, которые будут конкретизировать место приема или передачи мяча, будет повышать эф-

фективность упражнений направленных на совершенствование техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2012. – 305 с.
2. Новик Ежи Применение тренажеров в кондиционной и технической подготовке волейболистов // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 12. – С. 42-44.
3. Coker C.A., Fischman M.G. & Oxendine J.B. Motor skill learning for effective coaching and performance. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. New York: McGraw-Hill Companies. 2006 – 5th ed., pp. 18-40.
4. Smith R.E. Positive reinforcement, performance feedback, and performance enhancement. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. New York: McGraw-Hill Companies. 2006 – 5th ed., pp. 41-57.

EFFECT FROM THE USE OF DIFFERENT METHODS OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF TRANSMISSION BOTTOM TWO HANDS IN VOLLEYBALL

LAZAREV Andrey Yuryevich

master student

KONSTANTINOV Dmitry Olegovich

master student

LOSEV Andrey Viktorovich

teacher

Surgut State University

Surgut, Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra, Russia

The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of using visual and verbal feedback when improving the technique of performing ball transfer from below with two hands in volleyball. The hypothesis of this study was that the use of visual feedback is more effective than verbal feedback.

Keywords: volleyball, ball transfer, coordination abilities.
