

*cal culture*, No. 4, pp. 42–44.

2. Mavrina, S.B. and Kruglova, Yu.V. (2018), “Fitness in the system of physical education of student youth”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 198–202.

**Контактная информация:** tania.chedova@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 11.02.2021*

**УДК 796.325**

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРЫ ОДНОЙ РУКОЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

*Ирина Юрьевна Четчикина, соискатель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого; Алексей Владимирович Медведев, кандидат психологических наук, доцент, Вячеслав Вячеславович Шахов, кандидат исторических наук заместитель начальника кафедры, Ольга Викторовна Финикова, преподаватель, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

### **Аннотация**

В статье обоснованы факторы, определяющие необходимость использования игры одной рукой у квалифицированных волейболистов. К ним относятся: необходимость прогнозирования и нейтрализации игрового замысла соперника, некачественный прием мяча или нечеткая доводка его до связующего игрока. Важными факторами являются: ухудшение показателей скорости реагирования квалифицированных волейболистов во время игры на внешние и внутренние раздражители; недостаточный уровень хорошего психологического состояния отдельных игроков волейбольной команды; Наличие чувства повышенной ответственности за каждое игровое действие и боязнь допустить ошибку у некоторых волейболистов. Авторы обращают внимание также на невысокую генетическую предрасположенность отдельных игроков к развитию координационных, скоростных и силовых способностей.

**Ключевые слова:** факторы; квалифицированные волейболисты; игра одной рукой; физические и психологические качества.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p359-362**

## **FACTORS DETERMINING THE NEED TO USE THE GAME WITH ONE HAND IN QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS**

*Irina Yuryevna Chechetkina, the competitor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Alexey Vladimirovich Medvedev, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Vyacheslav Vyacheslavovich Shakhov, the candidate of historical sciences, deputy head of the department, Olga Viktorovna Finikova, the teacher, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin*

### **Abstract**

In article justifies the factors determining the need to use the game with one hand among qualified volleyball players. These include: the need to predict and neutralize the opponent's game plan, poor-quality reception of the ball or not clear refinement of it to a binding player. Important factors are: the deterioration of the speed of response of qualified volleyball players during the game to external and internal stimuli; insufficient level of good psychological state of individual players of the volleyball team; Having a sense of increased responsibility for each game action and fear of making a mistake in some volleyball players. The authors also draw attention to the low genetic predisposition of individual players to the development of coordination, speed and power abilities.

**Keywords:** factors; qualified volleyball players; playing with one hand; physical and psychological qualities.

Игра в волейбол содержит много разнообразных движений и перемещений (передача и удары по мячу в различных положениях, прыжки, повороты, разгибание туловища назад, наклоны вперед и в стороны), способствующих общему и специальному физиче-

скому развитию [1]. В различных игровых ситуациях могут возникать условия, при которых квалифицированный волейболист вынужден играть одной рукой. Это может быть связано с игровыми действиями в защите (прием одной рукой снизу, главным образом, при подборе скидок), блокировании, а также с выполнением связующим игроком передачи сверху.

Специфика игровых действий одной рукой требует хорошей физической подготовленности, координации движений и достаточного игрового опыта. На результативность игры одной рукой могут влиять различные факторы. Реализация данного приема возможна только игроками, имеющими высокий уровень мастерства (1 разряд и выше), так как исполнение этих приемов является достаточно сложным двигательным действием. Ситуации, при которых игроки выполняют игровые приемы одной рукой, являются нестандартными, но зачастую очень эффективными. Поэтому значимой научной задачей является выявление основных факторов, определяющих необходимость использования игры одной рукой у квалифицированных волейболистов. С целью решения данной задачи нами был проведен опрос опытных тренеров по волейболу. Всего в исследовании приняло участие 34 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования игры одной рукой у квалифицированных волейболистов (n=34, при  $W>0,83$ )

| Значимость (ранговое место) | Факторы                                                                                                                        | Ранговый показатель % |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1                           | Необходимость прогнозирования и нейтрализации игрового замысла соперника                                                       | 27,8                  |
| 2                           | Некачественный прием мяча или не четкая доводка его до связующего игрока                                                       | 22,2                  |
| 3                           | Ухудшение показателей скорости реагирования квалифицированных волейболистов во время игры на внешние и внутренние раздражители | 15,7                  |
| 4                           | Недостаточный уровень хорошего психологического состояния отдельных игроков волейбольной команды                               | 14,3                  |
| 5                           | Наличие чувства повышенной ответственности за каждое игровое действие и боязнь допустить ошибку у некоторых волейболистов      | 11,2                  |
| 6                           | Невысокая генетическая предрасположенность к развитию координационных, скоростных и силовых способностей                       | 8,8                   |

В качестве первого фактора респонденты выделили необходимость прогнозирования и нейтрализации игрового замысла соперника. Возникновение нестандартной игровой ситуации, спровоцированной непредсказуемым характером тактических действий соперника, приводит к действиям игры одной рукой. В этих условиях игрокам особенно важно постоянно моделировать свое поведение на площадке и прогнозировать игровой замысел соперника.

Игровые ситуации, в которых появляется возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировки собственных намерений и действий, обуславливают высокие требования к тактическому мышлению волейболистов. Специфика тактического мышления заключается в том, что оно непосредственно включено в процесс исполнения того или иного игрового приема, связывает не только выбор тактически правильного хода, но и его реализацию. Здесь немаловажное значение также имеют психофизиологические особенности квалифицированных волейболистов, их темперамент и психологическая устойчивость, в том числе формирующаяся за счет игровой практики. Именно это показывает прямую зависимость качества игровых действий спортсменов на соревнованиях.

В качестве второго по значимости фактора, влияющего на использование одной руки при осуществлении игровых приемов квалифицированными волейболистами, респонденты выделили игровые ситуации, при которых игроки собственной команды осуществляют некачественный прием мяча или доводку до связующего игрока.

Следует отметить, что при игре в волейбол роль техники выполнения отдельных приемов особенно велика, прежде всего, потому, что технические ошибки ведут за собой

потерю зачетных очков и переход игры на сторону соперника. Это оказывает негативное влияние на результативность игры. Несмотря на то, что у высококвалифицированных спортсменов игровые навыки высоко автоматизированы, вышеуказанный фактор еще раз подтверждает зависимость результата выполнения спортсменом игровых действий от его действий на площадке.

Ухудшение показателей скорости реагирования квалифицированных волейболистов во время игры на внешние и внутренние раздражители респонденты выделили в качестве третьего фактора, обуславливающего необходимость игры одной рукой у рассматриваемой категории волейболистов. Это связано с утомлением волейболистов из-за значительной работы в зоне максимальной интенсивности, когда отмечается ухудшение показателей скорости реагирования спортсменов на внешние и внутренние раздражители.

При этом тренеру следует учитывать индивидуальные психофизиологические особенности игроков в соответствии со своим амплуа. Учет данного фактора дает возможность тренеру комплектовать команду таким образом, чтобы она представляла слаженный механизм, эффективно действующий как в нападении, так и в обороне, давая возможность каждому игроку проявить весь свой потенциал на площадке.

Недостаточный уровень хорошего психологического состояния отдельных игроков волейбольной команды респонденты определили в качестве четвертого фактора, определяющего необходимость использования игры одной рукой у квалифицированных волейболистов. Данный фактор связан с индивидуальными особенностями спортсменов, в частности, такой их характеристикой как психологическая устойчивость. В условиях соревнований зачастую именно психологическое состояние игроков команды определяет положительный или отрицательный исход матча.

Быстрый темп игры, длительность и напряженность соревновательной борьбы, а также уровень соревнований, реакция зрителей и партнеров по команде, поведенческие реакции тренера являются обременительными факторами, влияющими на внутреннее состояние спортсмена и формирующими негативные условия для выполнения приемов с грубыми техническими ошибками.

По мнению респондентов, возникающее у ряда спортсменов чувство повышенной ответственности за каждое игровое действие также нередко негативным образом отражается на качестве и результативности игры. Наличие чувства повышенной ответственности за каждое игровое действие и боязнь допустить ошибку у некоторых волейболистов определяют необходимость использования игры одной рукой.

Респонденты отметили, что немаловажное значение для успешного выполнения игровых импровизаций имеет генетическая предрасположенность спортсмена к такому виду спорта, как волейбол. Говоря об эффективности выполнения передачи одной рукой сверху, респонденты акцентировали внимание на особенностях анатомического строения лучезапястного сустава и кисти связующего игрока. Прежде всего, это обеспечивается отсутствием тугой подвижности суставов, что позволяет спортсмену выполнять передачу с большей амплитудой движения. Преимущество в качественной и точной передаче сверху в игре «на сетке» дает тотальный размер кисти руки волейболиста за счет максимального обхвата поверхности волейбольного мяча.

Практика показала, что важно оценивать и генетическую предрасположенность к развитию координационных, скоростных и силовых способностей. Стоит учитывать, что модельные показатели координационных и двигательных способностей высокорослых волейболистов ниже, чем у игроков среднего роста. В связи с этим, эффективность выполнения защитных действий одной рукой на задней линии, у игроков среднего роста выше. Кроме того, игроки среднего роста, как правило, имеют высокую скоростную выносливость и хорошую прыгучесть, что позволяет им результативно выполнять действия одной рукой и на передней линии.

Таким образом, система многолетней подготовки квалифицированных волейболистов дает преимущество в эффективности действий при реализации соревновательной деятельности. Чем больше у волейболиста игровой практики, тем больше он приобретает опыта; чем выше уровень соревнований, тем богаче и разнообразнее его соревновательный потенциал. Участие в соревнованиях высокого ранга позволяет заимствовать новые тактические модели игры и инновационное исполнение технических приемов (например, планирующая подача позаимствована у игроков сборной команды Японии), что обогащает игру, делает ее яркой насыщенной, зрелищной и красивой. Кроме того, в процессе долговременной игровой практики у спортсмена формируется система решения конкретных типичных игровых задач, в ходе которых волейболист может самостоятельно оценивать свои возможности и проявлять творческий интеллект на площадке. Игровые навыки волейболистов высшей квалификации автоматизированы настолько высоко, что действия, которые должны были строиться по типу сложной, строятся по типу простой реакции. Игровой опыт способствует формированию стрессовой устойчивости спортсменов к экстремальным игровым ситуациям, что также способствует качественному выполнению технических приемов, в том числе, действий одной рукой.

**ВЫВОД.** Проведенный анализ теоретических основ и игровой практики показывает, как сложный многоуровневый процесс подготовки волейболистов высшей квалификации в значительной степени влияет на успешную реализацию ими технических приемов, в том числе выполненных одной рукой, в ходе соревновательной деятельности. Этот процесс должен учитывать генетические, антропоморфические, психологические особенности спортсменов и формировать их технический арсенал. Факторы, определяющие необходимость игры одной рукой у волейболистов высшей квалификации, следует рассматривать в контексте выстраивания процесса подготовки волейболистов. Помимо того, что вышеуказанные факторы тесно связаны между собой и взаимообусловлены, уровень и качество подготовленности волейболиста высшей квалификации определяет степень воздействия того или иного фактора в ходе выполнения игровых действий одной рукой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11–14.*

#### REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Borisov, A.V. and Skripachev S. A. (2014), "Pedagogical model of physical training of cadets of higher education institutions of air defense with application of rationing of a training load", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 115, No. 9, pp. 11–14.

**Контактная информация:** a\_sdd@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.02.2021*

**УДК 378.147**

#### **ОБОСНОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, ПРОХОДЯЩИМИ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ**

*Владислав Игоревич Шевков, адъютант, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации*

#### **Аннотация**

Введение. В статье представлены данные исследования проведенного с офицерами воинских частей комплектуемых военными служащими, проходящими службу по контракту. Цель исследо-