

REFERENCES

1. Efimenko, N.N., Abukov A.F. (2010), "Features of cesarean section and its impact on the physical development of children", *Instructor in physical education*, No. 10, pp. 4–13.
 2. Kosheleva, E.A. (1997), "'Kesaryata". Psychological features of adolescents born by cesarean section", *Psychological newspaper*, No. 10 (25).
 3. Maers, T.V. (2018), *Anatomy trains*, Exmo, Moscow.
 4. Pegov, V.A. (2020), *Pedagogy based on the corporeality of a man. Criticism of disembodied pedagogy and modern physical education: A monograph in 2 parts*, SGAFKST Smolensk.
 5. Spitzer, M. (2013), *Antibrain. Digital technologies and the brain*, AST, Moscow.
 6. Granacher, U. and Borde R. (2017), "Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances", *Frontiers in Physiology*, Vol. 8, available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2017.00810/full> (data accessed: 01.06.2021),
 7. Masgutova, S.K., Akhmatova N.K. (2010), *Repatterning and integration of dysfunctional and pathological reflexes*, ESML, Warsaw.
 8. Terlouw, M. (1995), *Legasthenie und ihre behandlung*, Freies Geistesleben, Stuttgart.
- Контактная информация:** j.a.gordeev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.08.2021

УДК 796.325

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА СИЛОВОЙ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Владимир Петрович Губа, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва;

Юрий Владимирович Шиховцов, кандидат педагогических наук, доцент Самарский государственный экономический университет, **Александр Васильевич Левченко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Сергей Васильевич Левченко**, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет

Аннотация

Актуальность данной работы продиктована низкими техническими показателями приема подачи соперника, что отрицательно сказывается на общей эффективности игровой деятельности волейболистов. Цель – выявить критерии техники приёма силовой подачи соперника способом двумя руками снизу, обеспечивающие высокую эффективность приёма мяча. В исследовании изучались особенности выполнения приема силовой подачи, выполняемой соперником в прыжке. При приеме силовой подачи волейболист должен находиться на расстоянии 7-8 м от сетки (в зависимости от антропометрических данных и скоростных возможностей игроков). В исследовании использовались следующие методы: 1) теоретический анализ и обобщение данных, представленных в специальной литературе; 2) педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью волейболистов различной квалификации. Результаты изучения специальных литературных источников показали недостаточную теоретическую разработанность проблемы исследования. Большинство специалистов волейбола обращают внимание на совершенствование групповых и командных тактико-технических действий игроков. Совершенствованию индивидуальных тактико-технических действий уделяется значительно меньше времени, хотя они являются базовыми и определяют успех групповых и командных тактико-технических действий. Установлено: 1) основным способом приёма силовых подач соперника является приём мяча двумя руками снизу; 2) при обучении и совершенствовании техники приёма (передачи) мяча двумя руками снизу необходимо акцентировать внимание занимающихся на согласованной работе ног, туловища и рук 3) качественный приём мяча двумя руками снизу во многом обеспечивается правильной постановкой рук, которые должны быть максимально разогнуты и супинированы в локтевых и лучезапястных суставах, образуя при этом ровную «платформу» для контакта с мячом.

Ключевые слова: подача, приём мяча двумя руками снизу, техника, биомеханические особенности.

SOME ASPECTS OF THE TECHNIQUE OF PERFORMING POWER SERVE RECEPTION IN VOLLEYBALL

Vladimir Petrovich Guba, the doctor pedagogical sciences, professor, Russian State University of physical Culture, Sport, Youth and tourism, Moscow; Yuri Vladimirovich Shikhovtsov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Samara State University of Economics; Alexander Vasilyevich Levchenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sergey Vasilyevich Levchenko, the senior teacher, Samara State University of Pedagogical Sciences and Education

Abstract

The relevance of this work is dictated by the low technical indicators of receiving the opponent's serve, which negatively affects the overall effectiveness of the volleyball players playing activities. Aim of the research – to identify the criteria of the rival's power serve technique with two hands from below, ensuring high efficiency of ball reception. The research studied the peculiarities of the power serve technique performed by the rival in a jump. When receiving the power serve, the volleyball player must be at the distance of 7-8 m from the net (depending on the anthropometric data and the speed capabilities of the players). The study used the following methods: 1) theoretical analysis and generalization of data presented in the special literature; 2) pedagogical observations of the competitive and training activity of volleyball players of various qualifications. The results of the study of special literary sources showed the insufficient theoretical elaboration of the research problem. Most volleyball specialists pay attention to the improvement of group and team tactical and technical actions of players. Much less time is devoted to the improvement of individual tactical and technical actions, although they are basic and determine the success of group and team tactical and technical actions. It has been established: 1) main method of receiving the rival's power serves is receiving the ball with two hands from below; 2) when teaching and improving the technique of receiving (passing) the ball with two hands from below, it is necessary to focus on the coordinated work of the legs, trunk and arms; 3) high-quality reception of the ball with two hands from below is largely ensured by the correct positioning of the hands, which should be maximally unbent and supinated in elbow and wrist joints, while forming an even "platform" for contact with the ball.

Keywords: serve, ball reception with two hands from below, serve reception, technique, biomechanical features.

Известно, что приём подачи соперника в современном волейболе является важной составляющей игрового процесса, определяющей, в большинстве случаев, успех в волейбольном соревновании. Даже незначительные ошибки, совершаемые командой на приёме подачи, существенно снижают возможность активной, скоростной, комбинационной игры в нападении, обедняют тактический рисунок игрового процесса. Грубые ошибки на приёме подачи приводят, в лучшем случае, к неагрессивному перебиванию мяча на сторону соперника, что является потенциальным проигрышем розыгрыша очка, а в ряде случаев атакующая команда выигрывает чистые очки („эйсы“) на подаче. Кроме того, следует отметить, что серийные неприёмы подачи соперника вносят психологический дискомфорт, повышая психологическую нагрузку на принимающих подачу волейболистов, что также негативно отражается на качестве игровых действий команды в целом.

Вышеизложенные положения и наблюдающееся в практике волейбола несоответствие показателей эффективности приёма подачи в условиях соревнований модельным характеристикам игроков высокого класса (60 и 80% соответственно) определили актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – выявить критерии техники приёма силовой подачи соперника способом двумя руками снизу, обеспечивающие высокую эффективность приёма мяча. В процессе исследования решалась задача определения особенности рациональной техники приёма мяча двумя руками снизу. Материал исследования получен на основе изучения результатов педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью волейболистов различной квалификации. При этом использовались следующие

методы: 1) теоретический анализ и обобщение данных, представленных в специальной литературе; 2) педагогические наблюдения с элементами видеосъемки.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В настоящей работе авторами рассмотрены особенности приёма силовой подачи соперника, выполняемой в прыжке, как наиболее агрессивного средства атаки и представляющего наибольшую сложность для приёма волейболистами защищающейся команды. Результаты изучения специальных литературных источников показали недостаточную теоретическую разработанность проблемы исследования. Большинство специалистов волейбола обращают внимание на тактическую составляющую приёма мяча с подачи, связанную с использованием в игровой деятельности рациональных расстановок волейболистов, принимающих подачу, то есть на совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий игроков. Не принижая достоинств данной методики подготовки волейболистов, по нашему мнению, она не вполне оправдана. Даже самые совершенные тактические построения игроков на приёме подачи не принесут желаемого результата, если они не подкреплены достаточным уровнем тактико-технической подготовленности конкретных игроков, принимающих мяч с подачи. Подтверждением сказанному являются встречающиеся в практике соревновательной деятельности случаи несостоятельности качественной обработки мяча, направленного выполняющим подачу волейболистом прямо в руки принимающего мяча игрока и, тем более, точного адресования его связующему игроку.

Решение проблемы точной «доводки» мяча, летящего после подачи соперника в район выхода связующего игрока возможно посредством повышения качества обработки мяча игроком-защитником, то есть совершенствованием техники выполнения приёма мяча двумя руками снизу. Рассмотрим биомеханические особенности выполнения данного технического элемента игры, как самого распространённого в практике приёма силовой подачи. Первоначально отметим, что основной задачей приёма подачи соперника является точная «доводка» мяча до связующего игрока. При решении данной задачи волейболисту, принимающему подачу, необходимо выполнить: программу-минимум – амортизация удара мяча о руки защитника в пределах, допускаемых правилами соревнований, и оставление его в пределах игрового поля; программа-максимум заключается в точном направлении мяча в цель (связующему игроку) после приёма подачи.

Целевая точность адресования мяча достигается сложными процессами мышечной координации, а именно: чётким согласованием работы ног, туловища, плечей и предплечий в рабочей фазе приёма мяча при выполнении ударного движения по мячу.

Основное внимание при выполнении приёма мяча с подачи двумя руками снизу должно уделяться правильному положению и работе рук. Конечно, данное утверждение справедливо лишь в случае своевременного выхода волейболиста на рациональное место на волейбольной площадке для приёма мяча. Предоставим общие биомеханические особенности приёма мяча двумя руками снизу:

1) плечи и предплечья в момент контакта рук с мячом должны представлять единое целое (так называемую «платформу»); руки должны быть полностью разогнуты в локтевых суставах, максимально сведены и супинированы;

2) для улучшения супинации и разгибания рук в локтевых суставах, а также с целью значительного натяжения мышц рабочей поверхности («платформа») кисти рук должны быть максимально разогнуты в лучезапястных суставах;

3) встречное движение рук в локтевых и плечевых суставах, а также встречное движение туловища к мячу за счёт разгибания ног должно быть минимальным;

4) мяч должен приниматься средней частью предплечий («платформой»)

5) наклон туловища игрока вперёд должен соответствовать положению точки приёма мяча относительно сетки и месторасположения связующего игрока (чем ближе к сет-

ке, тем вертикальнее спина и горизонтальнее, по отношению к полу, руки);

6) углы сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах и рук в плечевых суставах, а также высота точки касания мяча от пола являются, в большой степени, индивидуальными и ситуативными;

7) внимание игрока должно быть сосредоточено на летящем мяче.

ВЫВОДЫ

1) основным способом приёма силовых подач соперника является приём мяча двумя руками снизу;

2) при обучении и совершенствовании техники приёма (передачи) мяча двумя руками снизу необходимо акцентировать внимание занимающихся на согласованной работе ног, туловища и рук;

3) качественный приём мяча двумя руками снизу во многом обеспечивается правильной постановкой рук, которые должны быть максимально разогнуты и супинированы в локтевых и лучезапястных суставах, образуя при этом ровную «платформу» для контакта с мячом.

На наш взгляд, учёт предоставленных в статье сведений в практике тренировочной деятельности волейболистов окажет положительное влияние на качество приёма ими подачи соперника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асаад, М.Х. Ведущие параметры, определяющие эффективность игровых действий игрока-либеро в волейболе / М.Х. Асаад, Л.В. Булыкина, В.П. Губа // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2019. – № 2. – С. 64.

2. Современные тенденции техники выполнения подач и приёма мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова // *Теория и практика физической культуры*. – 2019. – № 3. – С. 76–77.

3. Кондаурова, М.Д. Влияние занятий волейболом на качество физического и психического здоровья студентов экономических специальностей / М.Д. Кондаурова, Ю.В. Шиховцов // *Российская наука: Актуальные исследования и разработки : сборник научных статей VII Всерос. науч.-практ. конф.* – Самара, 2019. – С. 365–370.

4. Корнишина, А.М. Волейбол как средство развития психофизических качеств студентов вузов / А.М. Корнишина, Ю.В. Шиховцов // *Российская наука: актуальные исследования и разработки : сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции*. – Самара, 2019. – С. 370–373.

5. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в защите / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.Ю. Карева, В.П. Губа // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт*. – 2019. – № 4. – С. 80–85.

6. Николаева, О.О. Биомеханический анализ техники приёма подачи в волейболе / О.О. Николаева, К.К. Марков // *Современные наукоёмкие технологии*. – 2016. – № 9 (часть 2). – С. 312–316.

7. Фандо, В.П. Точностные параметры выполнения подачи в студенческом классическом волейболе/ В.П. Фандо, Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. – 2019–№ 1 (8). – С. 59–63.

REFERENCES

1. Asaad, M.H., Bulykina, K.V. and Guba, V. P. (2018), “Leading parameters that determine the effectiveness of the game actions of a libero player in volleyball”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, pp. 64.

2. Kareva, Yu.Yu., Nikolaeva I.V., Shikhovtsov, Yu.V., Kudinova, Yu.V. and Ivanova, L.A. (2019), “Modern trends in the technique of serving and receiving the ball in volleyball”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 76–77.

3. Kondaurova, M.D. and Shikhovtsov, Yu. V. (2019), “Influence of volleyball classes on the quality of physical and mental health of students of economic specialties”, *Russian Science: Actual Re-*

search and Development: collection of scientific articles of the VII All-Russian scientific and practical conferences, Samara, pp. 365–370.

4. Kornishina, A.M. and Shikhovtsov, Yu. V. (2019), “Influence of volleyball classes on the quality of physical and mental health of students of economic specialties”, *Russian Science: Actual Research and Development: collection of scientific articles of the VII All-Russian scientific and practical conferences*, Samara, pp. 370–373.

5. Nikolaeva, I.V., Shikhovtsov, Yu. V., Kareva, Yu.Yu. and Guba, V.G. (2019), “Efficiency of theoretical training of qualified volleyball players in improving technical and tactical actions in defense”, *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture and sport*, No. 4, pp. 80–85.

6. Nikolaeva, O.O. and Markov, K.K. (2016), “Biomechanics analysis of the technique of receiving a serve in volleyball”, *Modern high-tech technologies*, No. 9, pp.312–316.

7. Fando, V. P., Kareva, Yu. Yu., and Shikhovtsov, Yu.V. (2019), “Accuracy parameters of submission performance in student classic volleyball”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (8), pp. 59–63.

Контактная информация: shikhovtsovy@bk.ru

Статья поступила в редакцию 09.08.2021

УДК 796.912:379.84

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ РАЗНОВОЗРАСТНОГО КОНТИНГЕНТА В РАМКАХ СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Владимовна Мазитова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ольга Алексеевна Барабаш**, доктор педагогических наук, доцент, **Тамара Михайловна Дьяконова**, кандидат педагогических наук, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, **Галина Ивановна Высочен**, кандидат педагогических наук, Морской государственный университет имени адмирала Г. И. Невельского, г. Владивосток

Аннотация

Основным содержанием статьи является педагогическое обоснование разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания, направленных на повышение показателей психофизического состояния и формирование техники фигурного катания у мужчин и женщин 27–40 лет, детей 7–9 лет. Ключевыми компонентами в структуре разработанных занятий являлись игровые задания, скомпонованные в определенные группы с разной содержательной и методической направленностью. Педагогическая и рекреационная результативность разработанных рекреационных занятий определялась экспертной оценкой сформированности техники основных элементов фигурного катания и дифференциальной самооценкой функционального состояния занимающихся. Научно-методическая новизна исследования состоит в получении нового знания о содержательном и структурном наполнении разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания, а также выявлении особенностей воздействия разработанных средств на психофизическое восстановление и формирование техники фигурного катания у разновозрастного контингента занимающихся мужского и женского пола.

Ключевые слова: рекреационные занятия, семейная досуговая деятельность, фигурное катание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p76-82

SPECIFIC FEATURES OF FIGURE SKATING FOR PHYSICAL RECREATION OF DIFFERENT AGED CONTINGENT IN THE FRAMEWORK OF FAMILY RECREATION

Yury Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Natalia Vadimovna Mazitova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Olga Alekseevna Barabash**, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, **Tamara Mikhailovna Dya-**