

Молдованова Ирина Владимировна

Доцент кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск. E-mail: iri25051@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ

В статье рассматривается проблема технической подготовки волейболисток 13–14 лет в условиях волейбольной секции. В настоящее время существующие методики подготовки волейболисток не учитывают моторную усвояемость материала, тип телосложения, уровень физической подготовленности, развитие координационных, а также психологические качества и мотивацию спортсменок к усвоению технических элементов волейбола. Целью статьи является решение данной проблемы в освоении технических элементов волейбола и формирования соответствующих умений и навыков игры у волейболисток с помощью предложенного игрового метода и специально подобранных упражнений, и подвижных игр по развитию и совершенствованию технической подготовки. Методология: исследование носит педагогический, физкультурно-спортивный характер, основывается на интеграции знаний о практико-деятельном подходе. Автором проведена апробация игровой методики, включающей комплексы упражнений и подвижных игр для лучшего овладения техническими элементами игры. Результаты исследования: выявлен прирост показателей технических элементов волейболисток по итогам экспериментальной работы. Подобранные упражнения и игры положительно повлияли на развитие технических навыков у волейболисток, что дает возможность дальнейшего применения предложенных комплексов упражнений и подвижных игр в тренировочном процессе.

Ключевые слова: волейболистки, техническая подготовка, технические упражнения, элементы волейбола, подвижные игры.

Moldovanova Irina Vladimirovna

Assistant Professor of the Department of sports disciplines, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk. E-mail: iri25051@yandex.ru

PROBLEMS OF TECHNICAL TRAINING OF VOLLEYBALLERS 13–14 YEARS

The article deals with the problem of technical training of 13–14-year-old volleyball players in the conditions of the volleyball section. For the successful development of technical elements of volleyball and the formation of appropriate skills of the game for volleyball players, special exercises were developed to develop and improve technical training and selected outdoor games. Results of the research: an increase in indicators of technical elements of female volleyball players was revealed based on the results of experimental work. The selected exercises and games had a positive effect on the development of technical skills among volleyball players, which makes it possible to further use the proposed complexes of exercises and outdoor games in the training process.

Keywords: volleyball players, technical training, technique exercises, elements of volleyball, outdoor games.

Одной из важнейших тенденций развития волейбола является постоянное повышение значимости индивидуального мастерства игрока, что обеспечивает качественное выполнение всех технических элементов в сложной игровой обстановке и высокую эффективность игровых действий. Проблемой технической подготовки у волейболисток 13–14 лет является диссонанс между точным выполнением элементов волейбола в тренировочном занятии и постоянно меняющихся условий выполнения во время игровых ситуаций [2]. В то же время заранее поставленные задачи тренировочного плана являются основой для успешного развития технической подготовки спортсменок. Это особенно важно в отношении вопросов индивидуальной подготовки волейболисток, учета их индивидуальных скоростных качеств в рамках плотного тактического взаимодействия игроков в команде [12]. Постоянная смена игровых ситуаций не дает одних и тех же рецептов для выполнения технических действий во время игры. Кроме того, стремление постоянно работать над оттачиванием техники одними и теми же упражнениями без использования игрового метода и подвижных игр, особенно на начальном этапе обучения приводит к потере интереса к тренировочному процессу у волейболисток и снижению качества выполнения технического приема [11].

Методология исследования: исследование носит педагогический, физкультурно-спортивный характер, основывается на интеграции знаний о практико-деятельном и индивидуальном подходе в тренировочном процессе.

Цель статьи – осуществить попытку решения существующей проблемы в освоении технических элементов волейбола и формирования соответствующих умений и навыков игры у волейболисток с помощью предложенного игрового метода и специально подобранных

упражнений, и подвижных игр по развитию и совершенствованию технической подготовки с учетом индивидуальных особенностей. Провести апробацию комплексов подводящих упражнений, упражнений для закрепления технических навыков и подвижных игр в методике обучения техническим элементам волейбола для спортсменок 13–14 лет и выявить влияние предложенной методики на выполнение этих технических элементов.

Важным условием в разучивании, закреплении и совершенствовании технических элементов является и моторная обучаемость девочек-волейболисток к усвоению двигательных действий. Помимо моторной усвояемости материала, типа телосложения, физической подготовленности, координационных, личностных качеств, немаловажными факторами для усвоения техники волейбола являются мотивация к занятиям, морально-волевые и психологические качества спортсменок [1; 9]. Показатели социально-психологической адаптации в коллективе в спортивной деятельности также тесно взаимосвязаны с уровнем организованной двигательной активности у юных спортсменок и в конечном итоге влияют на результат их деятельности [5].

Закрепление и оттачивание техники волейболистов происходит в подростковом возрасте, когда еще физиологически происходит формирование всех функций организма. Это накладывает определенный отпечаток на скорость и правильность выполнения технических действий в игровой ситуации [12].

Авторами Я. В. Сираковской, Е. Н. Горбачевой предлагается методика обучения основным техническим элементам юных волейболистов с помощью подвижных игр 10–12 лет, без учета индивидуальных личностных качеств [14].

А. А. Касаткина, С. Б. Горелова предлагают проведение мониторинга физи-

ческого развития волейболистов, тем самым внося коррективы в систему подготовки спортсменов [8].

Опираясь на труды Ю. Д. Железняк и А. В. Ивойлова, рассматривающих комплексный подход к обучению волейболу и предлагающих более стройную систему подготовки, используя биомеханические выкладки в труде В. В. Рыцарева и применяя игровые комплексы мы предлагаем учитывать индивидуальные скоростные, координационные, психологические данные и техническое мастерство волейболисток в групповых взаимодействиях [2; 3; 4].

Для более успешного освоения технических элементов и формирования соответствующих умений и навыков игры у спортсменок-волейболисток 13–14 лет, нами были разработаны специальные упражнения для развития технической подготовки и подобраны подвижные игры с учетом индивидуальных особенностей игроков [11]. Предполагается, что предложенные упражнения и подвижные игры позволят перевести на более высокий качественный уровень технические навыки волейболисток 13–14 лет. Для проверки предположения было проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ СОШ № 21 г. Якутска, Республики Саха (Якутия) в 2018–2019 учебном году. В исследовании принимали участие волейболистки 13–14 лет в количестве 20 человек. В экспериментальную и контрольную группу вошли по 10 человек (девочки). Все участники относились к первой и второй группе здоровья.

Во время проведения эксперимента участники оттачивали следующие технические элементы и приемы волейбола: передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу на месте и после перемещения, чередование способов перемещения (боком, лицом вперед), верхнюю прямую подачу, нападающий удар [6]. Помимо этого, в тренировочные занятия

были включены эстафеты с элементами волейбола, доигровочные упражнения, подвижные и учебные игры.

Важным техническим качеством у волейболисток является стойка готовности и перемещение в ней. Разновидности бега, эстафеты, специальные упражнения и подвижные игры являлись основными средствами при обучении данному техническому приему [15].

Во время проведения тренировочных занятий по работе над техническими элементами волейбола особое время перед выполнением подводящих упражнений выделялось на правильное выполнение стойки игрока (исходное положение) для каждого технического приема. Подготовительная часть тренировки отводилась для бега и беговых упражнений в разных сочетаниях и на различные отрезки (челночный бег 5x6 м, бег «ёлочкой» – 92 метра, ускорения до 10 метров). По сигналу тренера выполнялись беговые задания одновременной работой рук махами, круговыми движениями в плечевых суставах, выпрыгиванием вверх с толчком одной и двумя ногами. Применялись упражнения с волейбольными мячами в движении и подвижные игры «Пятнашки», «Пятнашки парами», «Пятнашки с мячом», «Пустое место».

В основной части тренировочного занятия уделялось 10–15 мин для подвижных игр и игровых упражнений с элементами волейбола, помогающих совершенствоваться как индивидуальные, так и групповые взаимодействия волейболисток [11].

При передаче мяча сверху двумя руками и приеме мяча снизу применяли игровые упражнения и подвижные игры, такие как: «Точно водящему», «Свеча», «Эстафета парами» при положительном эмоциональном настроении способствовали совершенствованию данного приема на занятии.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвиж-

ных игр применялись: «Кто точнее», «Снайпера», «Сумей передать и подать».

Прием мяча с подачей. При закреплении этого технического приема снизу следует использовать упражнение применялись подвижные игры: «Сумей принять», «Кто лучший?».

Волейболистки были вовлечены в тренировочный процесс в игровой и соревновательной форме, что способствовало сплочению коллектива с одной стороны, и повышению индивидуального мастерства с другой, тренировочный эффект в упражнениях, тем самым закреплялся более надежно [10]. Упражнения варьировались на каждом тренировочном занятии, что также способствовало повышению интереса и лучшего усвоения материала [7].

Технические приемы волейбола выполнялись в следующем порядке:

- подготовительные упражнения: перемещения, падения, имитационные упражнения;
- подводящие упражнения;
- упражнения для закрепления технических приемов.

Подводящие упражнения и упражнения для закрепления верхней передачи мяча:

1. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте;
2. Верхняя передача мяча в пол без зрительного контроля на месте;
3. Верхняя передача в пол с перемещением;
4. Верхние передачи в стену (20–30 повторений);
5. Верхние передачи над собой-в стену (20–30 повторений);
6. Верхние передачи с перемещением вдоль стены вправо-влево;
7. Передачи в парах с партнером (в различных вариантах);
8. Передачи в группах по трое (в различных вариантах с одним или двумя мячами одновременно).

Подводящие упражнения и упражнения для закрепления нижней передачи мяча:

1. Подброс и ловля мяча прямыми руками из средней стойки волейболиста;
2. Подброс и постановка рук под мяч с последующей нижней передачей мяча над собой и ловлей мяча после отскока от рук;
3. В парах поочередное набрасывание мяча партнеру для выполнения нижней передачи из правильной стойки готовности;
4. Нижние передачи в стену (20–30 повторений);
5. Нижние передачи над собой-в стену (20–30 повторений);
6. Нижние передачи с перемещением вдоль стены вправо-влево;
7. Нижние передачи в парах с партнером (в различных вариантах);
8. Передачи в группах по трое (в различных вариантах с одним или двумя мячами одновременно).

Подводящие упражнения и упражнения для закрепления верхней прямой подачи:

1. Имитация замаха и движения руки для выполнения подачи;
2. Индивидуальное упражнение: подбрасывание мяча и ловля в момент выполнения удара (левая рука преграждает путь мячу);
3. Имитация подачи – удар по мячу, закрепленному в держателе;
4. Выполнение подач в стену с расстояния 9 метров на заданную высоту выше верхнего края волейбольной сетки (упражнение выполняется в колоннах);
5. Выполнение подач в парах с расстояния 10–12 метров с приемом подачи партнером (10–15 повторений);
6. Выполнение подачи в пределы площадки из-за лицевой линии;
7. Подача в первую и пятую зону волейбольной площадки, из-за лицевой линии;

8. С двух сторон площадки проведение соревнования на точность попадания мяча с подачи в квадрат, нарисованный на противоположной стороне площадки;

Подводящие упражнения и упражнения для закрепления нападающего удара:

1. Напрыгивание на тумбу с последующим соском с нее;

2. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку, тумбу;

3. Прыжки вверх толчком двух ног. Обязательно вертикально вверх с отталкиванием от пола с пятки на носок. То же с поворотом на 90, 180 и 360;

4. Броски мяча через сетку в прыжке (мячи теннисные и волейбольные), без прыжка волейбольных, набивных мячей (весом 1 кг);

5. Спрыгивание с возвышения (высота 40–80 см.) с последующим выпрыгиванием вверх;

6. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара;

7. Нападающий удар из 4 зоны с подачи, выполненной из 3 зоны.

Совершенствование технических приемов волейболисток также оттачивалось в доигровочных групповых упражнениях и учебных играх.

Во время закрепления и совершенствования технических элементов волейбола, совершенствования игровых взаимодействий, а также развитие физических качеств в тренировочном процессе использовались различные приспособления и инвентарь: волейбольная сетка, тумбы, скамейки гимнастические, маты, подвесные мячи, конусы, скакалки, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи набивные [2].

В процессе тренировки дифференцировались требования к волейболисткам в зависимости от их физической подготовки и варьировались задания различной степени сложности: сильной, средней и слабой, так как уровни техни-

ческой и физической подготовки игроков были разные, в соответствии с этим и проводился подбор упражнений. Причем, для подтягивания слабых технических сторон игроков, варьировались сочетания парных упражнений и упражнений в тройках с более сильными игроками. Учитывались и индивидуальные координационные особенности, влияющие на освоение технических действий начинающих волейболисток [13]. Параллельно в течение сезона проводился мониторинг развития физических качеств юных спортсменок [8].

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у девушек осуществлялось за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств спортсменок, необходимых для выполнения всех технических элементов волейбола. Кроме этого, в системе тренировки отвалилось время для занятий по общефизической подготовке, которое составляло 15–20 % от общего времени тренировочного процесса [2].

Примененная нами система подготовки, включающая использование индивидуального и игрового метода подготовки юных волейболисток, обусловила результаты, которые были проверены с помощью тестовых контрольных упражнений.

С помощью специальных контрольных упражнений по технической подготовке (точность верхней и нижней передачи, точность верхней прямой подачи) в начале и в конце исследования выявлялись технические навыки игроков [13]. Все тесты проводились в течение одного тренировочного занятия.

Оценивалась точность выполнения верхней и нижней передачи.

При выполнении тестовых заданий были созданы условия для получения количественных результатов. Установили ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, обручи, нанесли ли-

нии). При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу – 3 м.

Учитывается количество попаданий из 10 попыток.

Точность верхней прямой подачи проверялась количеством точных подач в заданную зону из 10 попыток.

Также участником исследования было предложено выполнить нападающий удар из зоны 4 в заданную зону.

Передачу выполнял тренер.

Считалось количество успешных попыток из 10. Невыполненные удары из-за ошибок при передаче в зачет не шли.

В таблице 1 представлены данные результатов прироста показателей технических элементов контрольной и экспериментальной групп по итогам исследования в процентном соотношении.

Таблица 1

Результаты прироста показателей технических элементов контрольной и экспериментальной групп по итогам исследования

Технические элементы	Верхняя передача		Нижняя передача		Подача по зонам		Нападающий удар по зонам	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Прирост результатов (среднеарифметическое значение), %	12	30	0	10	10	20	12	30

По итогам экспериментального исследования видно, что положительный прирост результатов в тесте верхняя передача у контрольной группы составил 12 %, а у экспериментальной группы – 30 %, что является отличным показателем по шкале В. И. Усакова. Показатели нижней передачи мяча после эксперимента у контрольной группы не улучшились, а у экспериментальной увеличились на 10 %, что является средним уровнем владения технико-тактическим приемом. В тесте подача по заданным зонам прирост контрольной группы составил 10 %, что является показателем среднего уровня, а у экспериментальной прирост составил 20 %, что говорит о высоком уровне прироста показателей данного элемента. В тесте нападающий удар по зонам технические показатели в контрольной группе составили 12 %, что является хорошим уровнем прироста, а в экспериментальной группе нападение по зонам улучшилось на 30 % – это отличный уровень показателей. Сравнивая показатели в технической подготовке контрольной и экспериментальной групп можно сказать, что контрольная группа улучшила свои результаты по трем те-

стам до хороших и удовлетворительных, за исключением нижней передачи мяча, тогда как у экспериментальной группы по всем четырем тестам были выявлены хорошие и отличные результаты.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная методика с использованием игрового метода и специально подобранных упражнений, и подвижных игр по развитию и совершенствованию технической подготовки с учетом индивидуальных особенностей, положительно повлияла на развитие технических навыков у волейболисток, что дает возможность дальнейшего применения предложенных комплексов упражнений и подвижных игр в тренировочном процессе. Экспериментальная работа по внесению дополнительных игровых упражнений в техническую подготовку волейболисток продолжается. Используя экспериментальный опыт возможна замена данных упражнений более сложными, учитывая индивидуальные особенности и изменения в физиологических характеристиках. Поскольку целенаправленный тренировочный многолетний процесс требует большого времени для повышения мастерства, ра-

бота по правильному техническому выполнению элементов волейбола должна продолжаться безостановочно во всех учебно-тренировочных занятиях.

Список литературы

1. *Боген М. М.* Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. – М.: Либроком, 2014.

2. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общ. ред. В. В. Рыцарева – М.: Спорт, 2016. – С. 456.

3. *Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В.* Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М., 2009.

4. *Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В.* Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

5. *Жомин К. М., Рубанович В. Б.* Влияние спортивно-оздоровительной деятельности на адаптацию детей к общеобразовательной школе // Смальта. – 2019. – № 4. – С. 38–43.

6. *Горелова С. Б.* Особенности обучения технике подачи девочек-волейболисток 9–10 лет // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции / под ред. К. М. Жомина. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. – С. 51–55.

7. *Гребенникова И. Н., Межуева Т. В.* Влияние дополнительных занятий физической культурой на здоровье и физическую подготовленность детей школьного возраста // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. – С. 70–77.

8. *Касаткина А. А., Горелова С. Б.* Мониторинг физического развития групп спортивного совершенствования по волейболу // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. – С. 119–123.

9. *Колесников В. Ю., Жомин К. М.* Особенности воспитания морально-волевых и психологических качеств у спортсменов // ЦИТИСЭ. – 2018. – № 1 (14). – С. 28–38.

10. *Коротков И. М., Былеева Л. В., Климова Р. В., Кузьмичева Е. В.* Подвижные игры. Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.

11. *Молдованова И. В., Межуева Т. В.* Применение подвижных игр на начальном этапе обучения волейболисток // Вестник педагогических инноваций. – 2020. – № 1 (57). – С. 69–76.

12. *Молдованова И. В., Кузьминская Д. А.* Особенности развития скоростных двигательных способностей у волейболистов 12–14 лет // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 30-летию факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – С. 91–94.

13. *Молдованова И. В., Роледер Л. Н.* Развитие координации у волейболисток на начальном этапе освоения технических действий // Вестник педагогических инноваций. – 2018. – № 2 (50). – С. 83–93.

14. *Сираковская Я. В., Горбачева Е. Н.* Методика обучения основным техническим

элементам юных волейболистов 10–12 лет // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. – № 2 (7) – С. 110–113.

15. *Фомин Е. В., Булыкина Л. В.* Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015.