

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 796.325

ББК 75.569

<https://doi.org/10.54348/2021.4.5>

Развитие физических способностей волейболисток на этапе начальной подготовки

Михаил Юрьевич Богданов¹, Мария Александровна Любавина²

^{1,2} Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Тамбов, Россия

¹ bobkotdok@mail.ru, ORCID 0000-0002-9780-494X

² mar.lyubavina.00@mail.ru, ORCID 0000-0002-6648-9588

Аннотация. Игра волейбол является популярным командным видом спорта. На каждом этапе подготовки, согласно Федеральному государственному стандарту по виду спорта «волейбол», решаются свои конкретные задачи. На этапе начальной подготовки основными задачами являются привлечение и привитие интереса к данному виду спорта, а также развитие общих физических способностей юных волейболисток, и решение данных задач является актуальным вопросом в настоящее время. В исследовании приняли участие две группы, контрольная и экспериментальная. В своем исследовании мы постарались решить данные задачи с помощью привлечения игроков волейбольного клуба «Держава». Также были подобраны тесты, показывающие уровень общей физической подготовленности, юных волейболисток. Настоящее исследование было построено таким образом, чтобы в тренировочном процессе юных волейболисток, решить сразу несколько задач: это привитие интереса к занятиям, повысить уровень общей физической подготовки, и решение вопроса воспитательных задач. Упражнения для общей физической подготовки подбирались таким образом, чтобы их можно было выполнять в парах, игроки из ВК «Держава», помогали и выполняли эти упражнения вместе с юными волейболистками, а также личным примером помогали в освоении технических приемов. Разнообразие содержания общей физической подготовки упражнениями выполняемыми в парах и привлечение к совместным занятиям волейболисток ВК «Держава» позволило сделать более качественным тренировочный процесс юных волейболисток, что в свою очередь принесло положительные результаты в физической подготовке на начальном этапе, что подтверждено методами математической статистики.

Ключевые слова: волейбол, этап начальной подготовки, общая физическая подготовка, спорт.

Для цитирования: Богданов М. Ю., Любавина М. А. Развитие физических способностей волейболисток на этапе начальной подготовки // Научный поиск: личность, образование, культура. 2021. № 4. С. 33–38. <https://doi.org/10.54348/2021.4.5>

Original article

The development of the physical abilities of volleyball players at the stage of initial training

Mikhail Yu. Bogdanov¹, Maria A. Lyubavina²

^{1,2} Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russia

¹ bobkotdok@mail.ru, ORCID 0000-0002-9780-494X

² mar.lyubavina.00@mail.ru, ORCID 0000-0002-6648-9588

Abstract. Volleyball is a popular team sport. At each stage of training, according to the Federal State Standard for the sport of “volleyball”, specific tasks are solved. At the stage of initial training, the

main tasks are to attract and instill interest in this sport, as well as the development of the general physical abilities of young volleyball players, and the solution of these problems is a topical issue at the present time. The study involved two groups, control and experimental. In our study, we tried to solve these problems by attracting players from the "Derzhava" volleyball club. Also, tests were selected showing the level of general physical fitness of young volleyball players. This study was designed in such a way that in the training process of young volleyball players, to solve several problems at once: it is to instill interest in classes, increase the level of general physical fitness, and solve the issue of educational tasks. Exercises for general physical training were selected in such a way that they could be performed in pairs, the players from the volleyball club "Derzhava" helped and performed these exercises together with young volleyball players, and also helped in mastering techniques by personal example. The diversity of the content of general physical training by exercises performed in pairs and the involvement of volleyball players of the "Derzhava" volleyball team in joint exercises made it possible to improve the quality of the training process of young volleyball players, which in turn brought positive results in physical training at the initial stage, which is confirmed by the methods of mathematical statistics.

Keywords: volleyball, stage of initial training, general physical training, sports.

For citation: Bogdanov M. Yu., Lyubavina M. A. The development of the physical abilities of volleyball players at the stage of initial training. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture*. 2021. no. 4. pp. 33–38. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/2021.4.5>

Актуальность. В настоящее время игра волейбол является, не только популярным и зрелищным видом спорта, но и эффективным средством развития физических способностей человека. Большинство двигательных действий в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях [Волейбол..., 2003].

В этой связи становится вопрос о привлечении и заинтересованности молодого поколения не только к физкультурным занятиям, но и занятиям конкретного вида спорта, в нашем случае - волейболом.

Для того, чтобы вызвать наибольший интерес к занятиям данным видом спорта, на этапе начальной подготовки, необходимо не только содержательно проводить занятия, но и рационально использовать методы и средства воспитательной работы [Железняк, 2002; Федеральный стандарт..., 2014].

Воспитательное воздействие должно органично входит в тренеровочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы [Волейбол..., 2003].

В основе нашего исследования, мы рассматривали педагогический эффект, связанный с изменением условий тренировочных занятий, акцентируя внимание на воспитательных аспектах, тем самым предполагая развить устойчивую потребность в занятиях данным видом спорта [Федеральный стандарт..., 2014].

Воспитательная работа в ДЮСШ в настоящее время ведется слабо, некоторые ее компоненты перешли в дистанционный формат, что на наш взгляд не всегда дает положительный эффект.

Организация исследования и проведение занятий. В основном формирующем педагогическом эксперименте участвовало 30 спортсменок. Были сформированы две группы, одна контрольная 15 волейболисток и одна экспериментальная так же из 15 волейболисток. И одна и другая группы занимались на этапе начальной подготовки по программе волейбол.

В экспериментальной группе мы старались подбирать общеразвивающие упражнения таким образом, чтобы их выполнение носило парный или групповой характер, для создания доверительных отношений между занимающимися и коллективной, сплоченной работы [Железняк, 2002; Беляев, 2007].

Помимо общеразвивающих упражнений, также в парах старались подбирать упражнения связанные с развитие физических способностей.

Необходимо акцентировать внимание, что к тренировочным занятиям, мы постарались максимально подключить игроков Волейбольного клуба «Держава». Игроки по возможности, в период отсутствия соревнований и выездов, систематически приходили на тренировочные занятия, где вместе с детьми выполняли упражнения, подсказывали, играли вместе с ними.

Присутствие на занятиях игроков из ВК «Держава», носило и воспитательный характер, так как юные волейболистки могли общаться с игроками более высокого уровня, которые помогали им в освоении технических приемов и поддерживали в тренировочном процессе. Также по мере возможности мы старались, чтобы юные волейболистки посещали домашние игры ВК «Держава» в качестве болельщиков, чтобы

почувствовать непосредственную атмосферу спортивной среды волейбола.

Основной упор нашего исследования строился на том, что волейболистки ВК «Держава», работали вместе с юными волейболистками и подавали им пример, наглядно показывая точность выполнения упражнений общей направленности, специальных упражнений и технических приемов, а также оказывая помощь при обучении.

Все перечисленное, отличало занятия экспериментальной группы, от занятий контрольной группы, где тренировочный процесс проходил по традиционной системе.

В исследовании приняли участие две группы, контрольная и экспериментальная. Перед началом исследования были подобраны тесты, показывающие уровень общей физической подготовленности, юных волейболисток [Лях, 2006; Лях, 2021]. Также была проведена беседа с тренерским составом, работающим с группами начальной подготовки, а также с тренерским составом волейбольного клуба «Держава», для того чтобы определить совместные действия, и возможность проведения нашего исследования.

Урегулировав все организационные вопросы, мы в начале исследования, провели тестирование для изучения общей физической подготовки юных волейболисток. Стараясь исполь-

зовать самые приемлемые для данного возраста задания, которые на наш взгляд являются наиболее информативными, мы не стали опираться на показатели контрольных нормативов, предусмотренных ОДЮСШ. Мы старались подобрать самые приемлемые задания, которые, на наш взгляд, более точно и корректно дают представление о физической подготовленности волейболисток, и непосредственно соответствуют данному возрастному периоду [Железняк, 2014; Железняк, 2005; Гарипов, Клещев, Фомин, 2009].

Анализ результатов проведенного исследования. Проведя тестирование в начале нашего исследования, мы получили данные, которые представлены в таблице 1.

Полученные результаты в начале нашего исследования позволяют говорить о том, что на начало эксперимента уровень общей физической подготовленности волейболисток экспериментальной и контрольной группы, был примерно одинаковым, так как достоверность различий, полученных результатов между экспериментальной и контрольной группы не была подтверждена математически. Данное положение позволяет говорить, о том, что на начало нашего исследования экспериментальная группа не отличается уровнем физической подготовленности от контрольной группы.

Таблица 1. Результаты тестирования физических способностей волейболисток на начало исследования

Table 1. The results of testing the physical abilities of volleyball players at the beginning of the study

№ п/п	Тесты	Группы		t	P
		Экспериментальная	Контрольная		
		M±m	M±m		
1.	Челночный бег 3x10 (с)	10,34±0,22	10,32±0,22	0,32	>0,05
2.	Бег 30 м. с высоко-го старта	6,69±0,06	6,74±0,04	0,66	>0,05
3.	Прыжок в длину с места	137±0,95	137,6±0,82	0,52	>0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	3,66±0,38	4±0,27	0,7	>0,05
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7,6±0,33	7,8±0,31	0,43	>0,05

В течение тренировочного года занятия и контролировали согласно утвержденному расписанию ОДЮСШ, три раза в неделю по 90 минут. На тренировочных занятиях юные спортсменки осваивали материал в соответствии с рабочей программой и Федеральным стандартом по виду спорта «Волейбол».

Отличие тренировочного процесса экспериментальной группы было описано выше. В течение тренировочных занятий волейболистки занимались согласно программе, с дополнением более разнообразного спектра упражнений, направленных на общую физическую подготовку, и с участием спортсменок волейбольного клуба «Держава».

По окончании эксперимента мы провели повторное тестирование общей физической

контрольной и экспериментальной группы.

По полученным данным, представленным в таблице 2, мы видим, что результаты среднего значения по каждому тесту улучшились, хоть и не со значительными изменениями. Определив прирост результатов по формуле:

$\% = (B - A) / A * 100$ A = Исходное значение B = Конечное значение.

Мы получили следующие результаты.

По полученным данным, представленным в таблице 2, мы видим, что наибольший прирост в процентах в экспериментальной группе был показан в тестах на силу 29,73%, гибкость 118,3% и быстроту – 12,7% процента. В контрольной группе наибольший прирост также произошел в тестах на силу 15,38%, гибкость 68,25% и быстроту – 11,42% процента.

Таблица 2. Прирост результатов юных волейболисток
Table 2. Increase in the results of young volleyball players

№ п/п	Тесты	Группы				Экспериментальная tΔ 1-2, %	Контрольная Δ 1-2, %
		Экспериментальная		Контрольная			
		1	2	1	2		
1.	Челночный бег 3x10 (с)	10,34±0,22	9,6±0,19	10,32±0,22	9,78±0,18	7,1	5,23
2.	Бег 30 м. с высокого старта	6,69±0,06	5,84±0,04	6,74±0,04	5,97±0,03	12,7	11,42
3.	Прыжок в длину с места	137±0,95	151,6±1,05	137,6±0,82	146,3±1,41	10,65	6,32
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	3,66±0,38	7,99±0,39	4±0,27	6,73±0,26	118,3	68,25
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7,6±0,33	9,86±0,21	7,8±0,31	9±0,27	29,73	15,38

В остальных тестах, как в контрольной, так и в экспериментальной группе прирост произошел, но имел менее выраженные значения.

Из полученных данных, мы делаем заключение, что и в контрольной и в экспериментальной группах, у юных волейболисток прирост результатов общей физической подготовки положителен, что свидетельствует о педагогической целесообразности построения тренировочного процесса, и соответствии средств и методов применяемых тренером для данной воз-

растной группы.

Также мы определили достоверность результатов на момент окончания эксперимента между контрольной и экспериментальной группой, данные представлены в таблице 3.

При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы, определялся критерий Стьюдента и полученное значение сравнивалось с табличным: для выборки из 15 человек при t=2,13 достоверность больше 0,05 (то есть 95 %).

Таблица 3. Результаты тестирования физических способностей волейболисток на момент окончания исследования

Table 3. The results of testing the physical abilities of volleyball players at the time of the end of the study

№ п/п	Тесты	Группы		t	P
		Экспериментальная	Контрольная		
		M±m	M±m		
1.	Челночный бег 3x10 (с)	9,6±0,19	9,78±0,18	2,7	<0,05
2.	Бег 30 м. с высоко-го старта	5,84±0,04	5,97±0,03	2,39	<0,05
3.	Прыжок в длину с места	151,6±1,05	146,3±1,41	3,01	<0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	7,99±0,39	6,73±0,26	2,51	<0,05
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9,86±0,21	9±0,27	2,47	<0,05

По результатам полученных данных можно сделать следующие **выводы:** результаты в челночном беге 3x10м, улучшились в экспериментальной и в контрольной группе, улучшение результатов экспериментальной группы по отношению контрольной имеет достоверные различия; в беге на 30 метров, в прыжке в длину с места, наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, и в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», также показаны достоверные различия, что является подтверждением успешности наших введений в тренировочный процесс юных волейболисток.

Помимо полученных данных, мы проводили беседы с юными волейболистками, и старались выяснить, насколько им было интересно заниматься вместе с волейболистками волейбольного клуба «Держава».

В ходе бесед становилось понятно, что тренировочные занятия совместно со спортсменками ВК «Держава», юным волейболисткам очень понравились, так как они многие задания выполняли вместе, помогали им в случаях когда у них что-то не получалось и всегда старались их подбодрить и похвалить, когда техническое действие успешно осваивалось.

Особенно юным волейболисткам понравилось играть в одной команде со спортсменками, когда проводились подвижные игры, игры в пионербол, и учебные игры по упрощенным правилам волейбола. Юные волейболистки во время игр, старались проявить все свои приоб-

ретенные навыки и возможности.

Также в ходе наблюдения за тренировочным процессом, мы для себя отметили, что юные спортсмены во время совместных тренировок, были более сосредоточены на выполнении тех или иных двигательных действиях, старались выполнить их максимально правильно, и занятия проходили на более положительном эмоциональном уровне.

Таким образом, можно констатировать тот факт, что разнообразив содержание общей физической подготовки упражнениями выполняемыми в парах, и привлекая совместным к занятиям волейболисток ВК «Держава», -все это позволило сделать более качественным тренировочный процесс юных волейболисток, что в свою очередь принесло положительные результаты в физической подготовке на начальном этапе, что подтверждено методами математической статистики.

Проведенное нами исследование, позволило решить сразу несколько задач как в плане физической подготовленности юных волейболисток, так и в воспитательном аспекте: повышение интереса к занятиям волейболом, и хорошей сплоченной работы в процессе тренировочных занятий.

После проведенного исследования, мы с уверенностью можем говорить, что такой подход к проведению тренировочных занятий весьма эффективен, при обучении детей на этапах начальной подготовки.

Список источников

- Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва : Физкультура и Спорт, 2007. 184 с
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. Москва : Советский спорт, 2003. 112 с.
- Гарипов А. Т., Клещев Ю. Н., Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. Москва : ВФВ, 2009. 45 с
- Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). Москва : Физкультура и спорт, 2002. 192 с.
- Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры. Москва : Издательский центр «Академия», 2014. 412 с.
- Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
- Касаткин А. Н. Управление тренировочным процессом юных волейболистов на этапе спортивной специальной подготовки. Ворошиловград, 1993. 126 с.
- Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. Москва : Просвещение, 2021. 175 с.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. Москва : Советский спорт, 2014. 23 с.

References

- Belyaev A. V. Volleyball: theory and training method. Moscow: Physical Culture and Sport, 2007. 184 p. (In Russ).
- Volleyball: An approximate program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, (stages: sports and recreation, primary training, training) / Yu. D. Zheleznyak, A. V. Chachin, Yu. P. Syromyatkina. Moscow: Soviet sport, 2003. 112 p. (In Russ).
- Garipov A. T., Kleshev Yu. N., Fomin E. V. Speed-strength training of young volleyball players. Guidelines. Moscow: VFV, 2009. 45 p. (In Russ).
- Zheleznyak Yu. D. 120 volleyball lessons: textbook. manual for sections of collectives nat. culture (for classes with beginners). Moscow: Physical culture and sport, 2002. 192 p. (In Russ).
- Zheleznyak Yu. D. Theory and methodology of sports games. Textbook for universities of physical culture. Moscow: Publishing Center "Academy", 2014. 412 p. (In Russ).
- Zheleznyak Yu. D., Kunyansky V. A., Chachin A. V. Volleyball. Methodical manual for teaching the game. Moscow: Terra-Sport, Olympia Press, 2005. 112 p. (In Russ).
- Kasatkin A. N. Management of the training process of young volleyball players at the stage of sports special training. Voroshilovgrad, 1993. 126 p. (In Russ).
- Lyakh V. I. Coordination abilities: diagnostics and development. Moscow: TVT Division, 2006. 290 p. (In Russ).
- Lyakh V. I. Physical culture. Guidelines. Grades 1-4: textbook. manual for educational organizations. Moscow: Education, 2021. 175 p. (In Russ).
- Federal standard of sports training in the kind of sport volleyball / Ministry of Sports of the Russian Federation. Moscow: Soviet sport, 2014. 23 p. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 03.12.2021; одобрена после рецензирования 24.12.2021; принята к публикации 27.12.2021.

The article was submitted 03.12.2021; approved after reviewing 24.12.2021; accepted for publication 27.12.2021.