



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Система подготовки волейболистов к соревновательной
деятельности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

6944 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

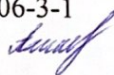
«10» февраля 2025 г.

Директор института

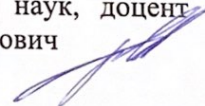
Сибиркина А.Р. Сибиркина А.Р.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-409-106-3-1

Агишева Алёна Ильдаровна 

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент
Рихтер Виталий Владимирович 

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	7
1.1. Особенности человеческого организма в подготовке к соревновательной деятельности.....	7
1.2. Анализ системы комплексного подхода к развитию физических качеств.....	11
1.3 Соотношение общей физической и социальной подготовки волейболистов к соревновательной деятельности.....	14
Выводы по первой главе.....	20
ГЛАВА 2 ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	21
2.1. Методы физического совершенствования для подготовки к соревновательной деятельности волейболистов.....	21
2.2. Особенности системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности.....	27
Выводы по второй главе.....	34
ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	36
3.1. База и организация исследования по формированию системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности.....	36
3.2. Проведение исследования по формированию системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности.....	49
3.3. Анализ результатов исследования по формированию системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности.....	59
Выводы по третьей главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Совершенствование системы физической подготовки подрастающего поколения и развитие детско-юношеского спорта являются фундаментальными факторами, определяющими эффективность физического воспитания школьников и формирование будущих высококвалифицированных спортсменов.

Волейбол, как один из популярных видов спортивных игр, рекомендуется включать в программу физического развития детей начиная с 11-12-летнего возраста (3-4 класс). Этот период характеризуется интенсивными процессами физиологического развития организма. Происходит активное формирование костно-мышечного аппарата, особенно заметно укрепление и развитие кистевого аппарата, что создает оптимальные предпосылки для освоения технических элементов волейбола.

Гендерные особенности развития в этом возрасте проявляются по-разному. У девочек начало пубертатного периода сопровождается существенными морфофункциональными изменениями, включая расширение тазового пояса и увеличение массы тела. Мальчики же демонстрируют прогрессивное развитие мышечной системы, особенно заметное в конечностях. Кардиологические показатели в этом возрасте характеризуются позитивной динамикой: усиливается сократительная способность миокарда, увеличивается ударный объем, наблюдается оптимизация частоты сердечных сокращений.

Особенностью детской физиологии является высокая лабильность нервной системы, обеспечивающая быструю адаптацию к физическим нагрузкам. В психологическом аспекте этот возраст отличается формированием самосознания и стремлением к подражанию взрослым образцам поведения, включая двигательные паттерны. Это обуславливает

особую важность качественной демонстрации технических элементов при обучении.

Современные научные исследования подтверждают эффективность интеграции методик спортивной тренировки в процесс физической подготовки юных спортсменов. Накопленный опыт подготовки спортивного резерва демонстрирует значительный потенциал целенаправленного развития физических качеств. Эксперты в области спортивной педагогики предлагают расширить применение специализированных спортивных программ в физическом воспитании молодежи. Однако остается актуальным вопрос о создании эффективной системы взаимодействия между спортивными тренировками и уроками физической культуры, обеспечивающей преемственность развивающих воздействий.

Объектом исследования является физическая подготовка волейболистов.

Предмет исследования – система формирования физической подготовленности волейболистов.

Цель исследования состоит в оценке системы подготовки формирования волейболистов к соревновательной деятельности. Для достижения цели предполагается последовательно решить нижеперечисленные **задачи**:

1. Изучить особенности человеческого организма в подготовке к соревновательной деятельности.
2. Провести анализ системы комплексного подхода к развитию физических качеств.
3. Изучить волейбол как важнейшее средство физического совершенствования.
4. Проанализировать соотношение общей физической и специальной подготовки юных волейболистов.
5. Выявить технические принципы освоения волейбола.

6. Изучить методики подготовки к соревновательной деятельности.

7. Проанализировать результаты проведенного исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие

методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования;
- метод педагогического эксперимента;
- изучение спортивной педагогической литературы;
- анализ научных статей по волейболу;
- обзор методических рекомендаций по подготовке спортсменов;
- изучение современных тренировочных программ;
- систематическое наблюдение за тренировочным процессом;
- фиксация особенностей выполнения технических элементов;
- оценка взаимодействия игроков в команде;
- анализ поведения спортсменов во время соревнований.

Гипотеза исследования: применение комбинированного комплекса упражнений будет эффективно в системе физической и технической подготовке волейболистов к соревновательной деятельности.

Новизна исследования состояла в том, что в результате исследований обоснована и экспериментально проверена методика обучения верхней прямой подаче волейболистов.

Практическая значимость. Применение разработанной методики обучения позволит повысить эффективность тренировочного процесса у волейболистов, т.е. улучшить точность подач. Методика может быть использована тренерами-преподавателями в школьных спортивных секциях по волейболу

Структура работы: введение, 3 главы, заключение, список использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

1.1 Особенности человеческого организма в подготовке к соревновательной деятельности

Эффективность подготовки спортивного резерва в волейболе неразрывно связана с пониманием закономерностей физического и физиологического развития юных спортсменов. Современные исследования демонстрируют, что процесс развития организма характеризуется сложным взаимодействием наследственных факторов, условий среды и специфических воздействий спортивной деятельности.

Динамика физического развития волейболистов проявляет выраженную гетерохронность. Интенсивность ростовых процессов варьируется в зависимости от возраста и пола: девочки демонстрируют максимальный прирост длины тела в 11.5 лет, мальчики – в 12 лет, после чего темпы роста постепенно снижаются до полной стабилизации к 16-18 годам. Аналогичную неравномерность демонстрирует развитие массы тела, причем в пубертатном периоде (10-15 лет) наблюдается временное преобладание массо-ростовых показателей у девочек [17].

Формирование опорно-двигательного аппарата следует особой хронологии. Окостенение скелета начинается с дистальных отделов конечностей и продвигается к центральным структурам. Мышечная система достигает значительного развития в пубертатном периоде – к 14-15 годам завершается формирование суставно-связочного аппарата, а мышечная масса увеличивается с 27% в 8 лет до 33% в 15 лет. При этом проявляются существенные гендерные различия: у девушек отмечается меньшая мышечная масса при большем содержании жировой ткани.

Нервная система демонстрирует поступательное совершенствование: к 11-13 годам улучшается дифференцировка раздражителей,

анализаторные системы приближаются к показателям взрослых. Подростковый период характеризуется усилением роли второй сигнальной системы при временном повышении возбудимости. В юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы, формируются устойчивые черты личности и мотивационная сфера.

Сердечно-сосудистая система претерпевает значительные изменения на протяжении всего периода развития. Объем сердца увеличивается с 364-376 мл в 10-11 лет до 620 мл к 15 годам, достигая у юношей 16-17 лет показателя в 720 мл. Гендерные различия проявляются в преобладании массы сердца у девочек до 13 лет с последующим доминированием показателей у мальчиков, при этом частота сердечных сокращений у девушек стабильно выше.

Понимание этих закономерностей позволяет тренерам оптимизировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных темпов биологического созревания спортсменов. Особое внимание следует уделять дозированию нагрузок в периоды ростовых скачков, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональному состоянию в подростковом возрасте. Комплексный учет возрастных особенностей развития создает научную основу для здоровьесберегающего подхода в подготовке спортивного резерва и способствует достижению высоких спортивных результатов.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени определяется пониманием особенностей энергетического метаболизма юных спортсменов. В подростковом возрасте наблюдается интенсивное развитие систем энергообеспечения, однако их формирование происходит неравномерно. Аэробные механизмы развиваются раньше и достигают высокого уровня к 14-15 годам, в то время как анаэробные возможности существенно ограничены до завершения пубертатного периода.

Это обуславливает необходимость особого подхода к планированию нагрузок различной направленности. Тренировочные задания, требующие

проявления анаэробных возможностей, следует вводить постепенно, с учетом индивидуального уровня биологического созревания спортсменов. Особенно важно контролировать объем и интенсивность прыжковых упражнений, составляющих значительную часть специальной подготовки волейболистов [38].

Формирование долговременных адаптационных реакций у юных волейболистов имеет ряд особенностей. В возрасте 11-13 лет организм демонстрирует высокую пластичность и способность к быстрому формированию новых двигательных стереотипов. Однако эти приобретения могут быть нестабильными без правильного закрепления. Период 14-15 лет характеризуется временным снижением координационных способностей, что связано с активными процессами роста и перестройки опорно-двигательного аппарата.

Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам также имеет возрастную специфику. У подростков наблюдается более выраженная реакция на нагрузку в виде учащения пульса, при этом восстановительные процессы протекают медленнее, чем у взрослых спортсменов. Это требует увеличения интервалов отдыха между интенсивными упражнениями и более тщательного контроля за восстановлением.

Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата определяют специфику обучения техническим элементам волейбола. В период активного роста (11-15 лет) наблюдается временное ухудшение координации движений, что требует особого внимания к закреплению базовых технических навыков. Важно учитывать, что у девушек пропорции тела стабилизируются раньше, что позволяет начинать углубленную техническую подготовку в более раннем возрасте.

Формирование рациональной техники должно учитывать индивидуальные антропометрические особенности спортсменов. Длина конечностей, пропорции тела, развитие мышечных групп – все эти

факторы влияют на биомеханику движений и должны учитываться при обучении техническим элементам.

Возрастные особенности нервной системы существенно влияют на процесс обучения и совершенствования игровых навыков. В возрасте 11-13 лет формируются оптимальные условия для развития специализированных восприятий – "чувства мяча", "чувства сетки", "чувства площадки". Этот период наиболее благоприятен для освоения сложных технических элементов и тактических взаимодействий.

Подростковый период характеризуется повышенной эмоциональностью и нестабильностью психических процессов. Это требует особого внимания к психологической подготовке, включая обучение методам саморегуляции и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом [37].

Интенсивные процессы роста и развития требуют повышенного внимания к восстановительным мероприятиям. Рациональное питание приобретает особое значение в период активного роста, когда потребность в пластических материалах и энергии существенно возрастает. Режим питания должен учитывать как возрастные потребности, так и специфику тренировочных нагрузок.

Организация тренировочного процесса должна предусматривать профилактику нарушений осанки, особенно в период ростовых скачков. Несимметричные нагрузки, характерные для волейбола, требуют включения корригирующих упражнений и контроля за формированием правильной осанки.

Развитие физических качеств у волейболистов должно осуществляться с учетом сенситивных периодов. Координационные способности наиболее эффективно развиваются в возрасте 11-13 лет. Этот период также благоприятен для развития скоростных качеств и гибкости. Силовая подготовка требует особой осторожности в период активного роста, когда повышается риск травматизма и нарушений осанки.

Развитие выносливости следует начинать с аэробной направленности, постепенно включая элементы анаэробной работы по мере биологического созревания. Важно учитывать, что темпы развития физических качеств могут существенно различаться у спортсменов одного паспортного возраста в зависимости от индивидуальных темпов созревания.

Эффективное управление подготовкой волейболистов требует регулярного мониторинга физического развития и функционального состояния. Система контроля должна включать оценку антропометрических показателей, функциональных возможностей основных систем организма, уровня развития физических качеств и технического мастерства [25].

Особое значение приобретает индивидуализация тренировочных нагрузок с учетом биологического возраста спортсменов. Необходимо регулярно корректировать параметры тренировочных воздействий в соответствии с динамикой развития организма и индивидуальными особенностями адаптационных процессов.

Таким образом, регулярный медицинский контроль является необходимым условием безопасности тренировочного процесса. Особое внимание следует уделять профилактике перенапряжения опорно-двигательного аппарата, контролю за состоянием сердечно-сосудистой системы и профилактике переутомления.

Важным аспектом является мониторинг полового созревания, поскольку его темпы существенно влияют на адаптационные возможности организма и переносимость тренировочных нагрузок. Индивидуализация тренировочного процесса должна учитывать не только паспортный, но и биологический возраст спортсменов.

1.2. Анализ системы комплексного подхода к развитию физических качеств

Комплексный подход к разностороннему развитию физических качеств предполагает создание условий для развития тех физических качеств, которые обусловлены слабовыраженной ответной реакцией организма на специально направленные педагогические воздействия.

В связи с этим определённый интерес представляет анализ литературных данных о сенситивных периодах, благоприятных для развития основных физических качеств у учащихся начальной школы. В теории и методике спорта представлены возрасты, которые считаются наилучшими для развития определённого качества (таблица 1). Эти данные учтены в программах для ДЮСШ, СДЮШОР и школьных программах [16].

Оказалось, что мнения авторов, подготовивших эти данные, совпадают в части развития гибкости, координационных способностей, и особенно способности сохранять равновесие. Также эти авторы едины в том, что период с 7 до 11 лет не является благоприятным для развития силы. Это качество должно развиваться позднее: у волейболистов с 12 лет, а у спортсменов других специализаций - с 13 лет.

Таблица 1- Примерные сенситивные периоды развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Физические качества	Возраст, лет																			
	по А.А. Гужаловскому, 1984					по Ф.П. Суслову, Ж.К. Холодову, 1997					по Ю.Д. Железняку, А.В. Чачину, Ю. П.					по Е. А.Сигида, Е.Н.Унчиковой, Н.Н.Каргину, 2011				
	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
Быстрота	+	+	+	+	+		+	+	+				+	+	+			+	+	+
Скоростно силовые			+	+	+			+	+	+				+	+			+	+	+
Выносливость (аэробные)		+	+	+			+	+				+	+	+			+	+	+	
Анаэробные		+	+	+	+								+	+	+					
Гибкость*	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	

Продолжение таблицы 1

Координационные			+	+	+			+	+	+			+	+	+			+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+

Имеются расхождения и в определении начала и окончания сенситивных периодов для развития быстроты, выносливости (аэробных возможностей) и скоростно-силовых качеств. И совершенно расходятся мнения указанных авторов в вопросе о наличии сенситивных периодов для развития анаэробных возможностей. В программе по волейболу для ДЮСШ эти периоды совпадают с обучением в начальной школе. Вместе с тем Ф.П. Сулов и Ж.К. Холодов указывают, что эти качества следует развивать в более поздние периоды, когда школьники уже учатся в старшей школе, в возрасте 15-17 лет.

Вероятно, имеющиеся расхождения о временных границах и продолжительности сенситивных периодов можно отнести за счёт получения новых данных о развитии отдельных физических качеств у детей разного возраста. Другие причины могут быть связаны с особенностями физического развития современных детей, изменением социально-экономических условий жизни в обществе.

Современный волейбол предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов, что обусловлено постоянным ростом интенсивности игровых действий, усложнением технико-тактических элементов и общей динамикой развития данного вида спорта. Комплексный подход к развитию физических качеств волейболистов основывается на принципе взаимосвязанного совершенствования различных компонентов подготовленности с учетом специфических требований соревновательной деятельности.

Анализ игровой деятельности показывает, что результативность действий волейболиста определяется оптимальным развитием целого комплекса физических качеств, среди которых ключевое значение имеют скоростно-силовые и координационные способности, специальная

выносливость, быстрота реакции и гибкость. При этом особую важность приобретает не только уровень развития отдельных качеств, но и их рациональное соотношение, обеспечивающее эффективность игровых действий [15].

Скоростно-силовая подготовка, являющаяся фундаментальным компонентом физической подготовленности волейболиста, реализуется через интеграцию различных методических подходов, включающих плиометрические упражнения, прыжковую подготовку с отягощениями, специализированные комплексы для развития "взрывной" силы. Особое внимание уделяется развитию прыгучести как ключевого качества, определяющего эффективность атакующих и защитных действий.

Координационная подготовка волейболистов требует многоуровневого подхода, сочетающего развитие базовых координационных способностей с формированием специализированных навыков, необходимых для успешного выполнения технических элементов в сложных игровых ситуациях. Этот процесс включает работу над равновесием, пространственной ориентацией, вестибулярной устойчивостью и способностью к быстрой перестройке двигательных действий.

Специальная выносливость волейболистов формируется через комплексное развитие различных ее видов – игровой, прыжковой, скоростной. Тренировочный процесс строится на основе моделирования соревновательных нагрузок, применения интервальных тренировок и специализированных игровых комплексов. Особое значение приобретает развитие способности поддерживать высокую эффективность технико-тактических действий в условиях нарастающего утомления [13].

1.3. Соотношение общей физической и специальной подготовки волейболистов к соревновательной деятельности

В теории и методике спорта принято различать общую и специальную подготовку спортсменов, выделяя в них компоненты, которые определяют отношение применяемых средств и методов к спортивной специализации и разностороннему развитию спортсмена. При занятиях волейболом эти закономерности сохраняются и приобретают свои специфические черты.

Занятия на начальном этапе подготовки юных волейболистов должны строиться на правильном соотношении средств разносторонней физической подготовки и спортивной специализации. Это методическое положение определяет содержание программы подготовки юных волейболистов и базируется преимущественно на средствах общей физической подготовки [8].

Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников в программе для детско-юношеских спортивных школ отмечают, что на этапе начальной подготовки нет периодизации годичного цикла в общепринятом понимании. Это означает, что он не разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. А подготовка волейболистов планируется по отдельным направлениям с разделением подготовки на теоретическую, физическую, техническую, тактическую и интегральную.

Доля физической подготовки на разных этапах учебно-тренировочного процесса снижается с 69% на спортивно-оздоровительном этапе до 38% на учебно-тренировочном (таблица 2).

Таблица 2 - Соотношение средств на виды подготовки в процентах (переработано по данным Ю.Д. Железняка, А.В. Чачина, Ю.П. Сыромятникова, 2024)

№ п/п	Этапы подготовки	Количество часов		
		ОФП	СФП	Всего
1	Спортивно - оздоровительный, 6-8 лет	65	4	69
2	Начальной подготовки, 9-11 лет	33	16	49
3	1-2-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	40
4	3-5-й годы учебно-тренировочного этапа	18	20	38

Исследование динамики распределения тренировочных нагрузок в подготовке волейболистов выявляет существенные изменения в соотношении различных компонентов физической подготовки при переходе между этапами обучения. Наиболее значительная трансформация наблюдается при переходе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки, где доля общефизической подготовки сокращается с 65% до 33% общего тренировочного времени. Последующие этапы характеризуются более плавным изменением этого соотношения.

Анализ данной тенденции позволяет предположить, что процесс снижения доли общефизической подготовки требует более продолжительного переходного периода. Оптимальным представляется распределение этого перехода на весь период обучения в начальной школе, что обеспечит более гармоничную адаптацию юных спортсменов к изменению тренировочных режимов [10].

Система дополнительного образования естественным образом интегрирует этот подход, поскольку продолжительность начального периода подготовки совпадает с периодом обучения в начальной школе. Такая синхронизация создает благоприятные условия для реализации принципа всестороннего физического развития, который является ключевым как для школьной программы физического воспитания, так и для начального этапа спортивной подготовки.

Специальная физическая подготовка на данном этапе занимает существенно меньшую долю тренировочного времени и непосредственно связана с освоением технико-тактических элементов волейбола. Она включает комплекс специализированных упражнений, направленных на развитие:

1. Силовых показателей кистей рук.
2. Прыгучести.
3. Скорости реакции и пространственной ориентации.
4. Быстроты перемещений.

5. Специфических видов выносливости.

Программы ДЮСШ и СДЮШОР выделяют три ключевых компонента специальной выносливости волейболистов:

1. Прыжковая выносливость.
2. Скоростная выносливость.
3. Выносливость к скоростно-силовым нагрузкам игрового характера.

Физиологическая основа развития физических качеств волейболиста базируется на морфофункциональных особенностях опорно-двигательного аппарата. Современные методики тренировки, опираясь на принцип упражняемости органов (принцип Ламарка), рассматривают физическую подготовку как процесс повышения энергообеспечения двигательной деятельности спортсменов. Это определяет необходимость целенаправленного совершенствования функциональных возможностей организма волейболистов [14].

Методологически обоснованным представляется подход, при котором на начальном этапе освоения волейбола, характеризующемся ограниченным набором технических средств, доминирующее положение занимает общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка на этом этапе интегрируется в тренировочный процесс в той мере, в которой это необходимо для освоения базовых игровых приемов, требующих развития специфических физических качеств.

Рациональное соотношение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) представляет собой один из ключевых факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса волейболистов на всех этапах спортивного совершенствования. Данное соотношение не является статичным и претерпевает существенные изменения в зависимости от этапа многолетней подготовки, периода тренировочного цикла и индивидуальных особенностей спортсменов [26].

На начальном этапе подготовки доля общей физической подготовки значительно превышает объем специальной работы и может достигать 65-70% общего времени тренировочных занятий. Это обусловлено необходимостью создания прочного фундамента физической подготовленности, развития основных двигательных качеств и формирования разносторонней двигательной базы. ОФП на данном этапе направлена на гармоничное развитие всех мышечных групп, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма и развитие общей выносливости.

По мере роста спортивного мастерства происходит постепенное изменение соотношения в пользу специальной физической подготовки. На этапе спортивной специализации доля ОФП снижается до 45-50%, а объем специализированной работы соответственно возрастает. Это позволяет обеспечить более целенаправленное развитие специфических физических качеств, необходимых для успешной игровой деятельности в волейболе. При этом важно отметить, что снижение объема общей физической подготовки компенсируется повышением ее интенсивности и качественным изменением содержания [35].

Специальная физическая подготовка на этом этапе приобретает все более специализированный характер и направлена на развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координационных способностей и других физических качеств с учетом специфики игровой деятельности волейболистов. Особое внимание уделяется развитию прыгучести, скорости перемещений, быстроты реакции и способности к быстрому переключению между различными двигательными действиями [22].

На этапе спортивного совершенствования соотношение ОФП и СФП может достигать пропорции 30:70, при этом общая физическая подготовка приобретает поддерживающий характер, обеспечивая необходимый уровень функциональной подготовленности и профилактику возможных

дисбалансов в развитии физических качеств. Специальная физическая подготовка в этот период максимально приближается к соревновательной деятельности и направлена на совершенствование специфических двигательных качеств в тесной взаимосвязи с технико-тактическим мастерством.

В рамках годичного цикла подготовки соотношение ОФП и СФП также претерпевает существенные изменения. В подготовительном периоде, особенно на общеподготовительном этапе, увеличивается доля общей физической подготовки, что создает необходимые предпосылки для последующей специализированной работы. На специально-подготовительном этапе акцент смещается в сторону специальной физической подготовки, обеспечивающей целенаправленное развитие специфических физических качеств.

Важным аспектом является взаимосвязь и взаимодополняемость общей и специальной физической подготовки. ОФП создает необходимую базу для эффективного осуществления специальной подготовки, в то время как СФП обеспечивает реализацию достигнутого уровня физической подготовленности в специфических условиях игровой деятельности. При этом средства общей и специальной физической подготовки должны подбираться с учетом принципа сопряженного воздействия, обеспечивая комплексное развитие необходимых физических качеств [40].

Индивидуализация соотношения ОФП и СФП осуществляется с учетом уровня подготовленности спортсменов, их возрастных особенностей, игрового амплуа и характера предшествующей тренировочной работы. Для игроков с недостаточным уровнем общей физической подготовленности может быть увеличена доля ОФП даже на этапе спортивного совершенствования. Напротив, спортсмены с хорошей общефизической базой могут раньше перейти к преимущественно специализированной работе.

Выводы по первой главе

Методическая реализация комплексного подхода основывается на принципах системности и вариативности, предполагающих взаимосвязанное развитие физических качеств с учетом закономерностей адаптации и индивидуальных особенностей спортсменов. Важнейшим аспектом является интеграция физической подготовки с технико-тактическим совершенствованием через применение упражнений сопряженного воздействия и специально-подготовительных комплексов.

Планирование процесса физической подготовки осуществляется на основе рационального структурирования тренировочных нагрузок в различных циклах подготовки. В годичном цикле выделяются периоды с преимущественной направленностью на развитие определенных физических качеств с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы. Микроструктура подготовки строится на основе оптимального сочетания нагрузок различной направленности и создания условий для полноценного восстановления.

Эффективность комплексного подхода обеспечивается постоянным контролем и своевременной коррекцией тренировочного процесса. Система контроля включает этапные комплексные обследования, текущий мониторинг тренировочных нагрузок и оперативную оценку состояния спортсменов. На основе получаемой информации осуществляется коррекция тренировочных программ как на оперативном, так и на стратегическом уровне.

Успешная реализация комплексного подхода к развитию физических качеств волейболистов требует глубокого понимания взаимосвязей между различными компонентами подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов и специфики соревновательной деятельности. Это позволяет создать оптимальные условия для полноценной реализации потенциала спортсменов и достижения высоких спортивных результатов.

ГЛАВА 2 ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

2.1 Методы физического совершенствования для подготовки к соревновательной деятельности волейболистов

Современные исследования в области физического воспитания школьников демонстрируют приоритетную роль игровой деятельности в физическом развитии учащихся. Масштабное социологическое исследование, проведенное Центром социологии образования РАО, выявило четкую иерархию предпочтений в выборе видов спортивной активности среди школьников. Командные игровые виды спорта занимают лидирующую позицию, привлекая 35.7% учащихся (2983 респондента из 7-х, 9-х и 11-х классов). За ними следуют плавание (21.0%) и аэробика (15.1%), что отражает современные тенденции в спортивных предпочтениях подрастающего поколения.

Анализ образовательных программ по физической культуре демонстрирует вариативность подходов к включению игровых видов спорта в учебный процесс. Начальная школа (1-4 классы) характеризуется широким спектром спортивных игр – от настольного тенниса до классических командных видов спорта, включая волейбол, баскетбол и футбол [44].

Экспериментальные исследования в области модернизации физического воспитания представляют различные подходы к структурированию учебного процесса. Так, при разработке концепции третьего урока физкультуры специалисты (Железняк Ю.Д., Савиных Л.Е.) сфокусировались на настольном теннисе и аэробике. В то же время программа Матвеева А.П. рекомендует включение волейбола со второго класса в рамках раздела "Подвижные игры".

Инновационный подход предложен в программе "Физическая культура от трех до восемнадцати" Щербаковым В.П., где рекомендуется раннее знакомство с элементами спортивных игр, включая хоккей, уже на дошкольном этапе.

Особый интерес представляет экспериментальная программа Дегтяревой О.С. для 4-5 классов, где значительное внимание (32.7% учебного времени) уделяется подвижным играм с элементами волейбола и баскетбола. Эффективность данного подхода подтверждается существенным приростом технических навыков:

Показатели улучшения навыков в 4-х классах:

- передача мяча сверху: +33%;
- передача мяча снизу: +41%;
- передача над сеткой в парах: +31%;
- прием мяча после накидывания: +36%.

Динамика в 5-х классах демонстрирует еще более впечатляющие результаты:

- передача мяча сверху: +47%;
- передача мяча снизу: +55%;
- передача над сеткой в парах: +46%;
- прием мяча после накидывания: +50%.

Методологически значимым является поэтапный подход: в 4-м классе используются исключительно подвижные игры с элементами волейбола, а полноценное освоение спортивной игры начинается с 5-го класса. Такая последовательность обеспечивает планомерное развитие физических качеств и формирование базовых игровых навыков [11].

Комплексная программа Ляха В.И. и Зданевича А.А. предлагает альтернативный подход, рекомендуя изучение спортивных игр, включая мини-волейбол, в рамках внеклассной работы с 1-го по 4-й класс (10-12

часов ежегодно). Углубленное освоение волейбола представлено в системе дополнительного образования через программы ДЮСШ и СДЮШОР.

Анализ существующих программ выявляет разнообразие подходов к интеграции волейбола в систему школьного физического воспитания. При этом эффективность различных методик подтверждается количественными показателями роста технического мастерства учащихся, что свидетельствует о целесообразности включения элементов волейбола в программы физического воспитания школьников.

Анализ эволюции программ подготовки волейболистов демонстрирует устойчивую тенденцию к снижению возраста начала занятий этим видом спорта. Если программа ДЮСШ 1971 года рекомендовала набор детей 11-12 лет, то современные стандарты 2019 года предусматривают возможность начала занятий с 9 лет, а спортивно-оздоровительный этап доступен уже с 6-8 лет. Данная тенденция отражает общую направленность развития детско-юношеского спорта к более раннему вовлечению детей в спортивную деятельность.

Исследование программно-нормативной базы показывает синхронизацию подходов в различных образовательных форматах. Элементы волейбола интегрируются в школьную программу физической культуры со второго класса (9 лет), что совпадает с рекомендуемым возрастом начала специализированной подготовки в ДЮСШ. Такая согласованность создает благоприятные условия для параллельного освоения волейбола как в рамках школьной программы, так и в специализированных секциях [5].

Современные образовательные концепции акцентируют внимание на взаимосвязи технической подготовки с развитием базовых физических качеств. Данный подход интегрирован в систему оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности школьников, способствуя гармоничному физическому развитию учащихся младших классов.

Структура физической подготовки волейболистов в программах ДЮСШ традиционно разделяется на общую и специальную составляющие. Общефизическая подготовка направлена на развитие фундаментальных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Специальная физическая подготовка фокусируется на развитии специфических для волейбола двигательных способностей.

Нормативно-правовая база сохраняет преемственность в определении оптимального возраста начала занятий волейболом. Документы 1995 года относили волейбол ко II группе видов спорта с рекомендуемым возрастом начала занятий 9 лет, и эта норма подтверждена в актуальных постановлениях 2022 года [32].

Анализ эволюции программ ДЮСШ и СДЮШОР выявляет интересные тенденции при сохранении общего объема подготовки (312 часов в год). Если программа 1971 года предусматривала 152 часа на физическую подготовку и 148 часов на технико-тактическую, то современная программа 2024 года предлагает более дифференцированное распределение: 86 часов на общую физическую подготовку, 45 часов на специальную, 72 часа на техническую и 37 часов на тактическую подготовку. Значимым нововведением стало появление интегральной подготовки (26 часов), направленной на формирование способности реализовывать тренировочные эффекты в игровой деятельности.

Методические подходы также претерпели эволюцию. Традиционные рекомендации Железняк Ю.Д. и Чехова О.С. для работы с 11-12-летними спортсменами акцентировали внимание на всесторонней физической подготовке и базовых технических элементах. Современная программа 2024 года определяет содержание подготовки тремя факторами: спецификой волейбола, модельными характеристиками спортсменов и возрастными особенностями занимающихся 9-19 лет.

При этом существуют различные мнения относительно оптимального соотношения компонентов подготовки. Некоторые

специалисты, как Рыцарев В.В., высказывают обеспокоенность чрезмерным акцентом на игровом компоненте в ущерб базовой технической подготовке, что может негативно влиять на перспективы роста спортивного мастерства.

Обобщая эволюцию подходов к подготовке волейболистов, можно отметить тенденцию к снижению возраста начала занятий при одновременном усложнении структуры подготовки. Включение интегральной подготовки отражает современное понимание необходимости системного подхода к формированию игровых навыков, хотя оптимальное соотношение различных компонентов подготовки остается предметом профессиональной дискуссии [31].

Волейбол представляет собой уникальное средство физического совершенствования, обеспечивающее комплексное развитие организма спортсмена. Специфика игровой деятельности в волейболе способствует гармоничному формированию всех физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма. Подготовка к соревновательной деятельности в этом виде спорта требует системного подхода, учитывающего многофакторность игрового процесса.

Соревновательная деятельность в современном волейболе характеризуется высокой интенсивностью нагрузок, необходимостью быстрого принятия решений и точного выполнения технических элементов в условиях лимита времени и противодействия соперника. Это определяет необходимость разносторонней подготовки, включающей развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координационных способностей и психологической устойчивости.

Физическое совершенствование волейболистов осуществляется через комплекс специализированных упражнений, направленных на развитие прыгучести, скорости реакции, координации движений и специальной ловкости. Особое значение приобретает формирование способности к

быстрому переключению между различными двигательными действиями, что является ключевым фактором успешности в игровых ситуациях.

Процесс подготовки к соревнованиям строится с учетом периодизации тренировочного процесса и включает несколько взаимосвязанных компонентов. На общеподготовительном этапе основное внимание уделяется развитию базовых физических качеств и совершенствованию технических элементов. Специально-подготовительный этап направлен на интеграцию физических качеств в целостные игровые действия и развитие специальной выносливости [41].

Предсоревновательный период характеризуется моделированием соревновательных условий и отработкой тактических взаимодействий. В это время особое внимание уделяется повышению надежности технико-тактических действий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Важным компонентом становится психологическая подготовка, направленная на формирование соревновательной устойчивости и мобилизационной готовности.

Процесс физического совершенствования волейболистов неразрывно связан с развитием когнитивных способностей и тактического мышления. Игровые ситуации требуют быстрого анализа обстановки, прогнозирования действий соперника и принятия оптимальных решений. Это способствует комплексному развитию не только физических, но и интеллектуальных качеств спортсменов.

Особую роль в подготовке играет формирование специализированных восприятий - "чувства мяча", "чувства площадки", "чувства партнера". Эти специфические качества развиваются через систему специальных упражнений и игровых заданий, моделирующих различные игровые ситуации. Их совершенствование позволяет повысить эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы [33].

Контроль готовности к соревнованиям осуществляется через комплексное тестирование физических качеств, оценку технико-тактического мастерства и анализ игровой эффективности в контрольных встречах. Это позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс и оптимизировать подготовку к основным соревнованиям.

Успешность соревновательной деятельности в волейболе определяется не только индивидуальным мастерством игроков, но и уровнем командных взаимодействий. Поэтому значительное внимание в подготовке уделяется совершенствованию групповых и командных тактических действий, развитию игрового взаимопонимания и формированию эффективных коммуникаций между игроками [9].

Таким образом, волейбол представляет собой эффективное средство комплексного физического совершенствования, а подготовка к соревновательной деятельности в этом виде спорта требует системного подхода, учитывающего многообразие факторов, определяющих успешность игровой деятельности. Рациональное построение тренировочного процесса позволяет обеспечить гармоничное развитие всех компонентов подготовленности и создать оптимальные условия для достижения высоких спортивных результатов.

2.2 Особенности системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности

Система подготовки волейболистов к соревновательной деятельности представляет собой сложный многогранный процесс, требующий особого внимания к возрастным особенностям спортсменов и специфике волейбола как командного вида спорта. Эффективность подготовки спортсменов во многом определяет их дальнейшую спортивную карьеру и успешность выступлений на соревнованиях различного уровня. В современных условиях развития спорта особую

актуальность приобретает необходимость совершенствования системы подготовки молодых волейболистов с учетом последних достижений спортивной науки и практики.

Основополагающим аспектом в системе подготовки волейболистов является учет возрастных особенностей развития организма. Тренировочный процесс должен строиться с пониманием того, что детский организм находится в стадии активного роста и развития, поэтому нагрузки необходимо дозировать особенно тщательно. Важно учитывать сенситивные периоды развития различных физических качеств, что позволяет максимально эффективно развивать необходимые двигательные способности в наиболее благоприятные возрастные периоды [29].

Техническая подготовка волейболистов требует особого внимания, поскольку именно в детском возрасте закладывается фундамент будущего спортивного мастерства. Процесс обучения техническим элементам должен быть последовательным и методически грамотно выстроенным. Начинать следует с базовых элементов, постепенно усложняя задания и добавляя новые технические приемы. Особое внимание уделяется правильности выполнения движений, так как ошибки, закрепленные на начальном этапе обучения, впоследствии очень сложно исправлять.

Тактическая подготовка волейболистов начинается с простейших тактических действий и постепенно усложняется по мере освоения технических элементов. Важно развивать у спортсменов тактическое мышление, умение читать игру и принимать правильные решения в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает обучение командному взаимодействию, поскольку волейбол – это коллективная игра, где успех во многом зависит от слаженности действий всех членов команды.

Физическая подготовка волейболистов должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. При этом

особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, которые имеют первостепенное значение в волейболе. Важно помнить, что физические нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям организма и увеличиваться постепенно.

Психологическая подготовка играет важную роль в формировании личности спортсмена. Необходимо развивать такие качества как целеустремленность, настойчивость, уверенность в своих силах, умение концентрироваться и сохранять самообладание в стрессовых ситуациях. Особое внимание уделяется формированию командного духа и развитию коммуникативных навыков, что крайне важно для успешной игры в волейбол [23].

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью подготовки волейболистов. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет приобрести необходимый соревновательный опыт, проверить эффективность тренировочного процесса и выявить слабые стороны в подготовке спортсменов. При этом важно правильно планировать соревновательную нагрузку, чтобы избежать физического и психологического перенапряжения юных спортсменов.

Система контроля и оценки подготовленности волейболистов должна быть комплексной и включать в себя различные виды тестирования: физического развития, технической подготовленности, тактического мышления и психологической устойчивости. Регулярное проведение контрольных испытаний позволяет отслеживать динамику развития спортсменов и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс [2].

Важным аспектом подготовки является правильное планирование тренировочного процесса. Необходимо учитывать цикличность спортивной подготовки, чередовать периоды интенсивных нагрузок с периодами активного отдыха. При этом следует помнить, что спортсмены

нуждаются в более длительных периодах восстановления по сравнению со взрослыми атлетами.

Особое внимание в системе подготовки волейболистов уделяется профилактике травматизма. Необходимо обучать спортсменов правильной технике выполнения упражнений, уделять достаточное время разминке и заминке, следить за состоянием спортивного инвентаря и оборудования. Важно также проводить регулярные медицинские осмотры и учитывать рекомендации врачей при планировании тренировочных нагрузок.

Питание волейболистов также требует особого внимания. Рацион должен быть сбалансированным и обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами для роста и развития, а также восстановления после физических нагрузок. При этом важно учитывать индивидуальные особенности организма и специфику тренировочных нагрузок.

Работа с родителями является важной составляющей системы подготовки волейболистов. Необходимо обеспечить понимание родителями целей и задач спортивной подготовки, их поддержку в создании оптимальных условий для тренировок и восстановления спортсменов. Важно также наладить эффективное взаимодействие между тренером, спортсменом и родителями [3].

Использование современных технологий в подготовке волейболистов позволяет повысить эффективность тренировочного процесса. Видеоанализ техники выполнения элементов, компьютерные программы для анализа тактических действий, специальные тренажеры и оборудование – все это помогает сделать процесс подготовки более качественным и результативным.

В заключение следует отметить, что система подготовки волейболистов к соревновательной деятельности должна быть комплексной и учитывать все аспекты спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической. При этом

необходимо помнить о главном принципе – не навредить здоровью спортсмена, обеспечить гармоничное развитие личности и создать условия для достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Подготовка волейболистов к соревновательной деятельности представляет собой комплексный процесс, требующий особого внимания к возрастным особенностям спортсменов и специфике волейбола как командного вида спорта. Этот процесс должен быть тщательно спланирован и организован с учетом физиологических и психологических особенностей развивающегося организма, что существенно отличает его от подготовки взрослых спортсменов.

Предсоревновательная подготовка волейболистов начинается с правильного планирования тренировочного процесса. Важно учитывать, что детский организм более чувствителен к физическим нагрузкам, поэтому интенсивность и объем тренировок должны увеличиваться постепенно. При этом необходимо обеспечить достаточное время для восстановления между тренировками и избегать перетренированности, которая может негативно сказаться не только на спортивных результатах, но и на здоровье спортсменов [42].

Физическая подготовка в предсоревновательный период направлена на поддержание и совершенствование основных физических качеств, необходимых волейболисту. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых способностей, координации и специальной выносливости. Важно подбирать упражнения, соответствующие возрастным возможностям спортсменов, избегая чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат, который у спортсменов находится в стадии активного роста и развития.

Техническая подготовка в период подготовки к соревнованиям фокусируется на закреплении и совершенствовании основных технических элементов волейбола. Важно добиться стабильности в выполнении подач, приемов, передач и нападающих ударов в условиях, приближенных к

соревновательным. При работе с юными спортсменами особое внимание уделяется правильности выполнения технических элементов, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент будущего технического мастерства.

Тактическая подготовка приобретает особое значение при подготовке к соревнованиям. Волейболисты должны освоить основные тактические схемы игры, научиться понимать игровую ситуацию и принимать правильные решения. Важно развивать у спортсменов тактическое мышление через разбор игровых ситуаций, просмотр видеозаписей матчей, проведение теоретических занятий. При этом тактические задания должны усложняться постепенно, от простых взаимодействий к более сложным командным построениям.

Психологическая подготовка является важным аспектом подготовки волейболистов к соревнованиям. Необходимо формировать у спортсменов уверенность в своих силах, умение контролировать эмоции, способность сохранять концентрацию в стрессовых ситуациях. Особое внимание уделяется развитию командного духа и взаимопонимания между игроками, так как волейбол – командная игра, где успех во многом зависит от слаженности действий всех членов команд [20].

Важным элементом подготовки является проведение контрольных игр и турниров. Это позволяет юным спортсменам приобрести соревновательный опыт, проверить уровень своей подготовленности, адаптироваться к соревновательной обстановке. При этом важно создавать позитивную атмосферу, где главным является не результат, а приобретение опыта и совершенствование игровых навыков.

Организация режима дня и питания играет важную роль в подготовке юных волейболистов к соревнованиям. Необходимо обеспечить полноценный отдых и восстановление после тренировок, правильное питание, соответствующее энергозатратам и особенностям

растущего организма. Важно научить спортсменов правильно распределять время между тренировками, учебой и отдыхом.

Медико-биологическое сопровождение подготовки к соревнованиям включает регулярный контроль состояния здоровья юных спортсменов, мониторинг физического развития, профилактику травматизма. Особое внимание уделяется правильной разминке перед тренировками и соревнованиями, использованию восстановительных мероприятий, соблюдению режима труда и отдыха.

Теоретическая подготовка включает изучение правил соревнований, основ техники и тактики волейбола, принципов спортивной гигиены. Спортсмены должны понимать структуру соревнований, знать основные требования к проведению матчей, уметь взаимодействовать с судьями и соперниками в рамках правил игры.

Работа с родителями является важным аспектом подготовки волейболистов к соревнованиям. Необходимо обеспечить понимание родителями целей и задач соревновательной деятельности, их поддержку в создании оптимальных условий для подготовки детей к соревнованиям. Важно также предупредить излишнее давление со стороны родителей, которое может негативно сказаться на психологическом состоянии юных спортсменов.

Непосредственная подготовка к старту включает разработку оптимального алгоритма предсоревновательной разминки, настройки на игру, мобилизации всех функциональных систем организма. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и помогать им находить оптимальное предстартовое состояние.

Анализ выступлений на соревнованиях является важным элементом подготовки. После каждого турнира необходимо проводить разбор игр, выявлять сильные и слабые стороны подготовки, определять направления дальнейшего совершенствования. При этом важно акцентировать

внимание не только на результате, но и на качестве игры, прогрессе в освоении технических и тактических элементов [18].

Использование современных технологий в подготовке волейболистов к соревнованиям позволяет сделать процесс более эффективным. Видеоанализ игр, использование специальных тренажеров, применение средств срочной информации помогают контролировать и корректировать процесс подготовки.

В заключение следует отметить, что подготовка волейболистов к соревновательной деятельности должна быть комплексной, учитывающей все аспекты спортивной подготовки, но при этом щадящей, не создающей чрезмерных нагрузок на развивающийся организм. Главной целью является не только достижение высоких спортивных результатов, но и сохранение здоровья спортсменов, формирование у них устойчивого интереса к занятиям волейболом и спортом в целом.

Выводы по второй главе

Контроль эффективности соотношения ОФП и СФП осуществляется через систему комплексного тестирования, включающего оценку как общей физической подготовленности, так и специальных физических качеств. Это позволяет своевременно выявлять дисбалансы в развитии различных компонентов физической подготовленности и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Рациональное соотношение общей и специальной физической подготовки также должно учитывать календарь соревнований и особенности соревновательной деятельности. В периоды, насыщенные соревнованиями, объем общей физической подготовки может быть снижен при сохранении или даже увеличении интенсивности специализированной работы. В переходном периоде, напротив, возрастает роль общей

физической подготовки, обеспечивающей активное восстановление и создание предпосылок для последующего роста спортивного мастерства.

Таким образом, оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе волейболистов представляет собой динамическую систему, изменяющуюся в зависимости от этапа многолетней подготовки, периода тренировочного цикла и индивидуальных особенностей спортсменов. Рациональное управление этим соотношением позволяет обеспечить планомерный рост спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. База и организация исследования по формированию системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения Беловская «СОШ». В исследование принимало участие 40 подростков (20 мальчиков, 20 девочек) в возрасте 14-15 лет.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществление развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в чувствительные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. у девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше [27].

Подбор средств и объемом общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином

этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительная (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость [21].

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для

юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5 – 1 кг. В качестве амортизаторов используется медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по направлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно [1].

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых,

командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки [19].

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической игровой подготовке [30].

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательные методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку [4].

Целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-футболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п. [36].

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности и такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов [39].

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые

можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом [43].

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5 – 1 кг. В качестве амортизаторов используется медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет [12].

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по направлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в

единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки [6].

Чтобы дети наилучшим образом овладели техникой волейбола, важно разработать эффективную методику. Основная задача здесь состоит в том, чтобы школьники правильно постигали рациональную технику волейбола. Это во многом зависит от умения применять подводящие и специальные упражнения по технике. Разработка таких упражнений и являлась главным звеном наших исследований [34].

Эффективная подготовка волейболистов требует системного подхода к формированию технико-тактического мастерства с учетом возрастных особенностей спортсменов. Первостепенное значение приобретает определение оптимального комплекса технических элементов и последовательности их освоения для различных возрастных групп (11-12 и 13-14 лет), а также разработка системы подводящих упражнений, соответствующих закономерностям формирования двигательных навыков.

Особенности технической подготовки.

Методологически обоснованным представляется подход, при котором в возрасте 11-12 лет осваивается ограниченный, но тщательно отобранный набор технических приемов. Ключевым критерием отбора элементов является их доступность для освоения и необходимость для участия в игровой деятельности. Такой фокусированный подход создает

прочную базу для последующего расширения технического арсенала в возрасте 13-14 лет.

Систематическое применение подводящих упражнений существенно ускоряет процесс начального обучения и способствует формированию устойчивых двигательных навыков. Подводящие упражнения дифференцируются на две категории:

Упражнения, развивающие способность к пространственно-временной ориентации (для блокирования и нападающего удара)

Упражнения, направленные на освоение ударного движения (для приема, передачи и атакующих действий)

Базовый технический арсенал.

Основной технический комплекс включает:

1. Верхние передачи: над собой, назад, в прыжке с падением.
2. Нижние передачи: вперед-вверх, назад, с падением.
3. Подачи: нижняя прямая и верхняя.
4. Нападающие удары: прямой.
5. Блокирование: одиночное.

Этапы технической подготовки.

Начальный этап (11-12 лет) характеризуется формированием базовых двигательных навыков. Применяются два основных методических подхода:

Линейный метод: последовательное освоение элементов.

Фронтальный метод: параллельное изучение нескольких приемов.

Второй этап подготовки фокусируется на:

1. Совершенствовании структуры движений.
2. Оптимизации амплитудно-ритмических характеристик.
3. Повышении точности выполнения.
4. Расширении вариативности технических действий.

Методическая структура.

Техническая подготовка включает следующие компоненты:

Задачи:

1. Освоение основной техники.
2. Стабилизация технических приемов.
3. Индивидуализация техники.
4. Обеспечение надежности исполнения.

Средства:

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Технические упражнения.
4. Игровая практика.

Соревновательная деятельность.

Методы обучения:

1. Ознакомление (демонстрация, объяснение).
2. Упрощенное изучение (целостный и расчлененный методы).
3. Усложненное освоение (повторный метод, усложнение заданий).
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Тактическая подготовка.

Формирование тактического мышления требует комплексного подхода, начиная с раннего этапа обучения. Основной акцент делается на:

- развитию быстроты реакции;
- формировании рациональных ответных действий;
- освоении базовых тактических схем.

Методика начального обучения тактике строится на принципе интеграции технической и тактической подготовки. Важным элементом является определение доступного объема тактических действий для различных возрастных групп и их последовательное освоение.

Практика показывает эффективность программированного обучения технико-тактическим действиям, позволяющего систематизировать процесс подготовки и обеспечить преимущество в освоении игровых

навыков. Тактическое мастерство формируется параллельно с технической базой, что обеспечивает комплексное развитие игровых способностей юных волейболистов [7].

Формирование игрового мастерства юных волейболистов требует комплексного подхода, при котором техническая и тактическая подготовка осуществляются в тесной взаимосвязи. По мере освоения технических элементов происходит естественное включение их в тактические схемы, что обеспечивает целостность обучения. Однако этот процесс требует тщательного планирования с учетом возрастных особенностей спортсменов [28].

Возрастная периодизация обучения.

Этап начальной подготовки (11-12 лет).

1. Освоение базовых технических элементов.
2. Развитие фундаментальных физических качеств.
3. Формирование простейших тактических навыков.
4. Использование подвижных и подготовительных игр вместо двусторонних встреч.

5. Акцент на подводящих упражнениях.

Этап углубленной специализации (13-14 лет):

1. Расширение технического арсенала.
2. Усложнение тактических взаимодействий.
3. Введение групповых тактических действий.
4. Постепенное включение соревновательных элементов.

Методология технической подготовки.

Базовые технические элементы.

Верхние передачи:

- передача над собой;
- передача назад;
- передачи в прыжке с падением.

Нижние передачи:

- прием мяча снизу;
- передачи с перемещением;
- передачи с падением.

Атакующие действия:

- прямой нападающий удар;
- подачи (нижняя прямая, верхняя);
- одиночное блокирование.

Методы обучения технике.

Подготовительный этап:

1. Демонстрация элемента.
2. Теоретическое объяснение.
3. Разбор ключевых точек выполнения.

Начальное разучивание:

1. Целостный метод.
2. Расчлененный метод.
3. Подводящие упражнения.

Углубленное освоение:

1. Повторный метод.
2. Усложнение условий выполнения.
3. Введение сбивающих факторов.

Закрепление навыка:

1. Игровой метод.
2. Соревновательный метод.
3. Выполнение в условиях утомления.

Система тактической подготовки.

Этапы тактической подготовки.

Базовый этап:

- развитие быстроты реакции;
- формирование пространственной ориентации;

– развитие тактического мышления.

Технико-тактический этап:

- освоение индивидуальных тактических действий;
- изучение простейших взаимодействий;
- формирование игрового мышления.

Командно-тактический этап:

- освоение групповых взаимодействий;
- изучение командных систем игры;
- развитие тактической вариативности.

Средства тактической подготовки.

Подготовительные упражнения:

- развитие специальных физических качеств;
- формирование двигательных реакций;
- совершенствование координационных способностей.

Специализированные упражнения:

- индивидуальные тактические задания;
- групповые взаимодействия;
- командные тактические комбинации.

Игровые формы:

- подвижные игры с элементами волейбола;
- специализированные эстафеты;
- учебные игры с тактическими заданиями.

Методические особенности реализации.

Принцип постепенности:

- от простых элементов к сложным;
- от индивидуальных действий к групповым;
- от базовых схем к вариативным решениям.

Индивидуализация подготовки:

- учет физических данных;

- адаптация нагрузок;
- развитие сильных сторон.

Интеграция компонентов:

- связь технической и тактической подготовки;
- сочетание физического и технического развития;
- единство теории и практики.

Контроль и оценка эффективности.

Критерии оценки:

- стабильность выполнения технических элементов;
- эффективность тактических решений;
- прогресс в игровой деятельности.

Методы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование технической подготовленности;
- анализ соревновательной деятельности.

Данная методика обеспечивает системный подход к подготовке юных волейболистов, создавая прочную базу для дальнейшего спортивного совершенствования. Особое внимание уделяется соответствию тренировочных нагрузок возрастным возможностям спортсменов и последовательности освоения технико-тактических элементов [24].

3.2. Проведение исследования по формированию системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности

Данное исследование направлено на изучение влияния специально разработанной программы подготовки на результативность волейболистов в соревновательной деятельности. В исследовании приняли участие 40 спортсменов в возрасте 14-15 лет, разделенных на контрольную и экспериментальную группы.

Методы исследования:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Статистическая обработка данных.

Организация исследования:

- 1) исследование проводилось в течение 6 месяцев и включало три этапа;
- 2) предварительное тестирование (сентябрь 2024);
- 3) реализация экспериментальной программы (октябрь 2024 – январь 2025);
- 4) контрольное тестирование (январь 2025).

Экспериментальная программа подготовки.

Экспериментальная группа тренировалась по специально разработанной программе, включающей:

1. Интегральную подготовку:

Комплексные упражнения, объединяющие техническую и физическую подготовку:

– прыжковые упражнения с имитацией нападающего удара. Игроки выполняют прыжки на месте или в движении, имитируя нападающий удар. Это упражнение помогает развить прыгучесть и координацию движений;

– упражнения с мячом у стены. Игроки стоят лицом к стене на расстоянии 3–4 метра и бросают мяч в стену, выполняя различные удары (нападающий, блокирующий, приём снизу). Это упражнение развивает технику ударов и улучшает координацию;

– эстафеты с элементами волейбола. Игроки делятся на команды и выполняют задания, связанные с передачей мяча, нападающим ударом и приёмом мяча. Это упражнение способствует развитию техники и физической подготовки;

– игра в волейбол с ограничением времени. Игроки играют в волейбол, но с ограниченным временем на подачу, атаку или защиту. Это помогает улучшить скорость реакции и технику выполнения ударов;

– упражнения на координацию и баланс. Игроки выполняют упражнения на равновесие, например, стояние на одной ноге или выполнение движений с закрытыми глазами. Это улучшает координацию и контроль над телом;

– силовые упражнения с собственным весом. Игроки выполняют отжимания, подтягивания, приседания и другие упражнения для развития силы мышц. Это укрепляет тело и повышает выносливость;

– упражнения для развития выносливости. Игроки бегают на длинные дистанции, выполняют интервальные тренировки или занимаются кардио-упражнениями. Это увеличивает выносливость и позволяет играть дольше без усталости;

– тренировка с использованием тренажёров. Игроки могут использовать тренажёры для улучшения техники ударов, развития силы и координации. Например, можно использовать тренажёр для отработки нападающих ударов или для укрепления мышц ног;

– игровые упражнения. Игроки участвуют в игровых ситуациях, где им нужно быстро принимать решения и выполнять технические приёмы. Это развивает тактическое мышление и улучшает технику игры.

Важно помнить, что перед началом тренировок необходимо провести разминку и разогреть мышцы, чтобы избежать травм. Также следует учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и адаптировать упражнения под их уровень подготовки.

Игровые задания, моделирующие соревновательные ситуации:

1. Мини-турнир.

Описание: Организуйте мини-турнир между командами. Каждая команда играет несколько матчей, и в конце подводятся итоги.

Цель: Развивать командную стратегию, взаимодействие между игроками и умение справляться с давлением.

2. Эстафета по волейболу.

Описание: Создайте несколько станций с различными заданиями (например, подача, прием, атака). Команды по очереди выполняют задания, переходя от одной станции к другой.

Цель: Улучшить технические навыки и скорость реакции.

3. Соревнование по подачам.

Описание: Участники соревнуются в подаче мяча в определенные зоны площадки. За попадание в зону начисляются очки.

Цель: Развивать точность подачи и стратегическое мышление.

4. Игра «Кто быстрее?».

Описание: Команды по очереди выполняют определенные игровые элементы (например, 10 приемов, 10 атак и 10 блоков) как можно быстрее. Время фиксируется, и команда с наименьшим временем выигрывает.

Цель: Развивать скорость и координацию движений.

Цель: Улучшить навыки защиты и командной работы.

Психологические тренинги:

1. Тренинг уверенности в себе.

Цель: Повысить самооценку и уверенность в своих силах.

Упражнения:

– визуализация успеха. Представляйте себя успешно выполняющим сложные приемы и удары;

– позитивный внутренний диалог. Работайте над тем, чтобы заменить негативные мысли на позитивные. Например, вместо «Я не смогу сделать этот удар» говорите себе «Я могу справиться с этим»;

– постановка целей. Определите конкретные цели на каждую игру или тренировку и работайте над их достижением.

2. Управление стрессом и тревогой.

Цель: Научиться контролировать эмоции в стрессовых ситуациях.

Упражнения:

- дыхательные практики. Освойте техники глубокого дыхания, которые помогут успокоиться и сосредоточиться;
- прогрессивная мышечная релаксация. Постепенно напрягайте и расслабляйте мышцы тела, начиная с ног и заканчивая головой;
- медитация. Регулярные медитации помогут развить способность к концентрации и управлению своими мыслями.

3. Развитие концентрации и внимания.

Цель: Улучшить способность фокусироваться на задаче и игнорировать отвлекающие факторы.

Упражнения:

- концентрация на одном объекте. Сосредотачивайтесь на каком-то предмете (например, мяче) в течение определенного времени, не позволяя своим мыслям блуждать;
- игровые задания. Выполняйте упражнения, требующие быстрого переключения внимания между разными задачами;
- техника «остановки мыслей». Если вас начинают отвлекать посторонние мысли, научитесь останавливать их и возвращать внимание к текущему моменту.

4. Командная работа и коммуникация.

Цель: Укрепление доверия внутри команды и улучшение взаимодействия.

Упражнения:

- ролевые игры. Играйте роли, где каждый член команды должен выполнять определенные задачи и взаимодействовать с другими;
- обратная связь. Практикуйтесь давать и получать конструктивную обратную связь друг другу.

Совместные тренировки. Проводите совместные тренировки, где требуется тесное взаимодействие и поддержка друг друга.

1. Техническую подготовку:

Совершенствование базовых элементов:

Передача (подача).

Цель: Точная и стабильная подача мяча.

Многоразовые подачи. Повторять подачу многократно, стремясь к стабильности и точности.

Изменение высоты и направления. Менять траекторию подачи, чтобы отработать точность в разных зонах площадки.

Имитация давления. Тренироваться подавать под давлением, например, когда тренер бросает мячи в вас или создает другие помехи.

2. Прием подачи.

Цель: Надежный прием подачи соперника.

Многokrатные приемы. Отрабатывать прием подачи различными способами: снизу, сверху, одной рукой.

Усложнение условий. Тренироваться принимать подачи разной силы и траектории.

Скоростной прием. Работать над скоростью реакции и точностью приема.

3. Атака (удар).

Цель: Мощный и точный удар по мячу.

Отработка техники удара. Постоянно улучшать технику удара, работая над правильным положением рук, ногами и корпусом.

Удар по зонам. Тренироваться бить в определенные зоны площадки, чтобы улучшить точность.

Интенсивные тренировки. Увеличивать нагрузку, выполняя серии ударов подряд, чтобы развить выносливость.

4. Защита (блокирование).

Цель: Эффективное блокирование атак соперника.

Координационные упражнения. Отрабатывать координацию движений при блокировании, используя различные препятствия.

Синхронизация с партнером. Тренироваться блокировать вместе с другим игроком, чтобы улучшить взаимопонимание.

Реакция на удар. Работать над реакцией на удары различной силы и направления.

5. Пасующий (связующий).

Цель: Точный и своевременный пас нападающему.

Точность паса. Отрабатывать точность паса в различных условиях: стоя, в движении, под давлением.

Время паса. Работать над тем, чтобы пас был выполнен в нужный момент, учитывая позицию нападающего.

Коммуникация. Улучшать общение с нападающими, чтобы лучше понимать их предпочтения и потребности.

6. Физическая подготовка.

Цель: Развитие силы, скорости и выносливости.

Силовые тренировки. Включать в программу тренировок упражнения на развитие силы мышц ног, спины и рук.

Кардионагрузки. Регулярно заниматься кардиотренировками для повышения выносливости.

Плиометрические упражнения. Использовать прыжковые упражнения для улучшения взрывной силы и прыгучести.

7. Тактика и стратегия.

Цель: Понимание тактических схем и умение применять их в игре.

Анализ игр. Просматривать записи матчей и анализировать тактические схемы.

Тренировки с элементами тактики. Включать в тренировки упражнения, направленные на отработку конкретных тактических приемов.

Симуляции игровых ситуаций. Моделировать реальные игровые ситуации и практикуйте принятие решений в них.

Отработка сложных технических действий:

1. Подача.

Отработка различных видов подачи: сверху, снизу, поворотная, подача с эффектом.

Работа над техникой, силой и точностью подачи.

Тактические задания для применения подачи в различных игровых ситуациях.

2. Прием.

Техника приема мячей различных скоростей и направлений.

Отработка приема мяча с разных позиций на площадке.

Ситуации «1 на 1» и «1 на 2» для развития игровых навыков.

3. Передача.

Техника верхней и нижней передачи.

Работа в парах: передачу на короткие и дальние расстояния.

Отработка передачи в условиях «под давлением».

4. Нападение.

Техника удара по мячу: верхний удар, боковой и завершающий.

Комбинации атаки с различными игроками.

Игра в группах для отработки атаки против блока.

5. Защита и блок.

Техника блокирования: правильное положение рук и тела.

Работа над перемещениями при защите.

Ситуации для развития реакций на атаки соперника.

6. Игровые ситуации.

Моделирование игровых ситуаций для тренировок командной работы.

Двусторонние игры с ограничениями для улучшения тактической подготовки.

Интенсивные упражнения по «чтению игры» соперника.

7. Физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости.

Специфические тренировки для укрепления мышц, важных для волейбольной игры.

Работы над координацией и балансом.

8. Тактическая подготовка.

Анализ тактики игры соперника.

Отработка различных игровых схем и смены стратегии.

Разбор видеозаписей игр для изучения ошибок.

Работа над стабильностью выполнения приемов:

1.Парные передачи: Игроки работают в парах, выполняя передачи друг другу. Это помогает улучшить точность и контроль.

2.Целевая подача: Подающий целится в определенные зоны площадки, а принимающий должен стабильно выполнять прием в заданную точку.

3.Прием с помощью стенки: Игроки отбивают мяч о стену и принимают его обратно, фокусируясь на устойчивости и правильной технике.

4.Волейбольный маятник: Игроки встают в линию и поочередно принимают мячи, подаваемые тренером с разных сторон. Это улучшает реакцию и адаптацию к разным траекториям.

5.Упражнения на координацию: Используйте лестницу для ног или конусы, чтобы развивать быстроту и координацию, необходимые для стабильного приема.

6.Игра в тройках: Три игрока работают вместе: один подает, второй принимает, третий передает мяч обратно. Это развивает командное взаимодействие и стабильность приема.

Тактическую подготовку.

Развитие тактического мышления.

Анализ игровых ситуаций: разбирать на видео различные игровые ситуации. Обсудить с командой возможные тактические решения и их последствия.

Сценарные тренировки: создать сценарии, моделирующие различные игровые ситуации, и попросите команду найти оптимальные решения. Например, как действовать при счете 24-24.

Ролевые игры: каждый игрок выполняет определенную роль в тактической схеме. Это помогает понять, как взаимодействовать в разных игровых условиях.

Игра с ограничениями: введение ограничения, такие как игра без атакующего удара или с обязательной передачей через определенного игрока. Это стимулирует креативность и тактическое мышление.

Освоение командных взаимодействий:

Парные передачи: игроки работают в парах, отрабатывая передачи друг другу. Это развивает чувство времени и точности.

Тройные комбинации: три игрока выполняют серию передач, завершая атаку. Это упражнение улучшает координацию и понимание ролей.

Игра в малых группах: разделить команду на небольшие группы и играть на половине площадки. Это помогает развивать навыки взаимодействия в ограниченном пространстве.

Упражнения на блокирование и защиту: один игрок атакует, а двое защищаются и блокируют. Это развивает согласованность действий между блокирующими и защитниками.

Анализ игровых ситуаций.

Позиционирование игроков: оценка расстановки команды на площадке и ее соответствие текущей игровой ситуации. Определите, как игроки перемещаются при атаке и защите.

Типичные ошибки: обнаружение повторяющихся ошибок, таких как неправильное позиционирование или несогласованность действий, и разработка стратегий для их устранения.

Анализ соперника: изучение сильных и слабых сторон противника. Это может включать в себя наблюдение за их тактикой, предпочтительными схемами атаки и защиты.

Сценарии атаки и защиты: оценка эффективности различных тактических решений в атаке (например, использование пайпа или быстрых передач) и защите (например, блокирование и построение задней линии).

Реакция на изменения: способность команды адаптироваться к изменениям в игре, таким как смена стиля игры соперника или замены игроков.

Командное взаимодействие: анализ коммуникации и взаимодействия между игроками во время игры. Это включает в себя понимание сигналов, координацию действий и поддержку друг друга.

Психологические аспекты: оценка эмоционального состояния команды и отдельных игроков, их способности сохранять концентрацию и хладнокровие в напряженные моменты [45].

3.3. Анализ результатов исследования по формированию системы подготовки волейболистов к соревновательной деятельности

На первом этапе нашего исследования мы выделили динамику показателей физической и технической подготовленности волейболистов (табл. 3, 4).

Таблица 3- Динамика показателей физической подготовленности волейболистов ($M \pm m$)

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
Прыжок в высоту (см)	ЭГ	45.3±2.1	52.8±1.9	16.6
	КГ	44.9±2.3	47.2±2.0	5.1
Бег 30 м (с)	ЭГ	5.2±0.3	4.7±0.2	9.6
	КГ	5.3±0.3	5.0±0.3	5.7

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
Челночный бег 6x5 м (с)	ЭГ	11.8±0.4	10.5±0.3	11.0
	КГ	11.7±0.5	11.2±0.4	4.3

Техническая подготовленность.

Таблица 4 - Показатели технической подготовленности волейболистов (количество успешных попыток из 10)

Технический элемент	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
Подача в заданную зону	ЭГ	5.8±0.7	8.2±0.5	41.4
	КГ	5.6±0.8	6.4±0.6	14.3
Прием подачи	ЭГ	6.2±0.6	8.5±0.4	37.1
	КГ	6.1±0.7	6.8±0.5	11.5
Нападающий удар	ЭГ	5.4±0.8	7.9±0.6	46.3
	КГ	5.5±0.7	6.2±0.6	12.7

Соревновательная результативность.

Для оценки эффективности программы были проанализированы результаты участия команд в соревнованиях до и после эксперимента. Экспериментальная группа показала значительное улучшение следующих показателей:

1. Процент выигранных партий увеличился на 28%.
2. Эффективность атакующих действий выросла на 32%.
3. Количество ошибок при приеме подачи снизилось на 45%.

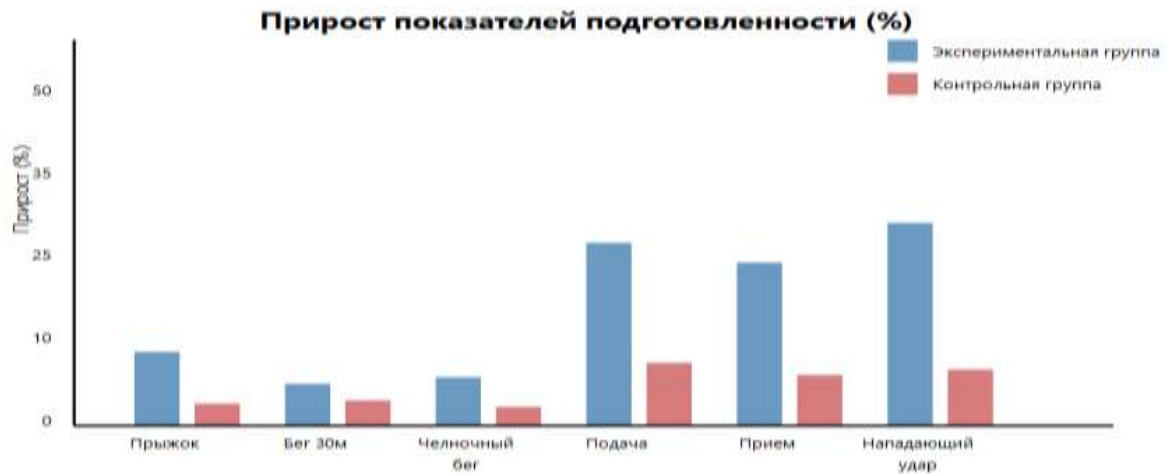


Рисунок 1 - Прирост показателей подготовленности волейболистов к соревновательной деятельности

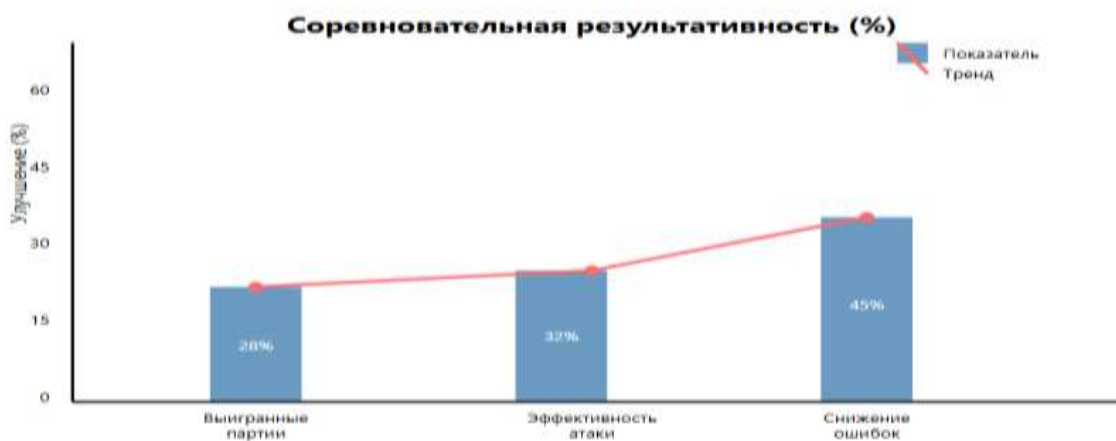


Рисунок 2 - Соревновательная результативность волейболистов

Представленные графические материалы отражают результаты шестимесячного исследования эффективности специально разработанной программы подготовки волейболистов. Анализ данных позволяет сделать ряд важных наблюдений и выводов.

Первый рисунок демонстрирует сравнительную динамику прироста показателей в экспериментальной и контрольной группах. Анализ данных выявляет следующие ключевые тенденции:

Техническая подготовка:

– наиболее значительный прогресс отмечен в выполнении нападающего удара: экспериментальная группа показала прирост 46.3%, что почти в четыре раза превышает результат контрольной группы (12.7%);

– в точности подачи экспериментальная группа достигла улучшения на 41.4% против 14.3% в контрольной группе;

– качество приема мяча в экспериментальной группе улучшилось на 37.1%, тогда как в контрольной группе прирост составил лишь 11.5%.

Физическая подготовка:

– в прыжке в высоту экспериментальная группа продемонстрировала прирост 16.6%, что втрое превышает показатель контрольной группы (5.1%);

– скоростные качества (бег 30 м) улучшились на 9.6% в экспериментальной группе против 5.7% в контрольной;

– в челночном беге разница также существенна: 11.0% против 4.3% в пользу экспериментальной группы.

Второй рисунок отражает прогресс экспериментальной группы в соревновательной деятельности. Особого внимания заслуживают следующие аспекты:

Качественные показатели:

– максимальный прогресс достигнут в снижении количества ошибок (45%), что свидетельствует о значительном повышении стабильности игровых действий;

– эффективность атакующих действий возросла на 32%, демонстрируя существенное улучшение результативности нападения;

– процент выигранных партий увеличился на 28%, что подтверждает общее повышение соревновательной успешности.

Системный характер улучшений:

- восходящая линия тренда указывает на стабильный прогресс во всех компонентах игровой деятельности;
- пропорциональное улучшение всех показателей свидетельствует о комплексном развитии игровых навыков;
- наибольший прогресс в снижении ошибок создает основу для дальнейшего роста результативности.

Выводы.

Эффективность программы:

- разработанная программа показала высокую эффективность как в развитии технических навыков, так и физических качеств;
- наибольший эффект достигнут в совершенствовании технического мастерства;
- улучшение тренировочных показателей успешно трансформировалось в повышение соревновательной результативности.

Выводы по третьей главе

Результаты исследования подтверждают преимущество комплексного подхода в подготовке волейболистов.

Особую ценность представляет значительное снижение количества ошибок при одновременном повышении результативности.

Пропорциональное развитие всех компонентов подготовленности создает надежную базу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Перспективы применения: Методика может быть рекомендована для широкого внедрения в практику подготовки волейболистов; Особое внимание следует уделить элементам программы, направленным на повышение стабильности технических действий; Целесообразно дальнейшее исследование долгосрочных эффектов применения данной методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование методики комплексной подготовки волейболистов демонстрирует высокую эффективность разработанного подхода, что подтверждается количественным анализом полученных данных. Достоверное преимущество участников экспериментальной группы по комплексу исследуемых показателей, в сочетании с заметным ростом их соревновательных достижений, подтверждает практическую значимость предложенной методологии. Комплексность и последовательность зафиксированных улучшений создают прочную базу для дальнейшего профессионального роста молодых спортсменов.

История развития волейбола насчитывает более века, и за это время он эволюционировал в многогранную спортивную дисциплину, доступную различным возрастным и гендерным группам. Включение волейбола в программу Олимпийских игр существенно повысило его статус в мировом спорте. Современный волейбол характеризуется динамичным развитием, что проявляется в модернизации правил и появлении новых соревновательных форматов, таких как пляжный волейбол.

Особую педагогическую ценность волейбол представляет как инструмент комплексного развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста. Специфика игры требует сбалансированного развития различных двигательных способностей: силовые качества определяют эффективность подачи, скоростные характеристики критичны для защитных и атакующих действий, гибкость обеспечивает расширение игрового диапазона, а координационные способности лежат в основе технического мастерства.

Современная программа физического воспитания интегрирует различные направления двигательной активности, включая общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики, акробатики, легкоатлетические дисциплины, лыжную подготовку, плавание и

спортивные игры. Базовая физическая подготовка, направленная на развитие основных мышечных групп, создает фундамент для специализированной подготовки начинающих волейболистов с учетом специфики данного вида спорта.

Инновационный модуль физической подготовки волейболистов включает специализированные упражнения, направленные на развитие ключевых мышечных групп и специфических физических качеств. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых характеристик верхних и нижних конечностей, подвижности основных суставов, а также совершенствованию координационных способностей, обеспечивающих точность пространственно-временных параметров игровых действий.

Методика сохраняет значительный объем общеразвивающих упражнений различной направленности и включает специально подобранные подвижные игры, способствующие развитию скоростных качеств, координации, гибкости и выносливости. Важной особенностью является функциональное сходство тренировочных движений с техническими элементами волейбола.

Эффективность программы:

1. Разработанная программа показала высокую эффективность как в развитии технических навыков, так и физических качеств.
2. Наибольший эффект достигнут в совершенствовании технического мастерства.
3. Улучшение тренировочных показателей успешно трансформировалось в повышение соревновательной результативности.

Принципиальным аспектом физической подготовки становится целенаправленное развитие мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение специфических игровых действий. Подбор подвижных игр осуществляется с акцентом на формирование двигательных качеств, непосредственно влияющих на результативность

волейбольных элементов, что обеспечивает интегральный подход к физической подготовке спортсменов.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айриянц, А.Г. Волейбол в школе- М.: Физкультура и спорт, 1968. – 167с.
2. Беляев, А.В., Савин, М.В. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2023.- 45-89 с.
3. Виера, Б.Л., Фергюсон, Б.Д. Волейбол: шаги к успеху. Пер. с англ.- М.: АСТ, 2024.- 112-156 с.
4. Голомазов, В.А. Волейбол в школе. – М.:Просвещение, 1978.158 с.
5. Губа, В.П., Булыкина, Л.В. Волейбол в системе подготовки спортивного резерва. – М.: Спорт, 2023. 78-134 с.
6. Гурович, Л.И. Исследование эффективности различных передач мяча в волейболе и методика обучения. – 1969. 98с.
7. Данилов, С.В., Шестаков, М.П. Инновационные технологии в технической подготовке волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 2024. - №3. – 15-22 с.
8. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1979. 166с.
9. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 147 с.
10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1962. 195 с.
11. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура, 2023 – 204-256 с.
12. Ивойлов, А.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1981, 197 с.
13. Ивойлов, А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1974. – 215 с.
14. Иоселиани, Д.М. Методика развития прыгучести у юных волейболистов. – М.: 1955. 188с.
15. Клещев, Ю.Н. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 177с.

16. Клещев, Ю.Н., Фурманов, А.Г. Волейбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 145 с.
17. Клещев, Ю.Н. Подготовка спортивного резерва в волейболе // Спортивные игры. – 2024. №2. – 45-53 с.
18. Козлова, Е.В. Психологическая подготовка юных волейболистов в соревновательный период// Психология спорта. – 2023. - №4. – 67-76 с.
19. Кузнецова, З.Н. Физическое воспитание в школе. Выпуск 2. – М.: Просвещение, 1964. – 152-165 с.
20. Марков, К.К., Николаева, О.О. Современные направления совершенствования методики обучения технике волейбола// Современные наукоемкие технологии. – 2024 - №1.- 131-139 с.
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2022. – 544- 550 с.
22. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2022.–312-320 с.
23. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий – М.: ИНФРА М. 2022. – 276-280 с.
24. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений- 2 изд, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 240-248 с.
25. Никитин, С.Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом. Теория и практика физ. Культуры. – 2022. - №4. 37с.
26. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов – М.: Физическая культура, 2020. 240 с.
27. Назаркина, Н.И., Матвеев, А.П. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Москвы: метод. реком. для учителей физической культуры.: МИОО, 2022. 112 с.

28. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательский АСТ», 2019. – 572с.
29. Осколова, В.А. Волейбол для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 184 с.
30. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2023. – 342-389 с.
31. Романенко, В.О., Фомин, Е.В. Методика технико-тактической подготовки юных волейболистов// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. №2. – 28-34с.
32. Самсонов, И.В. Комплексный контроль в подготовке юных волейболистов// Спортивный психолог. – 2023. - №3. – 82-89с.
33. Семёнов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2017. – 168с.
34. Савин, В.П., Лесков, А.В., Портнов, Ю.М., Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений- М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 520с.
35. Сулова, Ф.П., Холодова, Ж.К. Теория и методика спорта: учеб. пос. для училищ олимпийского резерва. – М.: 1997. – 416с.
36. Титов, С.В., Черных, Е.В. Моделирование соревновательной деятельности в подготовке волейболистов// Теория и методика спортивных игр. – 2024. - №1. – 94-102с.
37. Тулагаков, Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей к занятиям волейболом: дис. канд. пед. наук. – Москва, 1992. – 121с.
38. Фомин, Е.В., Булыкина, Л.В. Возрастные особенности физической подготовки волейболистов. – М.: ВФВ, 2023. – 156-198с.
39. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке. – М.: Физкультура и спорт, 1979.- 117с.

40. Хапко, В.Е., Маслов, В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровье, 2024.- 89-124с.

41. Чачин, А.В. Взаимосвязь физической и технической подготовленности юных волейболистов// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2023. - №4 (198).- 287-191с.

42. Шляпников, С.К., Кривошеин, А.А. Комплексная тренировка связующего игрока в волейболе.- М.: ТВТ Дивизион, 2024.- 67-112с.

43. Щербаков, А.В. Влияние специальных упражнений на формирование технико-тактического мастерства волейболистов// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.- 2023.- №2.- 145-151с.

44. Янсо, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект.- Ростов н/Д., 2022.- 234с.

45. Яковлев, Б.П., Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов.- М.: Спорт, 2024. 234-278с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методы развития физических качеств в спортивных играх

№ п/п	Физическое качество	Методы развития физического качества
1	Сила и скоростно-силовые качества	Метод кратковременных усилий. Метод неопредельных усилий. Метод сопряжённого воздействия. Круговая тренировка
2	Быстрота	Повторный метод. Увеличение скорости движущегося объекта. Увеличение внезапности появления объекта. Сокращение расстояния до движущегося объекта. Увеличение числа возможных изменений обстановки. Метод сопряжённого воздействия. Выполнение упражнений в затруднённых условиях. Выполнение упражнений в облегчённых условиях с более высокой скоростью. Круговая тренировка. Игровой метод. Соревновательный метод
3	Выносливость	Переменный метод. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений
4	Ловкость	Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Метод двустороннего освоения упражнений. Изменение (усиление) противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. Упражнения на переключения в технических приёмах и тактических действиях
5	Гибкость	Методы развития пассивной гибкости. Методы развития активной гибкости