

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 354 группы очной формы обучения
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки),
профиля подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Наличниковой Марины Андреевны

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
доктор педагогических наук,
профессор _____ А. В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А. В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Волейбол – один из популярнейших видов спорта, в который играют во всех странах мира. Международная федерация волейбола объединяет более 200 национальных федераций. С 1964 года волейбол стал Олимпийским видом спорта. Волейбол является видом двигательной деятельности, способствующей формированию физических качеств, оздоровлению и поддержанию должного уровня физической подготовленности людей различного возраста. Игровая деятельность в волейболе стимулирует формирование мотивации к занятиям спортом.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности. Уровень технического мастерства спортсменов очень высок и зачастую выигрывает команда, обладающая более совершенной физической и морально-волевой подготовленностью.

Занятия волейболом решают социально значимые задачи всестороннего и гармоничного физического, духовного и нравственного развития человека, повышению адаптивных способностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды.

Формы организации занятий детей волейболом разнообразны – это урок физической культуры, учебно-тренировочные занятия волейболом, спортивные соревнования. Высокие результаты в волейболе зависят от качества физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов. Решению этих вопросов посвящены исследования А. В. Беляева, Б. И. Бутенко, Ю. Д. Железняка.

Волейбол является популярным видом школьного спорта, культивируемый во многих общеобразовательных учреждениях. В работах Ю.Д.Железняка, О.Чехова и других исследователей отмечается, что детско-юношеский волейбол, которым занимаются в школьных спортивных секциях и детско-юношеских спортивных школах, составляет основу массового спорта и спорта высших достижений.

Процесс становления мастерства волейболистов занимает длительный период времени и одним из важных является этап начальной подготовки, когда закладываются основы физической и технической подготовленности. Эффективность тренировочного процесса во многом определяется правильностью составления плана тренировки, содержащего задачи физической, технической, тактической подготовки и оптимальным подбором средств для их реализации.

Таким образом, актуальность вышеизложенного, необходимость определения эффективной организации процесса подготовки волейболистов низшего звена в условиях общеобразовательного учреждения как одного из важных этапов становления спортивного мастерства и стремление более глубокого изучения данной проблемы определили выбор темы бакалаврского исследования: **«Организация тренировочного процесса юных волейболистов в условиях общеобразовательного учреждения».**

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в волейболе.

Предмет исследования – тренировочный процесс волейболистов в условиях общеобразовательного учреждения.

Цель исследования – показать особенности тренировочного процесса волейболистов, составить программу подготовки юношей в условиях общеобразовательного учреждения и определить её эффективность.

Цель исследования детализируется в следующих **задачах**:

1. Показать влияние занятий волейболом на организм занимающихся.
2. Определить средства и особенности организации тренировочного процесса волейболистов.
3. Подобрать тестовые упражнения для определения уровня физической и технической подготовленности волейболистов.
4. Составить программу учебно-тренировочного процесса волейболистов в условиях общеобразовательного учреждения на период учебного года и оценить её эффективность.

Для решения поставленных задач использовался комплекс взаимодополняющих **методов исследования**: теоретические (анализ, синтез и обобщения данных информационного поиска по проблеме исследования; планирование педагогического эксперимента, составление программы учебно-тренировочного процесса); эмпирические (педагогический эксперимент, педагогическое тестирование); методы математико-статистической обработки данных.

Структура работы: бакалаврская работа изложена на 48 страницах машинописного текста, состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 32 наименования. Цифровой материал исследования представлен в 10 таблицах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «**Волейбол как вид спорта**» представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается анализ степени её разработанности, определено влияние занятий волейболом на организм занимающихся. С опорой на результаты исследований Ю. Д. Железняк, В. А. Осколкова, М.С. Сунгурова, Т. А. Сластенина и др. отмечено разнообразие двигательных действий волейболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, положительно влияющих на скоростные, скоростно-силовые, координационные способности волейболистов. Повышается потенциал функциональных систем организма, определяющих физическую работоспособность, совершенствуется состояние сенсорных систем организма, оптимизируется высшая нервная деятельность.

Основным средством подготовки волейболиста служат физические упражнения, которые можно разделить на три группы: избранные соревновательные, специальные подготовительные и общеразвивающие. Соотношение объемов этих упражнений на разных этапах подготовки спортсменов различно. В большем объеме общеразвивающие упражнения

используются в подготовке волейболистов на начальном этапе. Эти упражнения призваны обеспечить базовую всестороннюю физическую подготовку, исправить недостатки физического развития, подготовить организм к освоению сложных технических элементов игры. Для решения задач общей физической подготовки часто используют гимнастические и легкоатлетические упражнения, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, эстафеты. Средства специальной подготовки подразделяются на подводящие и подготовительные (развивающие). Подводящие упражнения представляют собой элементы техники игры в волейбол и используются при подготовке к их освоению. В эту же группу относятся имитационные упражнения. Подготовительные или развивающие упражнения применяют для совершенствования тех физических качеств или способностей, без достаточно высокого уровня которых весьма затруднительно овладеть техникой игры в волейбол или успешно вести игровую деятельность. Группа соревновательных упражнений представляет собой непосредственно игру в волейбол или разнообразные игровые элементы, связки технических приемов или тактических действий.

Учебно-тренировочный процесс в волейболе включает физическую, технико-тактическую, теоретическую, психологическую, интегральную и игровую подготовки. Для каждого из этих видов подготовки существуют специфические средства и методы тренировки.

Средствами технической подготовки волейболистов являются подводящие упражнения, упражнения, представляющие элементы техники игры, двусторонняя игра, контрольные игры и соревнования. Совершенствование физических кондиций волейболистов обеспечивается общей и специальной физической подготовкой. Средствами физической подготовки являются: упражнения, способствующие совершенствованию основных физических качеств и связанных с ними способностей. В связи с этим выделяют группы физических упражнений, способствующих преимущественному воспитанию силовых, скоростных, координационных

способностей, выносливости и гибкости.

Тактическая подготовка заключается в формировании умения ведения спортивной борьбы. Средствами этой подготовки являются подготовительные и соревновательные упражнения, моделирование различных соревновательных ситуаций.

Напряженная соревновательная деятельность определяет важность психологической подготовки, реализация которой обеспечивается психолого-педагогическими, преимущественно психологическими и психофизиологическими средствами.

Важным элементом в тренировке волейболистов является игровая подготовка, средствами которой является непосредственно игра в волейбол и моделирование различных вариантов игровых ситуаций.

Многолетний процесс подготовки волейболистов включает несколько взаимосвязанных блоков, в каждом из которых решаются свои специфические задачи: система отбора; система тренировки; система соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие системы тренировки и соревнований.

Построение учебно-тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки имеет свои особенности. На этом этапе необходимо укрепить здоровье занимающихся, исправить недостатки физического развития, повысить физический потенциал и овладеть основами техники игры в волейбол. Для решения этих задач применяются разнообразные средства тренировки, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, при этом исключаются нагрузки с большим физическим и психическим напряжением.

Во второй главе **«Тренировочный процесс волейболистов в общеобразовательном учреждении»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Исследование проводили на базе МОУ «Гимназия №1» г. Балашова

Саратовской области с сентября 2024 г. по май 2025 г. В исследовании принимали участие 12 учеников 8 и 9-х классов в возрасте 14–15 лет, занимающихся волейболом в школьной спортивной секции.

Для определения физической подготовленности составили комплекс тестовых упражнений, включающий: челночный бег 3x10м; прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; подъемы туловища из положения лёжа на спине за 1 мин; наклон вперед из положения сидя.

Для оценки технической подготовленности были подобраны следующие контрольные упражнения: верхняя передача мяча над собой в круге диаметром 3,6 м; нижняя передача мяча над собой в круге диаметром 3,6 м; верхняя подача мяча в зоны 1 и 5 (по 5 подач в каждую зону).

Тренировки проводили три раза в неделю по 2 часа. Программа тренировки была составлена на 35 рабочих недель, включающих 105 учебно-тренировочных занятий. В каждой неделе планировали дополнительно 1 час на восстановительные мероприятия, проводимые занимающимися самостоятельно.

Для совершенствования физической подготовленности волейболистов были составлены комплексы упражнений для развития скоростных, силовых способностей, выносливости, ловкости, гибкости и прыгучести. В каждое тренировочное занятие из этих комплексов выбирали 2-4 упражнения, выполняемые в середине или в конце основной части занятия.

Анализ результатов заключительного тестирования физической подготовленности волейболистов показал положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности изменений была различна (таблица 1).

Наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в динамике результатов в тесте, характеризующем подвижность в тазобедренном суставе. Среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен на 35,3% ($P < 0,05$). При этом у всех волейболистов отмечали улучшение результатов от 2 до 5 см. Менее выраженные положительные

изменения наблюдали в тестах, характеризующих силовые способности волейболистов. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа среднегрупповой результат был улучшен на 6,9% ($P<0,05$) с индивидуальными улучшениями от 1 до 3 раз. В поднимании туловища из положения лежа на спине улучшение среднегруппового результата составило 5,2% ($P<0,05$) с пределами индивидуальных улучшений от 1 до 4 раз. В каждом из этих упражнений у одного из волейболистов исходный результат остался без изменений.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности волейболистов

Этап		Тесты				
		Челночный бег 3x10 м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во)	Поднимание туловища за 60 с, (к-во)	Наклон вперед, (см)
Исходный		7,8±0,1	205,1±7,7	30,4±4,3	38,7±2,8	8,5±2,1
Заключительный		7,7±0,1	212,0±7,1	32,5±2,4	40,7±2,8	11,5±2,1
Различие	абсол.	0,1	6,9	2,1	2,0	3,0
	%	1,3	3,4	6,9	5,2	35,3
Достоверность различий (P)		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

В прыжках в длину с места улучшение исходных среднегрупповых данных составило 3,4% ($P<0,05$) с превышением индивидуальных исходных результатов от 4 до 12 см. Наименее выраженный положительный эффект от выполненной тренировочной работы наблюдали в тесте, характеризующем скоростные и координационные способности. Улучшение среднегруппового исходного результата составило 1,3% ($P<0,05$).

Анализ результатов тестовых упражнений, характеризующих уровень технической подготовленности волейболистов, также показал однонаправленную положительную динамику, однако изменения были более выраженными. Так, при выполнении нижней передачи в заключительном обследовании все волейболисты улучшили исходные результаты на 2–3 передачи (Таблица 2). При этом средний групповой результат превышал исходный показатель на 36,9% ($P<0,01$) (Таблица 2).

Таблица 2 – Среднегрупповые результаты тестирования технической подготовленности занимающихся

Этап		Контрольные упражнения		
		передняя нижняя передача, (к-во)	верхняя передача, (к-во)	верхняя подача в зоны 1 и 5, (к-во)
Исходный		6,0±1,5	4,2±0,9	3,8±1,2
Заключительный		8,2±1,5	6,4±1,5	6,8±0,9
Различие	абсол.	2,2	2,2	3,0
	%	36,7	52,4	78,9
Достоверность различий		<0.01	<0.01	<0.01

Исходные результаты в верхней передаче все волейболисты улучшили также от 2 до 3 раз, при этом средний групповой результат повысился на 52,4% ($P<0,05$). Наиболее выраженные положительные изменения отмечали в результатах верхней подачи в зоны 1 и 5. Средний групповой результат в этом упражнении был улучшен на 78,9% ($P<0,05$) с пределами индивидуальных улучшений от 2 до 6 подач.

Таким образом, предложенная нами программа тренировок волейболистов позволила улучшить физические кондиции спортсменов и способствовала повышению уровня технического мастерства.

Заключение бакалаврской работы содержит подведение итогов теоретической и экспериментальной работы.

Занятия волейболом оказывают выраженное положительное влияние на организм. Разнообразие двигательной деятельности волейболистов способствует совершенствованию прикладных двигательных навыков, а большой объем выполняемых упражнений и высокая их интенсивность – расширению функциональных возможностей основных систем организма. Волейбол оказывает положительное влияние на сенсорные системы организма, позволяя улучшить состояние и деятельность зрительной, вестибуляторной, проприорецептивной сенсорных систем. Прыжки, быстрые перемещения, удары по мячу способствуют повышению скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и

выносливости. Занятия волейболом способствуют воспитанию морально-волевых и нравственных качеств занимающихся.

Основным средством подготовки волейболистов являются физические упражнения, подразделяющиеся на основные и вспомогательные. Техническая подготовка волейболистов заключается в освоении комплекса специальных приемов, составляющих основу игровой деятельности: стойки волейболиста, верхняя и нижняя передачи, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокировки. Средствами технико-тактической подготовки являются подготовительные и соревновательные упражнения, моделирование различных тактических приемов и ситуаций спортивной борьбы, различные связки технических приемов и изменение условий их выполнения.

Средствами физической подготовки являются упражнения, способствующие воспитанию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости) и базирующихся на них способностей. Эти упражнения могут быть представлены как в разделе общей физической, так и специальной физической подготовки.

Обязательным разделом подготовки волейболистов является игровая практика, в ходе которой должны применяться разнообразные связки элементов и игровых ситуаций и двусторонняя игра.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия необходима для организации группы и мобилизации функциональных систем организма на предстоящую работу. В основной части осуществляется решение задач, поставленных на текущее занятие, совершенствование физических кондиций занимающихся, закрепление техники ранее освоенных и изучение новых технических элементов игры. В заключительной части выполняются упражнения для постепенного снижения напряженности функционирования организма и подводятся итоги занятия.

Для определения физической подготовленности волейболистов целесообразно использовать следующие тестовые упражнения: челночный бег

3х10 м (скоростные и координационные способности); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила мышц разгибателей рук); поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (силовая выносливость мышц передней части туловища); наклон вперед из положения сидя (гибкость).

Для оценки технической подготовленности можно рекомендовать следующие контрольные упражнения: верхняя передача мяча над собой в круге диаметром 3,6 м; нижняя передача мяча над собой в круге диаметром 3,6 м; верхняя подача мяча в зоны 1 и 5 (по 5 подач в каждую зону).

Составленная нами программа учебно-тренировочных занятий волейболистов была рассчитана на 35 рабочих недель. При этом тренировки проводили 3 раза в неделю по 2 часа каждая. Программа тренировки включала следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая, тактическая, психологическая подготовки; интегральная подготовка; соревнования; контрольные испытания и восстановительные мероприятия. Для решения задач подготовки волейболистов были составлены комплексы упражнений, направленные на совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и связанных с ними физических способностей. Упражнения из этих комплексов выбирали для включения в тренировку в соответствии с задачами конкретного тренировочного занятия.

Для совершенствования технической подготовленности волейболистов применяли упражнения, способствующие совершенствованию основных технических элементов игры в волейбол - стойки волейболиста, верхняя и нижняя передачи, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокировки. Эти упражнения выполняли в различных сочетаниях и в изменяющихся внешних условиях.

Реализация составленной нами программы способствовала улучшению физической подготовленности волейболистов. Так, тестовые результаты в упражнении, характеризующем гибкость были улучшены на 35,3% ($P < 0,05$),

силу мышц разгибателей рук – на 6,9% ($P<0,05$), силу мышц передней части туловища – на 5,2% ($P<0,05$), скоростно-силовые способности мышц ног – на 3,4% ($P<0,05$) и скоростные и координационные способности – на 1,3% ($P<0,05$).

Более выраженные положительные изменения отмечали в результатах контрольных упражнений, характеризующих техническую подготовленность волейболистов. Количество выполняемых (до потери мяча) нижних передач увеличилось на 36,9% ($P<0,01$), количество верхних передач – на 52,4% ($P<0,05$), а количество верхних подач в зоны 1 и 5 – на 78,9% ($P<0,05$).

Таким образом, результаты наших исследований свидетельствуют о том, что составленная нами программа тренировки волейболистов оказала положительное влияние на динамику физической и технической подготовленности волейболистов и может быть рекомендована к практическому применению.