

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 6 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)»,
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Сливина Сергея Николаевича

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. Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта, способствующим всестороннему физическому развитию. Занятия волейболом предъявляют высокие требования к функциональному состоянию организма и уровню физической подготовленности. Волейболист должен обладать высоким уровнем координации, прыгучестью, высокой подвижностью нервных процессов, способностью в постоянно меняющейся обстановке выбирать наиболее эффективные, для конкретной ситуации, технические приемы. Разнообразная и интенсивная двигательная деятельность волейболиста способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, высокой подвижности в суставах. Коллективная и напряженная тренировочная и соревновательная работа содействует воспитанию таких качеств, как смелость, решительность, ответственность, настойчивость, дисциплинированность, инициативность, товарищество.

Для того, чтобы достичь высоких спортивных результатов необходима многолетняя напряженная тренировочная работа. Спортсмен должен овладеть большим арсеналом технических и тактических приемов, достичь высокого уровня физической подготовленности, обладать достаточно высокой степенью психологической устойчивости. В связи с этим, тренировочные занятия волейболом целесообразно начинать с младшего школьного возраста. Занятия волейболом помогут детям укрепить здоровье, сформировать правильную осанку и активный образ жизни, быстрее освоить основные базовые приемы.

Однако, при планировании и проведении тренировочных занятий с юными волейболистами педагог должен обладать знаниями не только в области теории и практики волейбола, но и хорошо разбираться в вопросах общей, возрастной физиологии и физиологии физического воспитания, в психологии спорта, знать особенности проявления сенситивных периодов в

развитии физических качеств, основы педагогического и медико-биологического контроля.

В связи с изложенным, актуальность выбранной темы нашего исследования определяется:

– социальным заказом на воспитание всесторонней и гармонично развитой личности, обладающей высоким уровнем морального и нравственного здоровья, хорошей физической подготовленностью, готовностью к полноценной жизни и профессиональной деятельности;

– необходимостью целенаправленной подготовки квалифицированных волейболистов, обладающих высоким уровнем физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Необходимость достижения обозначенных целей определила тему нашего исследования: «Построение тренировочного процесса волейболистов в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки».

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов.

Предмет исследования – процесс построения тренировочного процесса волейболистов в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки.

Цель исследования - показать особенности тренировочного процесса волейболистов в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки.

Исходя из цели исследования, определены следующие **задачи**:

1. Показать особенности построения тренировочного процесса волейболистов в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки.

2. Подобрать комплекс тестов для оценки физической и технической подготовленности волейболистов

3. Составить план тренировочного процесса волейболистов в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки и оценить его эффективность.

Для решения поставленных задач использовали следующие **методы**:

Анализ и обобщение результатов информационного поиска в научной, педагогической и методической литературы по проблеме исследования; планирование научного исследования; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Бакалаврская работа изложена на 48 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 25 наименований, и приложения. Текст работы иллюстрирован 9 таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Волейбол как вид спорта**» показаны особенности тренировочного процесса волейболистов в годичном макроцикле на этапе начальной подготовки. Отмечено, что основными техническими элементами волейбола являются: подача, прием, передача, атакующий удар, блок.

Постоянно совершенствуется техника и тактика игры. Появились «обманные удары», «короткий удар», выполняемый с низкого паса, скидки мяча, связка «прием-пас-удар». У спортсменов высокого класса нападающий удар стал такой силы, что блокировать его выходят три игрока.

Появились различные варианты игры в волейбол – пионербол, пляжный волейбол, мини волейбол, парковый волейбол. Что существенно разнообразило и повыло интерес к волейболу во многих странах мира.

Разнообразие двигательной деятельности волейболиста способствует разностороннему развитию практически всех физических качеств. Совершенствуются сенсорные системы организма и сенсомоторные реакции. Развиваются и совершенствуются психические процессы – внимание, память, мышление. Волейбол способствует воспитанию нравственных и морально-волевых черт личности – товариществу, коллективизму, ответственности, решительности, целеустремленности, настойчивости и др.

Построение учебно-тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки имеет свои особенности. На этом этапе основными

задачами являются укрепление здоровья и коррекция недостатков физического развития занимающихся, обеспечение разносторонней общей физической подготовленности, овладение 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.

Все физические упражнения, являющиеся основным средством тренировки волейболистов, подразделяют на несколько групп, в соответствии направленностью тренировочного процесса. Сам процесс спортивной тренировки волейболистов также делят на несколько видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, игровая, психологическая).

Средства спортивной тренировки волейболистов подразделяются на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общие подготовительные.

Управление спортивной подготовкой волейболистов заключается в определении целей тренировочного процесса, детализирующегося в конкретных задачах, выборе средств и методов тренировки, организации тренировочного процесса, педагогического и медико-биологического контроля и включает в себя:

- планирование процесса тренировки;
- контроль реализации тренировочной программы, за уровнем физической и функциональной подготовленности, реакцией организма на выполняемую физическую нагрузку;
- учет, обобщение и анализ данных педагогического и медико-биологического контроля, самоконтроля, результатов текущего, промежуточного, этапного и итогового контроля и внесение, при необходимости коррекции в тренировочную программу.

Во второй главе **«Тренировка волейболистов на этапе начальной подготовки»** раскрывается практическая реализация целевой установки

проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Экспериментальное исследование проводили на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по игровым видам спорта» Балашовского муниципального района Саратовской области в период с сентября 2023 г. по декабрь 2024 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 15 детей в возрасте от 8 до 10 лет, отобранных в спортивную группу для занятий волейболом.

Для тестирования физической подготовленности были подобраны следующие тесты: бег 30 м с высокого старта, (с); челночный бег 5х6 м, (с); прыжок в длину с места, (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во); наклон вперед из положения стоя, (см); метание теннисного мяча в вертикальную цель, (к-во).

Для тестирования технической подготовленности были подобраны следующие контрольные упражнения: передняя нижняя передача, (к-во); верхняя передача, (к-во); нижняя подача в зоны 1 и 5 (к-во). Переднюю верхнюю и нижнюю передачи выполняли в круге диаметром 360 см, нижнюю подачу в зоны 1 и 5 дети выполняли с расстояния 7 метров в квадрат размером 2х2 метра.

Тренировки проводили три раза в неделю длительностью до двух часов. На наблюдаемый период экспериментального исследования были запланированы 38 рабочих недель, 114 учебно-тренировочных занятий по два часа. Всего за учебно-тренировочный макроцикл запланировано 228 часов. В таблице 1 представлено соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, а в таблице 2 – план 38-недельного тренировочного процесса волейболистов.

Наибольший объем часов (55-65%) нами был запланирован на физическую подготовку (общую и специальную). На овладение техникой основных элементов игры в волейбол отводили до 20-25 % тренировочного

времени. Подвижные игры с элементами волейбола и непосредственно игру в волейбол проводили за счет часов, отводимых на техническую и тактическую подготовки на площадке размером 9х18 м с высотой волейбольной сетки 200 см и волейбольным мячом весом 170 гр.

Таблица 1 – Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов первого года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	%
1.	Общая физическая подготовка	35-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-25
3.	Техническая подготовка	20-25
4.	Тактическая подготовка	15-20
5.	Интегральная подготовка	10-15
Всего		100

Таблица 2 – План 38-недельного тренировочного процесса волейболистов первого года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Разделы плана тренировки	Часы
1.	Общая физическая подготовка	74
2.	Специальная физическая подготовка	22
3.	Техническая подготовка	50
4.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	34
5.	Интегральная подготовка	22
6.	Соревнования	18
7.	Контрольные испытания	8
Всего		228

В группу средств *общей физической подготовки (ОФП)* мы планировали подготовительные и общеразвивающие упражнения. Основной задачей при выполнении заданий этого раздела подготовки являлось обеспечение гармоничного развития физических способностей занимающихся и повышение физической работоспособности. Средства ОФП включали строевые упражнения, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивные и подвижные игры

В процессе игровой деятельности осваивали основные технические и тактические приемы игры в защите и нападении, элементы простейшего взаимодействия игроков в нападении и защите, приемы и варианты быстрых

ответных действий (ускорения на 5-10 м из различных исходных положений), перемещения лицом, спиной вперед, боком и приставными шагами.

Задачей *специальной физической подготовка (СФП)* являлось совершенствование функциональных возможностей и развитие физических качеств и способностей, от которых во многом зависит результат игры в волейбол. Наиболее важными для волейболиста являются: игровая, прыжковая, скоростная выносливость; скоростно-силовые способности (прыжки, метания, удары); скоростные способности (скорость реакции, быстрота перемещения); координационные способности и подвижность в суставах.

Основные средства СФП включали подготовительные и соревновательные упражнения, представляющие собой элементы игры в волейбол или упражнения сходные с соревновательным упражнением по структуре и воздействию на функциональные системы организма.

Задачей *технической подготовки* было освоение двигательных умений и формирование двигательного навыка при обучении основным техническим элементам игры в волейбол. Основные усилия были направлены на освоение стойки волейболиста, верхней прямой подачи, передачи мяча сверху двумя руками, приему мяча снизу двумя руками.

Выполнение волейболистами запланированной нами учебно-тренировочной работы дало положительные изменения в динамике физической и технической подготовленности волейболистов. Анализ результатов заключительного тестирования показал изменения исходных данных тестовых упражнений, однако степень выраженности этих изменений была различна. В процессе анализа результатов тестирования физической подготовленности было установлено, что наиболее выраженный положительный эффект тренировка волейболистов оказала на пространственную точность, силу разгибателей рук и подвижность в тазобедренных суставах (Таблица 3).

Наиболее выраженные положительные изменения отмечали в результатах сгибания и разгибания рук в упоре лежа. В этом упражнении среднегрупповой результат был улучшен на 85,3%, ($P < 0,01$). Среднегрупповые результаты метания мяча в цель были улучшены на 81,2% ($P < 0,01$). В несколько меньше степени наблюдали улучшение результатов в наклоне вперед. Среднегрупповые показатели в упражнении, характеризующем подвижность в тазобедренном суставе повысились на 65,4% ($P < 0,01$).

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности занимающихся

Этап		Тесты					
		бег 30 м, (с)	челночный бег 5х6 м, (с)	прыжок в длину с места, (см)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (к-во)	наклон вперед, (см)	метание мяча в цель, (к-во)
Исходный		6,1±0,5	12,5±0,5	134,2±14,1	7,5±2,3	5,5±1,4	1,6±0,6
Заключительный		5,9±0,4	12,0±0,4	146,8±12,1	13,9±3,4	9,1±1,2	3,2±0,6
Различие	абсол.	0,2	0,5	12,6	6,4	3,6	1,3
	%	3,3	4,0	9,4	85,3	65,4	81,2
Достоверность различий		<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Менее выраженные, однако, статистически достоверные, положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростно-силовые скоростные и координационные способности. Так, среднегрупповой результат в заключительном тестировании в прыжках в длину с места превысил исходный на 9,4% ($P < 0,01$). В результатах челночного бега, характеризующего скоростные и координационные способности, наблюдали улучшение среднегрупповых данных на 4,0% ($P < 0,01$). Наименее выраженные, однако статистически достоверные положительные изменения были отмечены и в беге на 30 м. Исходный среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен в заключительном тестировании на 3,3% ($P < 0,01$).

Анализ результатов контрольных упражнений, характеризующих техническую подготовленность волейболистов, показал существенные положительные изменения во всех упражнениях (таблица 4).

Наиболее выраженные положительные изменения отмечали в передней нижней передаче верхней передаче. В этих упражнениях среднегрупповой исходный результат был улучшен соответственно на 178,9% ($P < 0,01$) и 121,4% ($P < 0,01$). Наименьший, однако, весьма существенный, положительный эффект от реализации тренировочной программы наблюдали в результатах нижней подачи. В этом упражнении среднегрупповой результат превысил исходный на 80,6% ($P < 0,01$).

Таблица 4 – Среднегрупповые результаты тестирования технической подготовленности занимающихся

Этап		Контрольные упражнения		
		передняя нижняя передача, (к-во)	верхняя передача, (к-во)	нижняя подача в зоны 1 и 5, (к-во)
Исходный		1,9±0,6	2,8±0,9	3,1±0,6
Заключительный		5,3±0,9	6,2±0,9	5,6±0,6
Различие	абсол.	3,4	3,4	2,5
	%	178,9	121,4	80,6
Достоверность различий		<0,01	<0,01	<0,01

Таким образом, реализация предлагаемой нами программы тренировки детей на этапе начальной подготовки способствовала статистически значимому улучшению уровня физической и технической подготовленности волейболистов. При этом наиболее выраженный положительный эффект определился в динамике контрольных упражнений, характеризующих техническую подготовленность занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр в мире. Он включен в программу по физическому воспитанию учебных заведений различного уровня. Система тренировки в волейболе включает физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психическую,

интегральную и игровую подготовки. Занятия волейболом способствует воспитанию всех физических качеств, основными из которых для спортсменов этого вида спорта являются скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Техническая подготовка волейболистов характеризуется освоением большого количества технических приемов, основными из которых являются подача, прием, передача, атакующий удар и блок.

Планирование тренировочного процесса волейболистов заключается в разработке программ многолетней, годичной и текущей подготовки. В соответствии с принципом циклического построения тренировочного процесса выделяют макроциклы подготовки (преимущественно на один год), мезоциклы (около одного месяца) и микроциклы (одна неделя). Для контроля эффективности реализации тренировочной программы проводится тестирование физической и технической подготовленности (предварительное, текущее, оперативное, итоговое). Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Для контроля физической подготовленности были подобраны следующие тесты: бег 30 м с высокого старта (скоростные способности); челночный бег 5х6 м (скоростные и координационные способности); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила мышц разгибателей рук и силовая выносливость); наклон вперед из положения стоя (подвижность в тазобедренном суставе); метание теннисного мяча в вертикальную цель (пространственная точность).

Контроль технической подготовленности проводили с помощью следующих упражнений: передняя нижняя передача, (к-во); верхняя передача, (к-во); нижняя подача в зоны 1 и 5 (к-во).

Переднюю верхнюю и нижнюю передачи проводили в круге диаметром 360 см. Упражнение выполняли до потери мяча. Засчитывался лучший результат из двух попыток.

Нижнюю подачу в зоны 1 и 5 выполняли с расстояния 7 метров в квадрат размером 2х2 метра. Предоставляли по пять попыток для подач в каждую зону.

Тренировочный план был запланирован на 38 рабочих недель и включал общую и специальную физическую подготовку, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, интегральную подготовки. Наибольший объем часов был запланирован на общую физическую и техническую подготовки. Были проведены 114 учебно-тренировочных занятий по два часа каждое. Каждое занятие включало упражнения общей и специальной физической подготовки, освоение и совершенствование технических элементов игры в волейбол, игровую подготовку.

В результате проделанной работы установлено, что в тестах, характеризующих физическую подготовленность волейболистов наиболее выраженные положительные изменения отмечали в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (85,3%, $P < 0,01$), метании мяча в цель (81,2%, $P < 0,01$) и наклоне вперед (65,4%, $P < 0,01$). Во всех остальных тестовых упражнениях эффект тренировочного процесса проявился менее выражено (от 3,3% до 9,4%), однако эти изменения носили также статистически достоверный характер. Существенные изменения наблюдали в упражнениях, характеризующих техническую подготовленность. Наиболее выраженные положительные изменения отмечали в передней нижней передаче (178,9%, $P < 0,01$). В верхней передаче улучшение составило 121,4% ($P < 0,01$) и в нижней подаче в зоны 1 и 5 – 80,6% ($P < 0,01$).

Таким образом, тренировка волейболистов на этапе начальной подготовки позволила существенно повысить физическую и техническую подготовленность детей. На основании выше изложенного можно рекомендовать предлагаемую нами программу тренировки к практическому использованию в тренировочном процессе с волейболистами первого года обучения на этапе начальной подготовки.