

Особенности технической подготовки в волейболе студентов вуза

Греф Юрий Александрович¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, kfv@nspsu.ru

Аннотация. *Введение.* Немаловажную значимость представляют в игре волейбол владение всем спектром технических и тактических действий и уровень мастерства волейболистов, вновь пришедших в высшее учебное заведение после спортивных школ или после школьных секций и кружков. Поэтому ведущей задачей этапа спортивного совершенствования является повышение уровня технико-тактического мастерства спортсменов. *Методология.* Понимание особенностей совершенствования технико-тактических действий после выполнения верхней и нижней передач, нападающего удара и подачи. В ходе эксперимента установлено, что результаты первого тестирования выявили у контрольной и экспериментальной групп средние и низкие результаты по всем четырем видам тестирования в технико-тактических действиях. По итогам проведения заключительной части эксперимента результаты в экспериментальной группе достоверно улучшились. *Заключение.* Проанализировав результаты совершенствования технико-тактических действий волейболисток в контрольной и экспериментальной группах мы выявили, что после эксперимента во всех четырех тестах группа, занимающаяся целенаправленно совершенствованием технико-тактических действий, показала лучшие результаты, особенно в тестах с нападающим ударом и подачей. Несмотря на то что в тестах выполнения передач экспериментальная группа показала результаты выше контрольной группы, все же качество остается низким.

Ключевые слова: студенты вуза, технико-тактическая подготовка, передача, нападающий удар, подача

Для цитирования: Греф Ю. А. Особенности технической подготовки в волейболе студентов вуза // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 144–150.

Features of the technical training in volleyball University students

Gref Yuri Alexandrovich¹

¹Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, kfv@nspsu.ru

Abstract. *Introduction.* Of no small importance in the game of volleyball is the possession of the full range of technical and tactical actions and the level of skill of volleyball players who have come back to higher education after sports schools or just after school sections and circles. Therefore, the leading task of the stage of sports improvement is to increase the

level of technical and tactical skills of athletes. *Methodology.* Understanding the features of improving technical and tactical actions after performing upper and lower gears, attacking strike and submission. During the experiment, it was found that the results of the first test revealed average and low results in all four types of testing in technical and tactical actions in the control and experimental groups. Following the results of the final part of the experiment, the results in the experimental group significantly improved. *Conclusion.* After analyzing the results of improving the technical and tactical actions of volleyball players in the control and experimental groups, it was revealed that after the experiment in all four tests, the group engaged in purposefully improving technical and tactical actions showed better results, especially in tests with an attacking strike and serve. Despite the fact that, in tests of transmission, the experimental group showed results higher than the control group, the quality remains low.

Keywords: university students, technical and tactical training, transfer, offensive strike, submission

For citation: Gref Yu. A. Features of the technical training in volleyball University students. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 144–150.

Введение. В современной подготовке студентов вуза, занимающихся волейболом, есть специфические особенности, характеризующиеся разным уровнем технической, тактической, физической и специальной подготовки обучающихся. В тренировочный период и период соревнований проверяется подготовленность команды по всем разделам спортивной тренировки [1].

Немаловажную значимость имеет в игре волейбол владение всем спектром технических и тактических действий и уровень мастерства волейболистов, вновь пришедших в высшее учебное заведение после спортивных школ или после школьных секций и кружков. Первостепенное значение имеют техника и тактика игры, поскольку они оказывают решающее влияние на спортивный результат. Отсюда ведущей задачей этапа является повышение уровня технико-тактического мастерства спортсменов [2; 4].

Актуальность нашего исследования связана с оптимизацией процесса технико-тактической подготовки волейболистов с учетом анализа использования тактических построений в соревновательной деятельности. Одним из условий успеха игры команды является применение методов совершенствования технико-тактических связей и комбинаций у волейболисток в тренировочном процессе [5–7].

Методология. Объектом исследования выступает учебно-тренировочная группа волейболисток вуза. Предмет исследования – соревновательный процесс волейболисток в течение макроцикла. Цель исследования: анализ эффективности методов технико-тактических действий волейболисток.

Задачи исследования:

- 1) выявить результаты совершенствования технико-тактических действий после выполнения верхней и нижней передач, нападающего удара и подачи;
- 2) определить эффективность применения методов совершенствования технико-тактических действий у волейболисток.

Методы исследования:

- 1) анализ научной методической литературы;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) педагогическое тестирование;

- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы статистической обработки данных.

Для проведения экспериментального исследования образованы две группы: контрольная (А) и экспериментальная (Б). Контрольная группа тренировалась на базе НГУЭУ, экспериментальная группа – на базе НГПУ.

Группа А тренировалась по методам повторной, интервальной и игровой тренировки. В тренировочный процесс группы Б были включены два специальных комплекса упражнений для развития технико-тактических качеств при выполнении нападающего удара и подачи мяча. Подбор упражнений был взят у автора Ю. Д. Железняк [3]. Упражнения применялись в основной части тренировочного занятия и занимали 30–40 мин в зависимости от задач тренировки. Упражнения применялись в предсоревновательный и соревновательный период подготовки.

Комплекс 1

Упражнение для развития технико-тактических качеств при выполнении подачи мяча.

1. Подача мяча на точность – в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.
2. Подача подряд 5 попыток после выполнения определенных заданий (бега, прыжков, разгибание рук в упоре лежа).
3. Усиленная подача мяча на 9 м.
4. Чередование подачи на точность и на силу. Подачи выполняются в парах, целесообразно сочетать подачу с приемом мяча.
5. Занимающиеся делятся на две группы, которые располагаются на разных площадках. В течение 5 мин. игроки по очереди подают с места. Свободные от подачи игроки принимают мяч с подачи, затем идут на подачу.
6. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
7. Подача с прыжка.

Комплекс 2

Упражнения для развития технико-тактических качеств при выполнении нападающего удара.

1. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.
2. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
3. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
4. То же с передачи партнера.
5. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
6. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
7. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Группа Б тренировалась по методам повторной интервальной и круговой тренировки. В тренировочный процесс группы Б были включены два комплекса упражнений для развития качеств при выполнении нападающего удара и подачи мяча, предложенные А. В. Беляевым и М. В. Савиным.

Комплекс 1

Упражнение для развития технико-тактических качеств при выполнении подачи мяча.

1. Подача мяча по зонам на заднюю линию (1, 6, 5 номер).
2. Подача мяча по зонам (1, 6, 5, 4, 3, 2 номер) на точность выполнения подачи.

3. Поддача мяча на время – 1 мин. Подсчитывается количество раз за одну минуту правильных подач, без заступа лицевой линии.

4. Поддача мяча в прыжке – силовая.

5. Упражнение в группе:

Трое игроков на приеме, один человек у сетки (обрабатывает принятый мяч), остальные на подаче. Поддача выполняется между игроками, укороченная, по углам, по прямой.

6. Поддача в стену (отскок от стены должен быть точно в руки).

7. Укороченная поддача в пределы зоны нападения.

8. Поддача в первый номер – игрок стоит спиной на лицевой линии площадки. По сигналу игрок, стоящий на другой стороне площадки, подает подачу в первый номер. Стоящий на приеме поворачивается и принимает подачу и делает доводку во второй номер.

9. Поддача в пятый номер – игрок стоит спиной на лицевой линии площадки. По сигналу игрок, стоящий на другой стороне площадки, подает подачу в пятый номер. Стоящий на приеме поворачивается и принимает подачу и делает доводку во второй номер.

Комплекс 2

Упражнения для развития технико-тактических качеств при выполнении нападающего удара.

1. В парах: нападающий удар со своего подбрасывания из 4 номера по прямой в 1 номер.

2. В парах: нападающий удар со своего подбрасывания из 2 номера по прямой в 5 номер.

3. Нападающий удар с 4 по 4 номер по диагонали.

4. Нападающий удар с 2 по 2 номер по диагонали.

5. Нападающий удар из 3 номера по 1 номеру.

6. Нападающий удар из 3 номера по 5 номеру.

7. Упражнение в группе: совершенствования удара по линии.

Игрок зоны 1 выполняет доводку мяча игроку зоны 3, который пасует игроку зоны 2 атакующему по прямой в зону 5. На другой стороне в зоне 4 игрок выполняет одиночное блокирование зоны 6, оставляет линию открытой.

8. Упражнение в группе: совершенствование нападающего удара с сопротивлением одиночного блока. Из-за лицевой линии игроки выполняют подачу в зону 6, где игрок выполняет прием в зону 2 связующему игроку, выполняющему передачу на удар в зону 4. С другой стороны сетки в зоне 2 стоит блокирующий игрок, оказывая сопротивление в атаке.

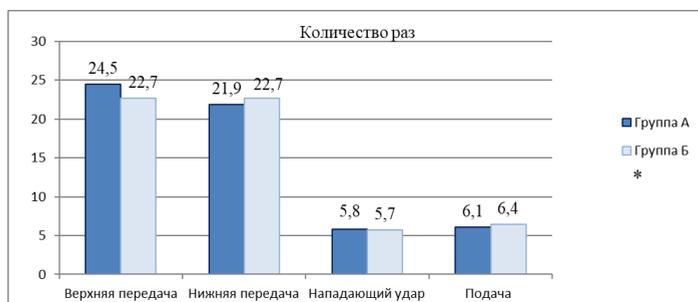
9. Упражнение в группе: совершенствования нападающего удара с сопротивлением одиночного блока. Из-за лицевой линии игроки выполняют подачу в зону 6, где игрок выполняет прием в зону 2 связующему игроку, выполняющему передачу на удар в зону 2. С другой стороны сетки в зоне 4 стоит блокирующий игрок, оказывая сопротивление в атаке.

10. Групповое упражнение для совершенствования нападающего удара с сопротивлением одиночного блока. Из-за лицевой линии игроки делают подачу в зону 6, где игрок выполняет прием в зону 2 связующему игроку, подающему передачу на удар в зону 3. С другой стороны сетки в зоне 3 стоит блокирующий игрок, оказывая сопротивление в атаке.

Обсуждение. В начале эксперимента проведены контрольные тесты для выявления уровня развития технико-тактических действий у волейболисток по результатам тренировочной деятельности:

- 1) верхняя передача мяча, количество раз;
- 2) нижняя передача мяча, количество раз;
- 3) нападающий удар, количество раз;
- 4) подача мяча по зонам, количество раз.

Верхняя и нижняя передачи выполнялись индивидуально в кругу диаметром 3 м до технической ошибки. Нападающий удар выподнялся из 10 попыток, фиксировались точность попадания в площадку по нисходящей траектории. Поддача выполнялась из 10 попыток, фиксировалось попадание в половину площадки (1 зона и ½ 6-й зоны или 5 зона и ½ 6-й зоны). На рисунке 1 представлены данные результатов тестирования для выявления уровня развития технико-тактических действий у волейболисток по результатам тренировочной деятельности до эксперимента групп А и Б.

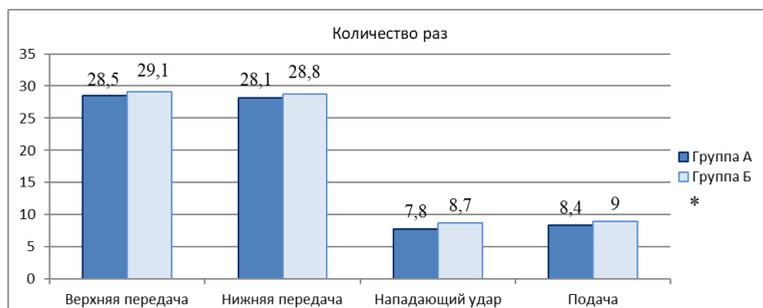


* Полученное эмпирическое значение $t(0,4)$ находится в зоне незначимости при $p \leq 0,05$

Рис. 1. Сравнительные результаты тестирования для выявления уровня развития технико-тактических действий у волейболисток по результатам тренировочной деятельности до эксперимента групп А и Б

Результаты первого тестирования позволили выявить, что как контрольная, так и экспериментальная группа показывают средние и низкие результаты по всем четырем видам тестирования.

После проведения эксперимента снова были проведены тестирования по тем же контрольным испытаниям. Результаты приведены на рисунке 2.



*Полученное значение $t(0,4)$ в зоне значимости при $p \leq 0,05$

Рис. 2. Сравнительные результаты тестирования для выявления уровня развития технико-тактических действий у волейболисток по результатам тренировочной деятельности после эксперимента групп А и Б

После итогом тестирования выявлено, что после эксперимента верхняя передача мяча группы А стала меньше группы Б на 0,9, нижняя передача группы А меньше группы Б на 0,7, нападающий удар группы А стал меньше группы Б на 0,9, подача мяча группы А – меньше группы Б на 0,6.

Заключение. По результатам проведения экспериментальной работы в группах спортивного совершенствования по волейболу выявлено, что для результативного совершенствования технико-тактических действий необходимо постоянное совершенствование выполнения нападающего удара и подачи, а также умение быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

Проанализировав результаты совершенствования технико-тактических действий волейболисток в контрольной и экспериментальной группах было выявлено, что после эксперимента во всех четырех тестах группа, занимающаяся целенаправленно совершенствованием технико-тактических действий, показала лучшие результаты, особенно в тестах с нападающим ударом и подачей. Несмотря на то что в тестах выполнения передач экспериментальная группа показала результаты выше контрольной группы, все же качество передач оставляют желать лучшего.

Список источников

1. *Беляев А. В., Савин М. В.* Волейбол. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000 – 368 с.
2. *Ерошенко О. В., Солоненко О. В., Незнакомова Е. Ю.* Техническая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-волейболистов // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: материалы IX Всерос. науч.-практ. конференции, посвященной 55-летию факультета ФКиБЖ ДГПУ. – Махачкала, 2019. – С. 119–121.
3. *Железняк Ю. Д.* К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 224 с.
4. *Костёркин П. Д.* Технико-тактическая подготовка волейболистов-доигровщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конференции. – Смоленск: Смоленская гос. академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 116–121.
5. *Молдованова И. В., Горелова С. Б.* Обеспечение индивидуального подхода к обучению в условиях волейбольной секции вуза // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов национальной науч.-практ. конференции с междунар. участием, посвященной 30-летию факультета физической культуры. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – С. 88–91.
6. *Молдованова И. В., Егоров А. В., Греф Ю. А.* Роль подвижных игр в совершенствовании технико-тактической подготовки юных волейболистов // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов национальной науч.-практ. конференции с междунар. участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2021. – С. 180–184.
7. *Молдованова И. В., Горелова С. Б., Роледер Л. Н.* Влияние учебно-тренировочного процесса на уровень физической и умственной работоспособности школьниц и волейболисток 12–14 лет // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов национальной науч.-практ. конференции с междунар. участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2021. – С. 175–179.

References

1. Belyaev A. V., Savin M. V. *Volleyball*. Moscow: Physical culture, education and science, 2000, 368 p. (In Russian)
2. Eroshenko O. V., Solonenko O. V., Nezhnistova E. Y. Technical training in the training process of volleyball athletes. *Problems of theory and practice of physical culture and sports development at the present stage: materials of the IX All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 55th anniversary of the Faculty of FGIBZH DSPU*. Mahachkala, 2019, pp. 119–121. (In Russian)
3. Zheleznyak Y. D. *To mastery in volleyball*. Moscow: Physical culture and sport, 2008, 224 p. (In Russian)
4. Kosterkin P. D. Technical and tactical training of volleyball players at the stage of improving sports skills. *Sports games in physical education, recreation and sports: materials of the XIII International Scientific and Practical Conference*. Smolensk: Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, 2019, pp. 116–121. (In Russian)
5. Moldovanova I. V., Gorelova S. B. Ensuring an individual approach to learning in the conditions of the volleyball section of the university. *Motor activity in the formation of a lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports: collection of materials of the National Scientific and Practical Conference with international participation dedicated to the 30th anniversary of the Faculty of Physical Culture of Novosibirsk State Pedagogical University*. Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2020, pp. 88–91. (In Russian)
6. Moldovanova I. V., Egorov A. V., Gref Y. A. The role of outdoor games in improving the technical and tactical training of young volleyball players. *Motor activity in the formation of a lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports: collection of materials of the National Scientific and Practical Conference with international participation*. Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2021, pp. 180–184. (In Russian)
7. Moldovanova I. V., Gorelova S. B., Roleder L. N. The influence of the educational and training process on the level of physical and mental performance of schoolgirls and volleyball players aged 12–14. *Motor activity in the formation of a lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports: collection of materials of the National Scientific and Practical Conference with international participation*. Novosibirsk: Publ. House of NSPU, 2021, pp. 175–179. (In Russian)

Информация об авторе

Ю. А. Греф, старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the author

Y. A. Gref, Senior Lecturer at the Department of Physical Education of the Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022