

УДК 796.325

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Муаяд МАКЛОУФ

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.** Муаяд МАКЛОУФ. *Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотация.** У статті розглядаються результати рівня фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів на початковому етапі підготовки. Установлено, що на початку навчання елементів техніки гри волейбол, рівень розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок у дітей знаходиться на низькому і нижчому від середнього рівні. Ці дані мають тенденцію до підвищення у процесі навчально-тренувальних занять під час проведення формувального експерименту.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, юні волейболісти, процес навчання, фізична і технічна підготовленість, фізичні якості.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Основную роль в построении процесса обучения навыкам игры волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Высокий уровень спортивных результатов в современном волейболе требует от спортсменов не только всесторонней физической подготовленности, но и эффективного овладения разнообразной техникой. Формирование наиболее важных базовых двигательных умений и навыков требует поиска эффективных средств педагогического воздействия в сфере физического воспитания и спорта.

Таким образом, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовленности занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Поэтому высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста.

Возникает необходимость поиска неиспользованных резервов, которые позволили бы без значительного увеличения объема тренировочных нагрузок в относительно раннем возрасте создать прочную базу общей физической подготовки и необходимых двигательных навыков, повысить эффективность тренировочного процесса. Одним из таких резервов следует считать дифференцированный подход формирования элементов техники игры в юных волейболистов на этапе начальной подготовки с учетом уровня развития их физических качеств, роль которых в теории и практике спорта является весьма перспективной.

Исследованиями ряда авторов [1, 3, 5, 8, 10] установлено, что проявление влияния двигательных качеств на уровень технической подготовленности наиболее характерно для спортивных игр, относящихся к ситуационным (нестандартным) видам локомоций, где разнообразие двигательных сочетаний связано с быстрыми перемещениями, внезапными остановками, поворотами, прыжками, падениями, ударными движениями.

В последние годы внимание специалистов все в большей степени сосредоточивается не только на разработке методики обучения и тренировки на этапе начальной подготовки, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов [4, 6 и др.].

В ряде работ исследовались частные проблемы совершенствования технико-тактической подготовленности юных волейболистов. Были изучены методические приемы обучения технико-тактической подготовленности (А.В. Вертель, 2011) и совершенствования системы ударных движений (С.С. Ермаков, 2000), возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных волейболистов (А.В. Беляев, 2007; А.В. Осадчий, 2007).

Одной из задач при обучении юных волейболистов в спортивной школе является подготовка спортивного резерва команд мастеров. Специалисты признают, что основой формирования техники игры в волейбол является уровень развития двигательных качеств, необходимых для выполнения технических приемов игры.

Поэтому целенаправленная подготовка спортивного резерва и, прежде всего, формирование спортивно-технической «школы» двигательных действий у юных волейболистов 9–10 лет являются основополагающими факторами в дальнейшем повышении эффективности их соревновательной деятельности. Следовательно, изучение и экспериментальное обоснование уровней физической и технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки является актуальной темой исследования.

**Цель исследования** – определить уровень развития физической и технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие волейболисты экспериментальной ( $n=18$ ) и контрольной ( $n=30$ ) групп начальной подготовки СДЮСШОР (г. Днепрпетровск) в возрасте 9–10 лет (ЭГ и КГ). Тестовые упражнения выполнялись после подготовительной части тренировочного занятия. При этом вначале предлагались тесты, связанные с передачами мяча, затем упражнения бегового, прыжкового и метательного характера.

Выбор контрольных упражнений осуществлялся на основе данных научно-методической литературы и анализа упражнений классификационных программ СДЮСШОР.

Для оценки уровней физической и технической подготовленности юных волейболистов были использованы тесты: бег 20 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, челночный бег 6х5 м, метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы сидя, стоя, в прыжке, поочередные передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с, поочередные передачи мяча двумя руками над собой за 30 с на высоту 1 м, поочередные передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с на высоту 1 м, метание теннисного мяча через сетку на переднюю и заднюю линии (по 10 метаний).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Достаточно интересными выглядят результаты педагогического тестирования исследуемых 9–10 лет, проведенного в начале формирующего эксперимента для оценки уровня их физической и технической подготовленности.

Физическая подготовленность юных волейболистов определяется показателями силы мышц плечевого пояса, туловища, скоростной выносливостью мышц нижних конечностей и быстротой одиночного движения.

Как свидетельствуют результаты педагогического тестирования, в начале эксперимента юные волейболисты экспериментальной группы пробежали 20 м за  $4,56 \pm 0,30$  с, челночный бег выполняли за  $11,64 \pm 0,28$  с, прыгали в длину с места на  $139,77 \pm 14,98$  см, имели результат прыжка вверх с места  $26,16 \pm 2,26$  см, метали набивной мяч 1 кг сидя на  $3,65 \pm 0,68$  м, стоя –  $5,59 \pm 1,41$  м, в прыжке –  $5,60 \pm 1,20$  м (табл. 1).

Анализ показателей эффективности использования частных и интегральных показателей развития скоростно-силовых способностей дает основание говорить о том, что юные волейболисты ЭГ имеют результаты, которые превосходят результаты юных волейболистов КГ, в среднем превосходство по отдельным показателям составляет от 1,2 % до 14,7 %.

Результаты внутригруппового распределения свидетельствуют о том, что в начале формирующего эксперимента у юных волейболистов ЭГ при выполнении тестов «Бег 20 м, с», «Прыжок в длину с места, см», «Челночный бег 6х5 м, с» наблюдаются средние (соответственно 31,3%, 43,8 %, 25,0 %) и ниже среднего (62,5 %, 18,8 %, 31,3 %) уровни физической подготовленности.

Нельзя не отметить тот факт, что вначале формирующего эксперимента почти во всех испытуемых ЭГ СДЮСШОР отмечаются низкие и ниже средние значения уровня физической подготовленности. Так, внутри групповое распределение юных волейболистов составляет соответственно в тестах «Прыжок в длину с места, см» – 18,8 % и 81,2 %, «Метание набив-

ного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, м) сидя – 81,2 % и 18,8 %, стоя – 100 %, а также в прыжке – 68,7 % и 31,3 %.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности юных волейболистов 9–10 лет  
экспериментальной и контрольной групп ( $\bar{X} \pm S$ )**

Исследуемые факторы		Средние результаты исследования	
		экспериментальная группа (n=18)	контрольная группа (n=30)
Бег 20 м, с		4,56±0,30	4,93±0,37
Прыжок в вверх с места, см		26,16±2,26	22,3±4,0
Прыжок в длину с места, см		139,77±14,98	147,66±14,02
Челночный бег 6 x 5 м, с		11,64±0,28	11,50±0,81
Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, м	сидя	3,65±0,68	3,24±0,38
	стоя	5,59±1,41	5,23±0,95
	в прыжке	5,60±1,20	5,53±0,95

Достаточно показательными были результаты внутригруппового распределения в волейболистов КГ по уровню физической подготовленности. Вначале формирующего эксперимента в исследуемых регистрировались низкие уровни развития в тестах «Бег 20 м, с» – 50,0 %, «Прыжок в верх с места, см» – 70,0 %, «Метание набивного мяча» сидя (100 %), стоя (100 %) и в прыжке (96,7 %).

Необходимо отметить, что значения теста «Прыжок в длину с места, см», преимущественно, соответствовали ниже среднему уровню развития (36,7 %) и незначительно низкому (20,0 %) и среднему (26,7 %) уровням.

Выше среднего (26,7%), средним (23,3 %) и ниже среднего (26,7 %) значениям соответствовали величины теста «Челночный бег 6x5 м, с).

В целом результаты тестирования юных волейболистов 9–10 лет ЕГ и КГ в начале формирующего эксперимента свидетельствовали о низком общем уровне физической подготовленности и его отдельных компонентов.

Очевидно, это можно объяснить тем, что до поступления в спортивную школу дети недостаточно внимания уделяли физической подготовке, что и привело к отставанию этих показателей.

Всё это говорит о необходимости уже в первый год обучения акцентировать внимание на развитии в юных волейболистов координации, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Совершенствование технического мастерства волейболистов является одной из актуальных проблем многолетней подготовки спортсменов независимо от этапа. Главным отличием в данном случае является то, что при начальном формировании двигательного навыка стоит задача создать наиболее эффективную базу для него, а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей – совершенствование и коррекция его в зависимости от изменяющихся обстоятельств соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей волейболистов.

Технические приемы игры в волейбол представляют собой сложные по своему составу и структуре движения, применяемые в непрерывно изменяющихся условиях игровой деятельности.

Общеизвестно, что точность и скорость передач в волейболе зависит от целого ряда факторов, одним из которых считается уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена. В качестве показателя этого уровня в нашем исследовании испытуемые выполняли серию передач и метание мяча в определенную цель, что характеризовали координационные способности (табл. 2).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в тесте «Поочередные передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 10 с» результаты волейболистов ЭГ отличаются на 4,38 раза от результатов юных волейболистов КГ. Лучшие показатели были зарегистрированы в ЭГ у тестах «Поочередные передачи мяча двумя руками над собой за 30 с» и «Поочередные передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с» относительно результатов юных волейболистов КГ, соответственно 15,55±2,92 раза против 12,16±2,45 и 14,83±2,0 против 11,16±2,73 раза.

Таблица 2

**Показатели технической подготовленности юных волейболистов  
экспериментальной и контрольной групп ( $\bar{x} \pm S$ )**

Исследуемые факторы	Средние результаты исследования	
	экспериментальная группа (n=18)	контрольная группа (n=30)
Поочередные передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с, кол-во	16,11±3,89	11,73±3,04
Поочередные передачи мяча двумя руками над собой за 30 с на высоту 1 м, кол-во	15,55±2,92	12,16±2,45
Поочередные передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с на высоту 1 м, кол-во	14,83±2,0	11,66±2,73
Метание теннисного мяча на переднюю линию (10 метаний), кол-во	4,94±2,06	3,62±1,53
Метание теннисного мяча на заднюю линию (10 метаний), кол-во	5,44±2,62	5,38±2,04

Известно, что движение абсолютно точно трудно повторять, так как помехи всегда вызывают отклонения в движении. При выполнении поочередных передач мяча наблюдается определенный разброс движений по различным характеристикам, а именно по силе, направленности, скорости.

Показатели юных волейболистов ЭГ в тесте «Метание теннисного мяча на заднюю линию» (5,44±2,62 раза) совпадают с показателями КГ (5,38±2,04 раза), что соответствует способностям испытуемых данного уровня подготовленности.

Значительный интерес представляют данные теста «Метание теннисного мяча на переднюю линию», где наблюдаются лучшие средние показатели в волейболистов ЭГ (4,94± 2,06 раза) по отношению к юным волейболистам КГ (3,62±1,53 раза) на 1,32 раза.

Показатели юных волейболистов ЭГ находятся в пределах от 1 до 7 попаданий, а юных волейболистов КГ – от 1 до 6.

Ориентация тренировочного процесса должна быть акцентирована на реализацию принципов единства и взаимосвязи физической и технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

По итогам тестирования выявлено, что юные волейболисты экспериментальной и контрольной групп, в начале формирующего эксперимента по уровню технической подготовленности значительно отстают от нормативных требований программы СДЮШОР.

Данные тестирования свидетельствуют о результатах внутригруппового распределения юных волейболистов ЭГ по уровню их двигательных умений и навыков владения мячом.

Так, в начале констатирующего эксперимента основная часть волейболистов ЭГ (93,8 % от общего количества спортсменов в группе) характеризовалась низким уровнем владения мячом в тесте «Поочередные передачи мяча двумя руками сверху в стенку за 30 с» и 6,2 % из них имели ниже среднего значение данного показателя.

Как свидетельствуют результаты педагогического тестирования, в начале формирующего эксперимента юные волейболисты ЭГ (100 %) имели низкий уровень владения мячом в тестах «Поочередные передачи мяча двумя руками над собой за 30 с на высоту 1 м» и «Поочередные передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с на высоту 1 м».

Следует отметить также, что вначале формирующего эксперимента в юных волейболистов ЭГ в тестах «Метание теннисного мяча на переднюю и заднюю линии» преобладали ниже средние (37,5 % и 27,8 %), а также средние (37,5 % и 27,8 %) внутригрупповые значения.

Анализ результатов метания мяча в определенные игровые зоны следует отметить, что юные волейболисты не в состоянии распределять мышечные усилия при выполнении этого двигательного навыка.

Проведенные нами исследования дают возможность считать, что работа по формированию координационных способностей сложная и требует от учеников концентрации внимания, мобилизации физических и волевых усилий.

В начале формирующего эксперимента среди волейболистов КГ преобладали, преимущественно, испытуемые с низким уровнем владения двигательными умениями и навыками в тестах «Поочередные передачи мяча двумя руками сверху у стенку за 30 с, кол-во» (96,7 %), «Поочередные передачи мяча двумя руками над собой за 30 с на высоту 1 м, кол-во» (96,7 %), «Поочередные передачи мяча двумя руками снизу над собой за 30 с на высоту 1 м, кол-во» (100 %). И только в тестах «Метание теннисного мяча на заднюю линию, кол-во» и «Метание теннисного мяча на переднюю линию, кол-во» в КГ группе равномерно распределились по уровням развития, соответственно низкий уровень, – 26,7 % и 20,2 %, ниже среднего – 40,0 % и 56,6 %, средний – 23,3 % и 6,6 %, а также выше среднего – 10,0 % и 16,6 %.

Таким образом, полученные данные позволяют отметить, что все уровни подготовленности юных волейболистов ЭГ и КГ (физическая и техническая подготовленность) в дальнейшем будут влиять на результаты их спортивной деятельности. Все это требует предварительной подготовки волейболистов, где на первом году обучения тренировочный процесс должен быть направлен на развитие физических качеств (в первую очередь скорости и силы) и двигательных возможностей связанных с быстротой перемещения в пространстве и времени, а также экономичности подготовительных действий лежащих в основе техники волейбола.

Полученные данные являются основанием для разработки педагогических воздействий, направленных на развитие физических качеств и формирования элементов техники игры юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Наибольший эффект может быть достигнут при акцентированном тренировочном влиянии координационного, скоростно-силового, скоростного и силового характера. При этом целесообразно объединять выполнение соответствующих физических упражнений с основными техническими приемами игры в волейбол.

**Выводы.** Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных волейболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые в оптимальном, для спортсменов этого возраста, темпе.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования будут направлены на проведение формирующего эксперимента с внедрением экспериментальной методики обучения элементам техники игры волейбол.

### Список литературы

1. *Беляев А. В.* Волейбол : теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с
2. *Вертель О. В.* Вплив навантажень швидкісно-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10 – 14 років : автореф. дис. канд. фіз. виховання і спорту / Вертель О. В. – Х., 2011. – 20 с.
3. *Дмитриев С. В.* Закономерности формирования и совершенствования систем движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С. В. Дмитриев. – М., 1991. – 34 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 520 с.

5. Железняк Ю. Д. Волейбол : метод. пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Грааль, 2002. – 192 с.
6. Железняк Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30 – 33.
7. Ермаков С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Ермаков С. С. – К., 2000. – 47 с.
8. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
9. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту / О. В. Осадчий. – Х., 2007. – 24 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Муаяд МАКЛОУФ

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассматривались результаты и уровни физической и технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Установлено, что вначале обучения элементам техники игры волейбол, уровень развития физических качеств и двигательных умений и навыков у детей находится на низком и ниже среднем уровне. Эти данные имеют тенденцию к повышению в процессе учебно-тренировочных занятий во время проведения формирующего эксперимента.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, юные волейболисты, процесс обучения, физическая и техническая подготовленность, физические качества.

## EVALUATION OF YOUNG VOLLEY-BALL PLAYERS PREPARATION LEVEL ON INITIAL STAGE OF TRAINING

Makloul MUAYAD

*Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sport*

**Abstract.** The article deals with the results and levels of young volley-ball players' physical and technical preparation on the initial stage of training. It was determined that at the beginning of teaching the elements of volley-ball technique the level of physical qualities development and movement skills of children are on a low or beyond middle level. These data have increasing tendency within the teaching and training process during the forming experiment.

**Key words:** competitive activities, young volley-ball players, teaching process, physical and technical preparation, physical qualities.