

УДК 796.325

DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-98-103

**Комплексная предсоревновательная подготовка волейболистов
массовых разрядов**

Костюков Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор

Костюкова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Тарас Ярослав Александрович

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Цель исследования – разработка и экспериментальная проверка эффективности методики повышения качества проведения занятий с волейболистами массовых разрядов на предсоревновательном этапе подготовительного периода годичной спортивной подготовки на основе применения комплексного подхода в построении и реализации тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, видеофиксация игровых действий, методы математической статистики. В исследовании участвовали в качестве испытуемых две группы волейболистов массовых разрядов (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой. Спортсмены участвовали в первенстве Краснодарского края по волейболу среди мужских команд любительской волейбольной лиги (ЛВЛ).

Результаты исследования и выводы. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности применения разработанной программы в практике тренировок с волейболистами массовых разрядов.

Ключевые слова: волейбол, массовый спорт, комплексная подготовка, предсоревновательный этап.

Comprehensive pre-competitive training of volleyball players of mass categories

Kostyukov Vladimir Vasilyevich, doctor of pedagogical sciences, professor

Kostyukova Olga Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Taras Yaroslav Alexandrovich

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The purpose of the study is to develop and experimentally verify the effectiveness of a methodology for improving the quality of training sessions with volleyball players of mass categories at the pre-competition stage of the annual sports training period based on the implementation of a comprehensive approach in the construction and realization of the training process.

Research methods and organization. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, video recording of gaming activities, methods of mathematical statistics. The study involved two groups of amateur volleyball players (experimental and control), each consisting of 12 participants. The athletes participated in the championships of the Krasnodar region in volleyball among men's teams of the amateur volleyball league (AVL).

Research results and conclusions. The results of the study indicate the expediency of using the developed program in the practice of training with volleyball players of mass categories.

Keywords: volleyball, mass sports, comprehensive training, pre-competition stage.

ВВЕДЕНИЕ. Российский волейбол, отметивший в 2023 году столетие со дня основания, продолжает эффективно развиваться во всех направлениях: рост мастерства ведущих игроков, расширение спектра турниров, укрепление представительства в образовательных процессах (средних, средне-специальных и высших учебных заведений), в спортивно ориентированном физическом воспитании различных слоев населения (детей, подростков, юношей, девушек, взрослых и пожилых людей), обеспечивая занимающимся положительный, развивающе-оздоровительный тренировочный эффект [1].

Одним из фрагментов этого сложного общественного явления можно считать занятия волейболом спортсменов-разрядников (от третьего спортивного разряда до кандидата в мастера спорта России) и их тренировочный процесс на предсоревновательном этапе подготовительного периода годичного цикла спортивной подготовки, который, как и другие временные отрезки тренировок и соревнований по этому виду спорта, нуждается в обновлении, модернизации и оптимизации [2, 3].

Следует отметить также такой фактор процесса спортивной подготовки, как регулярный мониторинг уровня подготовленности волейболистов массовых разрядов. Это дает тренерам дополнительные возможности адекватной оценки реального состояния готовности игроков к предстоящему соревновательному периоду и внесения (при необходимости) корректив в их тренировочный процесс [4, 5].

Учитывая вышеизложенное, устойчивое повышение уровня игровой подготовленности спортсменов в предсоревновательном периоде их спортивной подготовки является предметом повышенного внимания со стороны тренерского состава, стремящегося к оптимизации занятий и постепенному подведению игроков к состоянию спортивной формы как наивысшей степени готовности к предстоящей напряженной турнирной борьбе. Это и послужило основанием для проведения настоящих исследований, направленных на модернизацию тренировочного процесса волейболистов массовых разрядов на этапе их подготовки к соревнованиям по этому виду спорта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали в качестве обследуемых две группы волейболистов массовых разрядов (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой. Спортсмены участвовали в первенстве Краснодарского края по волейболу среди мужских команд любительской волейбольной лиги (ЛВЛ).

Педагогический эксперимент по определению эффективности разработанной методики предсоревновательной подготовки квалифицированных волейболистов проходил в течение 45 дней и был посвящён завершению подготовки к соревновательному периоду спортивного сезона 2023–2024 года.

Использовались следующие методы исследования: изучение и анализ сведений из научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, видеофиксация игровых действий, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Комплексность предсоревновательной подготовки волейболистов массовых разрядов в рамках настоящего исследования заключалась в задействовании средств всех видов подготовки, а также в применении тренировочных упражнений из баскетбола, гандбола, подготовительных, подводящих и смешанных подвижных игр. Цель исследования – разработка и экспериментальная проверка эффективности методики повышения качества проведения занятий волейболистов массовых разрядов на предсоревновательном этапе подготовительного периода годичной спортивной подготовки, основанной на применении комплексного подхода в построении и реализации тренировочного процесса.

За 45 дней (табл. 1) обследуемые волейболисты провели 80 полноценных тренировок и 45 легких утренних тренировок (зарядок) общим объемом 115 часов. Таким образом, в среднем за один тренировочный день волейболисты массовых раз-

рядов занимались около трёх часов, что вполне нормально при повышенной интенсивности выполняемых упражнений (особенно в экспериментальной группе).

Таблица 1 – Тренировочная предсоревновательная деятельность волейболистов массовых разрядов, занимающихся по традиционной (контрольная группа) и разработанной (экспериментальная группа) программам

№ п/п	Группы, выполняемые нагрузки (объемы (час) и соотношение (%)) Виды подготовки, разновидности нагрузок	контрольная		экспериментальная	
		Количество часов	Соотношение нагрузок (%)	Количество часов	Соотношение нагрузок (%)
1	Общая физическая	10,0	8,7	7,0	6,0
2	Специальная физическая	22,0	19,1	25,0	21,8
3	Техническая	20,0	17,4	17,0	14,8
4	Тактическая	20,0	17,4	17,0	14,8
5	Интегральная	23,0	20,0	35,0	30,6
6	Психологическая	10,0	8,7	7,0	6,0
7	Теоретическая	10,0	8,7	7,0	6,0
8	Специфические упражнения	80,0	70,0	90,0	78,2
9	Неспецифические упражнения	35,0	30,0	25,0	21,8
10	Нагрузки аэробной направленности	55,0	47,8	50,0	43,5
11	Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной направленности	56,0	48,7	60,0	52,2
12	Нагрузки анаэробной направленности	4,0	3,5	5,0	4,3

На общеподготовительные упражнения в традиционной тренировочной программе отводилось 10 часов (8,7% общего времени занятий), на специально-подготовительные – 22 часа (19,1%).

На техническую и тактическую подготовку отводилось по 20 часов (17,4%), на теоретическую и психологическую – по 10 часов (8,7%). Вклад интегральной подготовки в общее время тренировок составил 23 часа (20,0%).

Специфические упражнения составили 80 часов (70,0%), неспецифические – 35 часов (30,0%).

На выполнение нагрузок аэробной направленности отводилось 55 часов (47,8%), смешанной аэробно-анаэробной направленности – 56 часов (48,7%), анаэробной направленности – 4 часа (3,5%).

Коррекция традиционной предсоревновательной тренировочной программы в направлении её комплексности заключалась в следующем:

а) в уменьшении парциального вклада тренировочных упражнений общей направленности, выполняемых преимущественно в аэробных условиях (частота сердечных сокращений – 130-140 уд/мин);

б) в незначительном сокращении (на 2-3 часа каждое) времени, отведенного на такие виды подготовки, как техническая, тактическая, теоретическая и психологическая;

в) в увеличении вклада мощных и интенсивных тренировочных упражнений, выполняемых преимущественно в смешанных аэробно-анаэробных условиях (частота пульса при выполнении – 140-160 уд/мин), в общее время спортивной подготовки.

Незначительное – 15 часов (13,5%) – и в то же время заметное повышение интенсивности разработанной программы предсоревновательных тренировок, а также её комплексность вселяли надежду на получение более выраженного развивающего тренировочного эффекта, чем при традиционной подготовке.

Начальные значения физической подготовленности квалифицированных волейболистов в контрольной и экспериментальной группах были примерно одинаковыми, различия между ними статистически недостоверны ($t = 0,15-1,30$; $P > 0,05$), что подтверждает правомерность участия спортсменов в педагогическом эксперименте.

Регулярные тренировки по разработанной программе в течение полутора месяцев оказали более выраженное воздействие на уровень физических кондиций волейболистов из экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой, тренировавшейся по традиционной программе.

В контрольной группе за время педагогического эксперимента статистически достоверно ($t = 2,40$; $P < 0,05$) улучшился результат в беге на 30 м, что составляет 20,0% от общего числа измерений. В экспериментальной группе в четырех из пяти тестов (80,0% измерений) физической подготовленности – бег на 30 м, бросок мяча весом 1 кг, прыжок в длину с места, выпрыгивание вверх с места – были зафиксированы статистически достоверные улучшения ($t = 2,41-2,66$; $P < 0,05$).

Волейболисты массовых разрядов (табл. 2), тренируясь на предсоревновательном этапе по традиционной программе, незначительно улучшили качество своих игровых действий в нападении и защите. Эти улучшения в основном статистически недостоверны ($t = 0,39-1,23$; $P > 0,05$).

Волейболисты-разрядники из экспериментальной группы, тренировавшиеся на этапе предсоревновательной подготовки (45 дней) по разработанной программе объемом 115 часов, продемонстрировали более выраженные улучшения, статистически достоверные в 9 случаях из 39 измерений (23,1% от общего объема сравнений).

Наиболее значимо и статистически достоверно ($t = 2,16-3,72$; $P < 0,05-0,01$) улучшилась эффективность и результативность игровых действий квалифицированных волейболистов в соревновательной обстановке по следующим критериям:

- потери мяча при выполнении подач — $t = 3,53-3,72$; $P < 0,01$;
- позитивный прием мячей с подачи — $t = 2,85-3,68$; $P < 0,05-0,01$;
- общая эффективность приема мячей с подачи — $t = 2,16-2,59$; $P < 0,05$;
- количество результативных блоков, поставленных за турнир, — $t = 2,69-2,73$; $P < 0,05$.

Эти показатели целесообразно применять при контроле качества тренировочного процесса на предсоревновательном этапе тренировок волейболистов второго-третьего разрядов. Контроль эффективности и результативности тренировочного процесса волейболистов, имеющих второй и третий спортивные разряды, целесообразно проводить на регулярной основе, так как необходимо иметь постоянную достоверную информацию о физической и технической подготовленности тренирующихся, напрямую влияющей на конкурентоспособность игроков и уровень их спортивных достижений.

Таблица 2 – Качество игровых соревновательных действий в нападении и защите, демонстрируемых волейболистами массовых разрядов контрольной и экспериментальной групп в процессе проведения педагогического эксперимента

№ п / п	Группы обследования, результаты Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t _{3,4}	t _{5,6}	t _{3,5}	t _{4,6}	t _{3,6}
		начальное обследование 12 августа 2024 г. (M±m)	конечное обследование 25 сентября 2024 г. (M±m)	начальное обследование 12 августа 2024 г. (M±m)	конечное обследование 25 сентября 2024 г. (M±m)					
Эффективность подач %										
1	Выигранные	6,9±0,47	7,2±0,56	6,8±0,71	8,0±1,13	0,41	0,90	0,12	0,63	0,90
2	Потеря подачи	10,1±1,07	6,8±0,93	9,8±0,88	5,4±0,79	2,33	3,72	0,22	1,15	3,53
3	Общая	16,1±2,36	16,7±2,19	16,3±2,31	19,9±2,54	0,19	1,05	0,06	0,95	1,10
Эффективность приема мяча с подачи %										
4	Позитивный прием	60,3±2,93	65,7±3,27	61,8±5,16	83,3±5,52	1,23	2,85	0,25	2,74	3,68
5	Общая	56,1±4,12	63,9±5,24	57,7±5,31	74,9±5,97	1,17	2,16	0,24	1,38	2,59
Эффективность нападающих ударов на съеме %										
6	Выигранные	54,3±4,56	59,8±4,87	56,6±4,71	67,8±5,29	0,82	1,58	0,35	1,11	1,93
7	Общая	57,4±4,77	62,6±5,19	58,9±4,91	70,4±5,17	0,74	1,61	0,22	1,06	1,85
Результативность блокирования (п)										
8	Блоков за игру (ср.)	3,1±0,37	3,5±0,43	3,2±0,99	4,3±0,55	0,71	0,97	0,09	1,15	1,81
9	Блоков за турнир	8,9±0,72	9,7±0,79	9,0±0,69	11,7±0,73	0,75	2,69	0,10	1,86	2,73
Результативность игры в защите (п)										
10	Мячей за игру (ср.)	4,4±0,47	4,8±0,52	4,3±0,49	5,9±0,64	0,57	1,99	0,15	1,33	1,89
11	Мячей за турнир	20,1±2,34	23,3±2,78	21,3±2,27	26,9±2,84	0,88	1,54	0,37	0,91	1,85
Эффективность контратак (доигровок) %										
12	Выигранные	30,5±6,27	34,1±6,93	32,4±6,88	42,8±7,13	0,39	1,05	0,20	0,87	1,30
13	Общая	63,7±6,12	69,4±6,29	62,8±6,26	76,6±6,87	0,65	1,48	0,10	0,77	1,40

К тому же эта информация увеличивает возможности тренеров вносить (при необходимости) коррективы в тренировочный процесс своих подопечных с целью его оптимизации.

ВЫВОДЫ:

1. Результаты проведенного исследования подтвердили целесообразность разумного увеличения (на 13-15%) мощности и интенсивности тренировочных упражнений, выполняемых волейболистами, имеющими спортивную квалификацию второго–третьего разрядов, занимающихся этим видом спорта в течение полутора месяцев (объем тренировок – сто пятнадцать часов) на этапе, предшествующем напряженной соревновательной деятельности.

2. Анализ итогов педагогического эксперимента (1,5 месяца, 115 часов) позволил выявить более выраженные улучшения значений показателей физической и технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (разработанная программа тренировок) по сравнению с волейболистами контрольной группы (традиционная программа тренировок).

3. Показатели физической и технической подготовленности, по которым зафиксированы статистически достоверные улучшения, целесообразно применять при контроле качества процесса комплексных предсоревновательных тренировок волейболистов, имеющих спортивную квалификацию второго–третьего разрядов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волейбол и его разновидности / Булыкина Л. В., Губа В. П., Костюков В. В., Родин А. В. Москва : Советский спорт, 2023. 523 с.

2. Примерная дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) / Костюков В. В., Железняк Ю. Д., Иорданская Ф. А., Костюкова О. Н. Москва : ВФВ, 2023. 273 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Москва : Советский спорт, 2022. 23 с.

4. Повышение качества выполнения соревновательных действий квалифицированными волейболистками / Костюков В. В., Костюкова О. Н., Мосол Т. А., Парамонова Л. В. // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XVI Международной научно-практической конференции. Смоленск, 2022. С. 136–140.

5. Алектон В., Иорданская Ф., Колец Д. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол. Тверь : Парето-Принт, 2020. 328 с.

REFERENCES

1. Bulykina L. V., Kostyukov V. V., Guba V. P., Rodin A. V. (2023), "Volleyball and its varieties", Moscow.

2. Kostyukov V. V., Zheleznyak Yu. D., Iordanskaya F. A., Kostyukova O. N. (2023), "Approximate additional sports training program for the sport volleyball (sports disciplines volleyball, beach volleyball, snow volleyball)", Moscow, VFV.

3. (2022), "The federal standard of sports training in the sport of volleyball", Moscow, Soviet sport.

4. Kostyukov V. V., Kostyukova O. N., Mosol T. A., Paramonova L. V. (2022), "Improving the quality of performance of competitive actions by qualified volleyball players", *Sports games in physical education, recreation in sports*, Materials of the XVI International scientific and practical conference, Smolensk, pp. 136–140.

5. Alekno V., Jordanskaya F., Kolov D. (2020), "Train like a champion. Classical and beach volleyball", Tver, Pareto-Print, 328 p.

Информация об авторах:

Костюков В.В., заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, заслуженный тренер России. ORCID: 0000-0001-9728-6954, SPIN-код 5339-2519.

Костюкова О.Н., доцент кафедры теории и методики спортивных игр, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров, ORCID: 0000-0003-1651-7699, SPIN-код 5588-7603.

Тарас Я.А., аспирант, ORCID: 0009-0004-8318-1077, SPIN-код 6521-3865.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.03.2025.

Принята к публикации 24.03.2025.