

УДК 796.325

**Развитие технических навыков волейболистов 12-13 лет
через использование подвижных игр на занятиях по физической культуре**

Александрова Светлана Евгеньевна¹

Одинцов Александр Сергеевич²

¹*Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева, Астрахань*

²*Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань*

Аннотация. Развитие технических навыков является важной составляющей обучения волейболистов. Особенно важным этапом развития является возраст 12-13 лет, когда молодые спортсмены активно осваивают базовые элементы игры и формируют свою технику. В статье рассмотрены эффективные методы развития технических навыков волейболистов данного возраста с использованием подвижных игр на занятиях по физической культуре. Одним из ключевых аспектов успешного развития технических навыков является доступная и привлекательная форма обучения. Подвижные игры предоставляют отличную возможность комбинировать физическую активность с тренировками, что помогает детям эффективнее усваивать новые элементы игры. Кроме того, такие игры стимулируют фантазию и интерес детей к самому процессу обучения, что способствует более продуктивному усвоению материала. Авторами доказана эффективность использования подвижных игр на занятиях по физической культуре для обучения техническим приемам волейболистов возраста 12–13 лет. Рассмотрены различные виды подвижных игр, их применение на занятиях, а также оценена их эффективность в формировании навыков и улучшении физической подготовки молодых спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, подвижные игры, физическая культура.

**Development of technical skills of volleyball players 12-13
through the use of outdoor games in physical education classes**

Alexandrova Svetlana Evgenienva¹

Odintsov Alexander Sergeevich²

¹*Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev, Astrakhan*

²*Astrakhan State Medical University, Astrakhan*

Abstract. Developing technical skills is an important part of training volleyball players. A particularly important stage of development is the age of 12-13 years, when young athletes are actively mastering the basic elements of the game and developing their technique. In this article we will look at effective methods for developing the technical skills of volleyball players of this age using outdoor games in physical education classes. One of the key aspects of successfully developing technical skills is making the training accessible and engaging. Outdoor games provide an excellent opportunity to combine physical activity with training, which helps children learn new elements of play more effectively. In addition, such games stimulate children's imagination and interest in the learning process itself, which contributes to more productive learning. The purpose of this article is to identify the effectiveness of using outdoor games in physical education classes to teach technical techniques to volleyball players aged 12–13 years. Various types of outdoor games will be considered, their use in the classroom, and their effectiveness in developing skills and improving the physical fitness of young athletes will be assessed.

Keywords: volleyball, outdoor games, physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Волейбол – один из самых популярных и распространенных видов спорта, который давно стал олимпийским. Этот вид спорта требует отличной координации движений, высокой физической подготовленности и технических навыков [1]. Однако, чтобы достичь успеха в волейболе, важно начинать тренироваться с раннего возраста.

Наиболее благоприятным периодом для начала занятий волейболом является возраст 12-13 лет. В этом возрасте дети уже обладают определенной физиче-

ской силой и координацией движений, что позволяет им более эффективно усваивать новые технические приемы [2].

Занятия по физической культуре также предоставляют отличную возможность для обучения молодым спортсменам основам волейбольной игры. Однако, обучение техническим приемам волейболистов возрастом 12-13 лет может быть вызывающим некоторые сложности. Дети этого возраста часто имеют низкую концентрацию внимания и испытывают трудности с выполнением сложных движений. Поэтому использование подвижных игр на занятиях по физической культуре может стать эффективным методом обучения [3]. Подвижные игры представляют собой специально организованные упражнения, которые развивают способности участников быстро и грамотно действовать, принимая правильные решения в ситуациях, требующих быстрой реакции.

Такие игры играют важную роль в развитии командного духа, координации движений и аналитических способностей. Основной целью обучения техническим приемам волейболистов в возрасте 12-13 лет является формирование базовых навыков передачи и приема мяча, а также освоение элементарных ударов [4].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. В педагогическом эксперименте приняли участие 112 подростков из 8-х классов муниципального бюджетного учреждения г. Астрахани «Средняя общеобразовательная школа № 64». Среди них было 59 девочек и 53 мальчика. Целью исследования стало изучение эффективности использования подвижных игр на занятиях по физической культуре для развития технических навыков волейболистов возрастом 12-13 лет. Исследование было организовано с участием двух групп: экспериментальной и контрольной.

В экспериментальную группу во время занятий по физической культуре внедрены подвижные игры, направленные на развитие технических навыков волейболистов, таких как пас, подача и прыжок. Контрольная группа продолжала тренироваться по стандартным методикам без использования подвижных игр.

Перед началом исследования все участники прошли предтренировочное тестирование, которое позволило оценить их начальный уровень технических навыков волейбола. В процессе занятий каждая группа выполняла свою программу тренировок в соответствии с назначенными задачами.

После завершения периода тренировок было проведено повторное тестирование, на основе которого были сделаны выводы о влиянии использования подвижных игр на развитие технических навыков волейболистов. Результаты анализа данных позволили определить эффективность методики и сравнить ее с результатами контрольной группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для развития навыков нападающего удара в волейболе игроки могут использовать подвижные игры, такие как "Перестрелка", "Подвижная цель", "Огонь по крепости", "Удары с прицелом" и "Бомбардировка".

Для улучшения стойки и позиционирования полезны игры, такие как "Перехвати шар", "Салки", "Светофор", "Пятнашки" и "Защищай товарища". Игры, требующие ловкости и смекалки, включают "Зоркий глаз", "Вперёд назад", "Па-

дающая палка", "День и ночь" и "Встречная эстафета". Они помогут улучшить навыки перемещения и принятия быстрых решений.

В защитных играх используются разные передачи мяча: верхняя и нижняя. Верхняя передача применяется в играх, таких как "Мяч в воздухе", "Передал садись", "Перехвати мяч", "Вызов номеров" и "Эстафета парами". Если игра акцентируется на приеме мяча, то важны игры, такие как "Оборона крепости", "Защитники", "Организуй оборону!", "Защити свою зону!" и "Ловушка в кругу". В играх, где блокирование важно, используются техники "Имитация блокирования". Также есть игры, такие как "Коснись, но не ошибись", "Не пропусти мяч", "Кто быстрее и лучше" и эстафета "Прыжок".

Использование подвижных игр улучшило точность верхней передачи на 20%. Количество тренирующихся с точностью 10 из 10 увеличилось с 15% до 35%. Точность попадания подач по зонам увеличилась на 20%. На падающий удар 45% достигли точности 10 из 10, а 55% - 8 из 10.

Результаты приёмов в волейболе в экспериментальной группе представлены на рисунке 1.

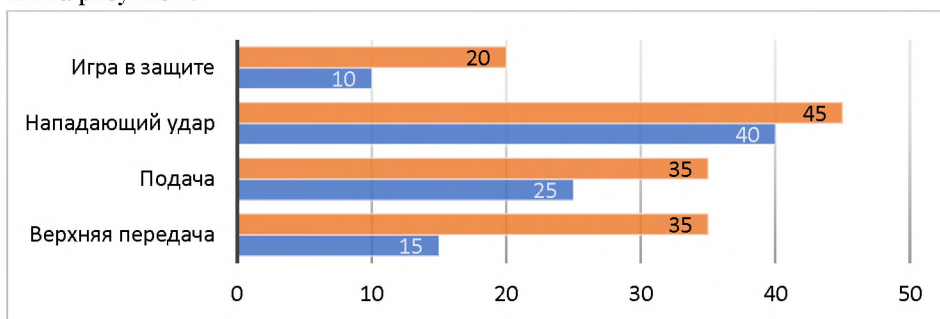


Рисунок 1 – Результативность выполнения тактико-технических приёмов в волейболе в экспериментальной группе

После проведения тестирования игры в защите было обнаружено, что процент успешного выполнения заданий у занимающихся значительно увеличился. 10 участников успешно выполнили все 10 заданий, а остальные выполнили 8 из 10 заданий. Сравнительный анализ результатов выполнения технических заданий до и после введения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс показал значительное улучшение.

В ходе тестирования были получены положительные результаты для каждого элемента игры. Сравнивая с первоначальным тестированием, было обнаружено, что эффективность в обороне увеличилась на 10%, атакующие удары стали на 5% более эффективными, попадаемость подачи в площадку повысилась на 10%, а точность верхней передачи увеличилась на 20%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Игровые методики в учебном процессе развивают учащихся и улучшают их навыки в разных областях. Игра мотивирует заниматься волейболом и совершенствовать навыки.

Разделение подготовки в волейболе условно, физическая подготовка важна для овладения техникой и тактикой. Игровой метод позволяет развивать и тех-

нику, и тактику. Начинать совершенствование техники нужно в игровой обстановке, включая перемещения. К ним относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с перекатом и другие.

Активные игры развивают физические способности и технику выполнения упражнений. Волейбол требует высоких физических навыков, таких как реакция, гибкость, прыжки. Развитие этих навыков улучшает игру и тактику.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дубченкова Н. О., Одинцова М. О. Подготовка сдачи нормативных испытаний ВФСКТ-ТО дошкольников с помощью подвижных игр // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 99–103.
2. Одинцова М. О., Янкевич И. Е., Ярошинская А. П., Одинцов А. С. Прогнозирование физического здоровья девушек старших классов в средней образовательной школе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18, № 2. С. 223–228.
3. Одинцова М. О., Янкевич И. Е., Ярошинская А. П. Мониторинг физического здоровья девочек обучающихся в 9-11-х классах возрастом 14-17 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 329–333.
4. Петрова М.А., Завалишина С. Ю., Болдин А. С., Одинцова М. О. Степень развития качества быстроты у представителей игровых видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 288–292.

REFERENCES

1. Dubchenkova N. O., Odintsova M. O. (2023), "Preparation for passing normative tests of VFSKGTO for preschoolers using outdoor games", *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 10 (224), pp. 99–103.
2. Odintsova M. O., Yankevich I. E., Yaroshinskaya A. P., Odintsov A. S. (2023), "Forecasting the physical health of high school girls in secondary schools", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, T. 18, No. 2, pp. 223–228.
3. Odintsova M. O., Yankevich I. E., Yaroshinskaya A. P. (2023), "Monitoring the physical health of girls studying in grades 9-11 aged 14-17 years", *Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 2 (216), pp. 329–333.
4. Petrova M. A., Zavalishina S. Yu., Boldin A. S., Odintsova M. O. (2023), "The degree of development of the quality of speed among representatives of team sports", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (220), pp. 288–292.

Информация об авторах:

Александрова С.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры, ORCID: 0009-0001-0266-1358, sveta1208rn@mail.ru

Одинцов А.С., преподаватель кафедры физической культуры, ORCID: 0000-0001-9909-741X, odintsov1994-94@mail.ru

Поступила в редакцию 08.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.