

*Приходько Я.А.*

*Учитель физической культуры  
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

*Сливинский Д.В.*

*Учитель физической культуры  
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности использования метода круговой тренировки на занятиях по волейболу во внеурочное время. Приводится примерный комплекс тренировочного процесса по разработанной методике. Анализируется изменение показателей уровня развития физических качеств юных волейболистов.*

***Ключевые слова:** волейбол/ круговая тренировка/ развитие физических качеств/ юные волейболисты/ внеурочная работа.*

***Annotation:** the article discusses the features of the use of the method of circular training in the classroom volleyball after school. The approximate complex of training process according to the developed technique is given. The change of indicators of the level of development of physical qualities of young volleyball players is analyzed.*

***Keywords:** volleyball / circular training / development of physical qualities/ young volleyball players/ extracurricular work.*

Волейбол принято считать одной из наиболее распространенных и популярных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел по причине того, что он прост в обучении, широкодоступен,

динамичен в процессе выполнения. Именно поэтому он является одним из наиболее доступных видов внеурочной работы в школе.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления силы, ловкости, быстроты, выносливости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других свойств личности, то есть тех качеств, умений и навыков, которые необходимы в жизни, полезны в общественной и трудовой деятельности. Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования [3].

**Актуальность** темы заключается в решении проблемы дефицита двигательной активности учащихся, повышении интереса к занятиям волейболом. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется повышенной, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, является средством активного отдыха. В результате тренировочного процесса увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов центральной нервной системы, сокращение и расслабление мышц-антагонистов, так же содействует развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывает чувство товарищества и взаимной помощи открывает широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы [2].

**Цель исследования** состояла в определении эффективности упражнений нацеленных на развитие физических качеств юных волейболистов и экспериментальном обосновании разработанной нами методики.

Физическая подготовка – одна из сторон подготовки волейболистов в тренировочном процессе.

Физической подготовкой принято называть воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте [1]. Особое содержание физической подготовки включает в себя: воспитание

силовых и скоростных возможностей, выносливости и гибкости. В целом, эта стона спортивной подготовки по большей мере, чем другие, характеризуются физическими нагрузками, влияющими на морфофункциональные особенности организма и оказывающие влияние тем самым его физическое развитие. Физическая подготовка считается в этом отношении основополагающей стороной спортивного занятия.

### **Описание педагогического эксперимента**

В эксперименте принимало участие 24 человека. Это учащиеся (мальчики) 5-6 классов, обучающиеся в секции волейбола. Юные волейболисты были поделены на 2 группы контрольную – 12 человек и экспериментальную – 12 человек. Тренировки проводились 3 раза в неделю в контрольной и экспериментальной группе в течение эксперимента. В экспериментальной группе на занятиях (понедельник и пятница), в течение 20 минут внедрялась разработанная нами методика по развитию физических качеств, а контрольная группа занималась по ранее применяемой методике, в соответствии с программой тренера.

Исследования физических качеств юных волейболистов проходило в несколько этапов:

I этап: фиксирование начального (исходного) уровня физической подготовленности юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп.

II этап: определение динамики показателей результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента и после него.

III этап – анализ результатов исследования.

Определение уровня физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось при помощи контрольных упражнений, выполнение которых демонстрирует уровень сформированности физических качеств юных волейболистов.

В целях повышения показателей физической подготовленности юных волейболистов нами был выбран метод круговой тренировки, который в своей специфике позволяет упражняться спортсменам одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется возможность применения максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки благополучно сочетаются с материалом занятий, способствуют общему развитию физических качеств.

Для определения дозировки мы выбрали следующий путь. На первоначальном этапе перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3-4 недель этим способом уточняем дальнейшую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод дает возможность юным спортсменам самостоятельно приобретать знания, вырабатывать физические качества.

Подобранный нами комплекс упражнений предназначен для выполнения в экспериментальной группе юных волейболистов. Кратность выполнения методики круговой тренировки – 2 раза в неделю (понедельник, пятница), в течение 20 минут согласно запланированной части занятия.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 10 «станций» (мест для каждого из них с подходящим оборудованием), которые располагаются в зале, так чтобы путь через них создавал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий в течение 30 секунд. Число повторений на каждой «станции» определяется персонально, в зависимости от коэффициента так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений» (МП) – предварительного тестирования на доступное предельное число повторений. В качестве учебной нормы мы выбрали  $1/2$  МТ.

При составлении комплексов круговой тренировки учитывается то, что на разных «станциях» следует привлекать к участию различные группы мышц.

На одну и ту же группу мышц идет воздействие двумя-тремя различными упражнениями. Следовательно, основные группы мышц получают нагрузку, модифицирующуюся на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая – интенсивно отдыхает.

На круговую тренировку в течение эксперимента отводилось более 60 % внеурочного занятия.

Комплекс «круговой тренировки» для развития силы (Комплекс «А»):

1. Из седа руки сзади поднимание ног, в угол, возвращаясь в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса.

Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты (Комплекс Б»):

1. Исходное положение: игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: передача и ловля мяча на месте в быстром темпе.
2. Исходное положение: высокий старт. Выполнение: челночный бег 3 x 10 с максимальным ускорением.
3. Исходное положение: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
4. Исходное положение: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью на расстояние 50 м.

Комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости (Комплекс «В»):

1. Метание теннисного мяча в цель.

2. Ходьба в полном приседе («Гусиный шаг») по гимнастической скамейке.

3. Перекат на груди вперед и быстрое вставание.

4. Игра «Бой петухов». Игроки прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Комплекс «круговой тренировки» по развитию гибкости (Комплекс «Г»):

1. Исходное положение: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги (не сгибая в коленях) коснуться пола за головой.

2. Исходное положение: игроки стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

3. Наклон вперед согнувшись, с захватом голеней (стараться коснуться лбом прямых ног).

4. Исходное положение: ноги врозь, обруч держать руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

Упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости (Комплекс «Д»):

1. Исходное положение: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, другая нога прямая выносится вперед.

2. Исходное положение: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: быстрое выпрыгивание вверх со сменой ног.

3. Лазанье по канату с помощью рук и ног в 2 и 3 приема.

4. Выпрыгивания из приседа вверх с набивным мячом.

Полученные **результаты исследования** свидетельствуют о том, что к концу эксперимента в контрольной и экспериментальной группах несколько

изменились показатели в сторону улучшения. Показатели в экспериментальной группе после итогового тестирования стали выше, чем в контрольной.

Наиболее четко это прослеживается в тесте «прыжок с места вверх», где юные волейболисты контрольной группы улучшили результат на 1,1 см (5,1%), а экспериментальной на 3,2 см (13,5%); при выполнении теста «Прыжок в длину с места», в контрольной группе прирост показателей составил 2,2 см (1,3%), а в экспериментальной группе динамика прироста результатов составила 7,9 см, что составляет 4,5%. В тесте «Челночный бег 3\*10м», испытуемые контрольной группы улучшили результат на 0,25 сек, а экспериментальной на 0,65 сек. Тестирование «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» показало, что юные спортсмены контрольной группы, улучшили свой результат на 1,4 см, а экспериментальной на 4,1 см; также в тесте «подтягивания на высокой перекладине», волейболисты контрольной группы улучшили показатели в 1,5 раз, а в экспериментальной группе в количестве 4 раз. Тестирование «Челночный бег елочка» показывает нам, что результаты контрольной группы улучшились на 0,05 секунд, а экспериментальной группы на 0,15 секунд.

Полученные результаты показывают, что выбранный нами метод круговой тренировки и подобранные специальные упражнения эффективно способствуют развитию физических качеств юных волейболистов 10-12 лет.

### **Выводы**

Использование методов круговой тренировки на занятиях во внеурочной работе способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности юных волейболистов 10-12 лет. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Применение круговой тренировки позволяет обучающемуся самостоятельно приобретать знания, позволяет добиться высокой работоспособности организма. Это позволяет решить сразу несколько задач по приобретению знаний и закреплению

учебного материала. Во время изучения какого-либо технического элемента, оказывается воздействие и на развитие физических качеств юных волейболистов.

Наряду с имеющимися формами дифференцирования и прогрессирования индивидуальной нагрузки при использовании метода круговой тренировки можно с успехом применять и поочередный способ её повышения, основой которого является принцип перехода от простого, упрощенного варианта выполнения упражнения, к более сложному.

#### **Использованные источники:**

1. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков.– М.: Физкультура и спорт, 1967. – 140 с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009.- 240 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов.- М.: Академия, 2009.- 480 с.