

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 258-262.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 258-262.

Научная статья
УДК 792.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_258

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ПЕРЕДАЧ СВЕРХУ У СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ



Ольга Сергеевна Давыдова ¹, Михаил Вячеславович Мжельский ²

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого ^{1, 2}
Санкт-Петербург, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент, доцент Высшей школы спортивной педагогики
тел.: +7(911)752-06-17, e-mail: davydova_os@spbstu.ru
ORCID 0009-0009-8780-1583*

² *Аспирант
тел.: +7(911)129-38-67, e-mail: bobromzhel@list.ru
ORCID 0009-0000-1148-5574*

Аннотация. За последние годы волейбол претерпел значительные изменения, связанные с естественным развитием игры и принципиальными изменениями в правилах. Эти изменения коснулись и тренировочной, и соревновательной деятельности ведущих волейболистов мира. Наряду с классическим волейболом всё большую популярность приобретают такие разновидности, как пляжный волейбол и волейбол для инвалидов.

Пляжный волейбол - относительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный вид спорта, прочно вошедший в олимпийскую программу.

Стремительное развитие пляжного волейбола в мире привело к расширению программы чемпионатов Европы и мира и увеличению призового фонда этих соревнований. Это привело к усилению конкуренции на международной арене, повышению мастерства игроков и сделало игру более зрелищной и привлекательной для зрителей.

Успех пляжного волейбола на Олимпийских играх 1996 года в Атланте ознаменовал начало новой эры в развитии этого вида спорта. С тех пор российские спортсмены продолжают успешно выступать на международных соревнованиях и на олимпийской арене, что подчёркивает необходимость не только учёта особенностей развития данной дисциплины, но и постоянного профессионального подхода к тренировочному процессу. В настоящее время в силу специфики тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе научно-теоретическое и научно-методическое обеспечение этого процесса является недостаточным. Необходима разработка новых приёмов и методов, комплексное изучение проблем подготовки на основе аналитического и целостного подхода, учитывающего особенности вида спорта.

Целью нашего исследования является разработка новых приёмов и методов достижения высоких результатов в пляжном волейболе и поиск путей совершенствования подготовки студентов сборной команды по волейболу с учётом особенностей данного вида спорта.

Пляжный волейбол имеет определённую популярность среди студентов вузов. Студенты, имеющие спортивные разряды по классическому волейболу, попадают в сборную команду по пляжному волейболу и совершенствуют своё мастерство в новом современном виде спорта.

Ключевые слова: пляжный волейбол, предсоревновательный период, подготовка, передачи сверху, сборные команды, специфика тренировочной деятельности.

Для цитирования: Давыдова О. С., Мжельский М. В. Методика повышения точности передач сверху у студентов сборной команды по пляжному волейболу в предсоревновательном периоде // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 258-262. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_258.

Введение

В пляжном волейболе в игре чередуются короткие периоды максимальной силовой нагрузки продолжительностью в среднем 5-6 секунд и периоды отдыха продолжительностью в среднем 16-18 секунд: а) 0,3-0,6 секунды при подаче на сторону соперника и б) на 2,6-3,2 секунды дольше в "активной фазе" при каждом переходе мяча на сторону соперника в три касания. Смена сторон длится 66-70 секунд, а пауза в игре во время тайм-аута фактически составляет 80-90 секунд. Это означает, что мяч отскакивает каждые 42 секунды, пробегает каждые 15,4 секунды и ускоряется в среднем на 3,3 м.

Активная фаза пляжного волейбола – это скоростно-силовые действия. Поэтому в тренировочном процессе должны в первую очередь моделироваться ситуации, развивающие скоростно-силовые качества и выносливость. Для успешной защиты также требуется высокий уровень концентрации и предвидения (предвидение, предвосхищение событий). Атаки против блокирующего и защитника проводятся так же, как и в индивидуальных видах спорта.

Особенности пляжного волейбола предъявляют высокие требования к универсальности игроков. Игроки должны хорошо подавать и принимать, передавать и отбивать, блокировать и защищаться. Универсальность – основная цель подготовки игроков в пляжном волейболе. Специализация в пляжном волейболе применяется только в тех случаях, когда игроки находятся на легком пути в ситуациях блокирования и защиты и (в меньшей степени) в ситуациях подачи и атаки.

Перечисленные характеристики эффективности матча в пляжном волейболе предъявляют высокие требования к игрокам. При рассмотрении факторов, определяющих эффективность матча в пляжном волейболе, необходимо различать низкий, средний, высокий и сверхвысокий (элитный) уровни игры в пляжном волейболе. На этих уровнях игры успех соревнования определяется различными факторами, требующими пристального внимания.

К основным непреднамеренным ошибкам относятся ошибки на второй подаче и непередача мяча после подачи. Снизить количество непреднамеренных ошибок можно с помощью следующих мер:

- повышать точность передачи мяча;
- тренировка техники подачи, передачи и удара;
- тренировка реакции.

Материалы и методы исследования

Основные элементы и характеристики техники пляжного волейбола:

Подача. Две трети подач выполняются в прыжке. Игроки стремятся к мощной и точной подаче. подача в прыжке чередуется с прицельной подачей, особенно на последних метрах площадки. Чаще используется запланированная подача в прыжке. Прием мяча с подачи выполняется на средней высоте в зоне 3, в 1-1,5 м от сетки, так, чтобы переход к удару был направлен в сторону атакующего игрока.

Прием мяча. Наиболее важным в этом элементе является согласованная игра между членами команды. Поскольку передвижение по площадке не ограничено,

игроки должны выработать идеальную стратегию приема любого мяча. Способ приема мяча зависит от его скорости и зоны атаки.

Подача мяча для атакующего удара обычно очень мягкая, почти отложенная, точная, в основном утяжеленная, высотой 3-4 м, в 1-1,5 м от линии воздуха и в 0,3-0,5 м от сетки. Некоторые пары играют утяжеленные удары в пол-удара. При сильном ветре высота паса меньше. Пас в основном выполняется сверху двумя руками, а более подготовленные игроки выполняют пас снизу двумя руками.

Атакующий удар в основном зависит от силы и резкости и решается при первой возможности. Игроки много двигаются и с помощью передачи завершают атаку.

Блокирование – высокое, с большим акцентом на зону, перемещение рук в зону с партнером осуществляется по возможности точно. Если мяч направлен к сетке, применяется блок, независимо от того, был ли он уже согласован с партнером. Защитное движение происходит в основном из зоны 6. Защитник резко перемещается за мгновение до удара нападающего. Применяется также обманное движение. Основная передача сверху в пляжном волейболе характеризуется особенностями метода. Передача сверху рукой, траектория которой не перпендикулярна линии плеча, является ошибкой. В пляжном волейболе существует игра "джасто", в которой оба игрока держат мяч у сетки и пытаются перебросить его на противоположную сторону. Если мяч после игры закатился за антенну, подача переигрывается.

Цель исследования: разработать методику повышения точности передач сверху у студентов сборной команды по пляжному волейболу в предсоревновательном периоде.

Задачи

1. Информативно исследовать показатели, повышающие точность передачи сверху у студентов сборной команды по пляжному волейболу в предсоревновательном периоде.
2. Разработать методику тренировки для студентов сборной команды по пляжному волейболу.
3. Экспериментально обосновать повышение точности передачи сверху у студентов сборной команды по пляжному волейболу в предсоревновательный период.

Гипотеза: предполагается, что для совершенствования спортивно-технического мастерства студентов сборной команды по пляжному волейболу, необходимо включить в тренировочную программу спортсменов ряд упражнений с применением специальных технических средств.

Эксперимент проходил в несколько этапов:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ соревновательной деятельности.
3. Комплексный контроль ДО и ПОСЛЕ эксперимента.
4. Математическая статистика данных.
5. Общие выводы и рекомендации.

Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Наблюдения на тренировочных занятиях сборной команды вуза по пляжному волейболу.

3. Педагогический эксперимент.
4. Анализ полученных данных методом математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. В исследовании приняли участие 8 человек – студенты команды СПбПУ по пляжному волейболу. Возраст участников 18-20 лет, четыре девушки и четыре юноши. Время проведения эксперимента – два семестра.

Перед началом педагогического эксперимента студенты были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 2 девушки и 2

юноши в каждой группе. Все спортсмены имели 1-2 разряд по волейболу. На первом этапе эксперимента мы провели контрольное наблюдение за встречей 2Х2, в обеих группах. После первого наблюдения была подсчитана и проанализирована точность передачи мяча сверху. Мы считали количество точных попаданий, как эквивалент точности паса.

Было отмечено, что точность многих спортсменов в обеих группах находится на низком уровне: $11,95 \pm 4,0$ в контрольной группе и $12,2\% \pm 4,36$ в экспериментальной группе. Также можно отметить тот факт, что данные в каждой группе находятся на одном уровне и разброс данных по каждому спортсмену незначителен.

Таблица 1 – Данные по точности передачи сверху контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы в начале и в конце эксперимента.

Название группы	Показатели ДО	Показатели ПОСЛЕ
КГ- контрольная группа	11,95 %	25,4 %
ЭК - экспериментальная группа	12,2 %	40,8 %

Программа обучения экспериментальной группы включала специальные упражнения, направленные на повышение точности выполнения передач над головой. Как правило, эти упражнения давались в подготовительной части, иногда в заключительной части занятия.

Упражнения, используемый в подготовительной части тренировки:

1. Бег вперед; назад; боком.
2. Прыжковые упражнения (Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа; Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед).
3. Броски мяча из-за головы партнеру; броски мяча в пол.

Упражнения с помощью специальных технических средств:

1. Тренировка нападающего удара с помощью броска теннисных мячей.
2. Тренировка с резиновым эспандером на укрепление мышц.
3. Тренировка реакции с помощью бросков теннисных мячей.

Выводы

После эксперимента, длившегося в течение года, можно сделать вывод, что в студенческом командном пляжном волейболе существует проблема, связанная с точностью передачи мяча сверху. Предположение было доказано в ходе педагогического эксперимента, наблюдения за поединками в тренировочном процессе сборной команды по пляжному волейболу Санкт-Петербургского университета Петра Великого в предсоревновательный период. Следовательно, систематизация и комплексное использование представленных упражнений приведет к повышению точности верхней передачи мяча у студентов сборной команды по пляжному волейболу в предсоревновательный период.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Дармонкова, А. В. Особенности психологической подготовки волейболистов в предсоревновательный период // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. научн. тр. СПб. : СПбГАУ, 2019. Ч. 2. С. 287–290.
2. Абдрахманова, Р. Б., Байгарина, М. М. Теоретические основы психофизиологических особенностей студентов-спортсменов в предсоревновательный период // Молодой учёный: вызовы и перспективы : сб. ст. по материалам V международной научно-практической конференции. М. : Интернаука, 2016. С. 40-48.
3. Мосин, И. В. Структура тренировочных нагрузок в период подсоревновательной подготовки бегунов на 800 м на этапе спортивного совершенствования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2006. 24 с.
4. Костюков, В. В. Игроки, пляжного волейбола, участвующие в соревнованиях по волейболу / В. В. Костюков, К. А. Дашаев // Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт) : Методический сб. - Москва: ВФВ, 2011. - С. 19–21.
5. Железняк, Ю. Д., Костюков, В. В., Чачин, А. В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). М. : Советский спорт, 2016. 210 с.
6. Данилова, А. М., Барышникова, А. С., Малыгина, М. В. Перспективы развития пляжного волейбола в Российской Федерации // Олимпизм, Олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность) : сб. тр. конференции. Омск : СибГУФК: 2017. С. 121–125.
7. Коляго, П. В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2010. 25 с.

8. Енченко, И. В. Анализ подготовки спортивного резерва по пляжному волейболу в Российской Федерации / И. В. Енченко, К. Н. Зайчикова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019. - № 2. - С. 34-42.

9. Савченко, Т. В. Научно-методологические предпосылки совершенствования системы психолого-педагогического управления образовательным процессом в филиалах вузов России // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2007. - № 2 (24). - С. 87-89. - EDN IJNCUH.

10. Бобела, М. А. Исследование физического развития и физической подготовленности допризывной молодежи / М. А. Бобела, А. В. Зюкин // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2007. - № 1 (23). - С. 23-27. - EDN IJNCGV.

References

1. Darmonkova, A. V. (2019) Features of psychological training of volleyball players in the sub-competitive period. *Scientific support for the development of the agro-industrial complex in the conditions of import substitution : a collection of scientific papers*. Part 2. St. Petersburg, St. Petersburg State Agrarian University publ., 287-290. (In Russian)

2. Abdrakhmanova, R. B. Baigarina, M. M. and Butakova, E. Yu. (2016) Theoretical foundations of the psychophysical characteristics of student-athletes in the subcompetitive period. *Young scientist: challenges and prospects : collection of articles on the materials of the V international scientific-practical conference*. Moscow, Internauka publ., 40-48. (In Russian)

3. Mosin, I. V. (2006) The structure of training loads during the period of subcompetitive training of 800 m runners at the stage of sports improvement : abstr. diss. PhD ped. sci. Moscow. 24 p. (In Russian)

4. Kostyukov, V.V., Dashaev, K.A. (2011) Beach volleyball players participating in volleyball competitions. Beach volleyball. Pedagogical, medical-biological and psychological support for the training of athletes (domestic and foreign experience) : Methodological collection. Moscow, VFV publ., 19-21. (In Russian)

5. Zheleznyak, Yu. D. Kostyukova, V. V. and Chachina, A. V. (2016) Approximate sports training program for the sport "Volleyball" (sports disciplines "Volleyball" and "Beach Volleyball"). Moscow, Sovetskij sport publ. 210 p. (In Russian)

6. Danilova, A. M., Baryshnikova, A. S. and Malygina, M. V. (2017) Prospects for the development of beach volleyball in the Russian Federation. *Olympism, Olympic movement, Olympic Games (history and modernity): conference proceedings*. Omsk, Siberian State University of Physical Culture publ., pp. 121-125. (In Russian)

7. Kolyago, P. V. (2010) Modernization of the content of one-year training of qualified athletes in beach volleyball : abstr. diss. PhD ped. sci. Krasnodar. 25 p. (In Russian)

8. Enchenko, I.V. (2019) Analysis of the training of a sports reserve in beach volleyball in the Russian Federation. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. No. 2, 34-42. (In Russian)

9. Savchenko, T. V. Scientific and methodological prerequisites for improving the system of psychological and pedagogical management of the educational process in branches of Russian universities. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2007. № 2 (24), pp. 87-89. EDN IJNCUH. (In Russian)

10. Bobela, M. A., Zyukin, A. V. The study of physical development and physical fitness of pre-conscription youth. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2007. № 1 (23), pp. 23-27. EDN IJNCGV. (In Russian)

Поступила в редакцию 06.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 792.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_258

METHODOLOGY FOR INCREASING THE ACCURACY OF OVERHAND PASSES IN STUDENTS OF THE NATIONAL BEACH VOLLEYBALL TEAM IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Olga S. Davydova ¹, Mikhail V. Mzhelsky ²

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University ^{1, 2}
St. Petersburg, Russia*

¹ *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Higher School of Sports Pedagogy
ph.: +7(911)752-06-17, e-mail: davydova_os@spbstu.ru
ORCID 0009-0009-8780-1583*

² *Postgraduate student
ph.: +7(911)129-38-67, e-mail: bobromzhel@list.ru
ORCID 0009-0000-1148-5574*

Abstract. In recent years, volleyball as a sport has undergone significant changes due to both the natural evolution of the game and dramatic changes in the rules. These changes have affected the training and competitive activities of the world's leading volleyball players. Apart from classical volleyball, other sports such as beach volleyball and handi-capped volleyball are becoming more and more popular.

Beach volleyball is a relatively young, highly dynamic, and spectacular sport that has been added to the Olympic Games program.

With the rapid development of beach volleyball in the world, European and world championships are increasing in scope and increasing prize money. As a result, the competition on the international arena is growing stronger and the quality of players is increasing, the game becoming more exciting and enjoyable for spectators.

Beach volleyball's successful 1996 Olympic Games debut in Atlanta marked a new era in the sport's development. Since then, Russian athletes have continued to show high results in international tournaments and in the Olympic arena, which emphasizes the need for a continuous professional approach to the training process, as well as consideration for the peculiarities of the discipline's development. Nowadays, the scientific-theoretical and scientific-methodological support of this process is insufficient, due to the peculiarities of training and competition activities in beach volleyball. It is necessary to develop new technologies and methods, to conduct a complex study of training problems on the basis of analytic-synthetic approaches, considering the specificity of competitive activity.

Our research is aimed at developing new technologies and methods to achieve high results in beach volleyball, finding ways to improve the training of students of national volleyball team due to the specifics of the discipline.

Beach volleyball has a certain popularity among university students. Having sports degrees in classical volleyball, they create national teams in beach volleyball, and improve their skills in a new, modern sport.

Keywords: beach volleyball, pre-competition, preparation, overhead passes, national teams, specifics of training activities.

Cite as: Davydova, O. S., Mzhelsky, M. V. (2024) Methodology for increasing the accuracy of overhand passes in students of the national beach volleyball team in the pre-competition period. *Physical Culture and Health*. (1), 258-262. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_258.

Received 06.02.2024
Accepted 28.03.2024