

УДК 796.325

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УСЛОВИЯХ  
МОДУЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА****DEVELOPMENT OF DEXTERITY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS IN THE CONDITIONS  
OF MODULAR CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS****Лапенина Елена Анатольевна**

магистрант

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Lapenina Elena Anatolyevna**

undergraduate

*Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Соломченко Марина Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент,

*заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Solomchenko Marina Aleksandrovna**

Ph. D., associate professor

*head of the department of theory and methodology physical culture and sports**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** Цель статьи – выявление и обоснование условий формирования навыков социального взаимодействия студентов педагогических вузов в совместной учебной деятельности. В статье приводится анализ условий формирования навыков социального взаимодействия. Научная новизна статьи заключается в том, что, в период тяжелой эпидемиологической ситуации социальное взаимодействие затруднено, автором предлагаются различные условия решения данного затруднения социального взаимодействия студентов, а также объясняется сущность формирования навыков социального взаимодействия в целом. В результате проанализированы различные условия формирования навыков социального взаимодействия у студентов педагогических ВУЗов, а также выявлены условия, способствующие формированию навыков социального взаимодействия в учебной деятельности.

**Abstract.** The purpose of the article is to identify and substantiate the conditions for the formation of social interaction skills among students of pedagogical universities in joint educational activities. The article analyzes the conditions for the formation of social interaction skills. The scientific novelty of the article lies in the fact that, during a difficult epidemiological situation, social interaction is difficult, the author offers various conditions for solving this difficulty in social interaction of students, and also explains the essence of the formation of social interaction skills in general. As a result, various conditions for the formation of social interaction skills among students of pedagogical universities were analyzed, and conditions were identified that contribute

*to the formation of social interaction skills in educational activities.*

**Ключевые слова:** социальное взаимодействие, студент, навыки, виды социального взаимодействия, условия формирования социального взаимодействия, учебная деятельность.

**Keywords:** social interaction, student, skills, types of social interaction, conditions for the formation of social interaction, educational activity.

В последнее время требования к уровню спортсменов в спортивных играх постоянно возрастают. Это связано с изменением правил волейбола и выполнение технических приемов в неожиданных условиях игровой ситуации. Все это требует совершенствование учебно-тренировочного процесса в процессе подготовки юных спортсменов.

В волейболе в условиях детской юношеской спортивной школы формирование технических действий доводится до автоматизма, чтобы в игровой ситуации спортсмен не задумывался об его выполнении. Развитие двигательных качеств, в том числе и ловкости, считается необходимым условием при формировании навыков технических приемов.

В волейболе увеличился объем деятельности, осуществляемой в разных условиях, что связано с большими эмоциональными напряжениями, требует проявления находчивости и волевых качеств, психической устойчивости. Эффект «деятельности в таких условиях определяется не только уровнем развития физических качеств и наличием фонда двигательных навыков, но в большей мере – способностью рационально использовать имеющийся двигательный потенциал (основное проявление ловкости)» [1, 2, 3, 4, 5]. Поэтому при подготовке юных спортсменов необходимо учитывать не только физическую, но психофизическую подготовку к предстоящей спортивной деятельности.

Данное исследование проводилось с 2020 года по 2021 год на базе ДЮСШ №7 г. Орла и СШОР №10 г. Орла. Были организованы две группы: контрольная и экспериментальная из спортсменов, которые занимаются волейболом более трех лет. Возраст спортсменов – 12-13 лет, спортивная квалификация – 2-3 разряд. Количество испытуемых в каждой группе – 15 человек. Тренировочные занятия проводились на базе спортивных школ по расписанию не менее четырех раз в неделю.

В контрольной группе проводились занятия по традиционной системе подготовки (программа детско-юношеских спортивных школ по волейболу). В экспериментальной группе занятия строились по модульной программе. Первый модуль несложный, во втором и третьем задания для юных спортсменов усложнялись. Каждый модуль был направлен на решение определенных задач. На занятиях применялись упражнения из других видов спорта, способствующие развитию ловкости. На занятиях использовались различные нестандартные ситуации, которые помогали юным спортсменкам быстро реагировать на изменение ситуации.

«Условия, в которых проявляется двигательная активность, многообразны. Однако все их разновидности могут быть в принципе сведены к нескольким основным вариантам», которые обосновывает В. И. Филиппович [6]. Им выделяются два основных типа психомоторной деятельности и их условия: первый тип – это извест-

ные до начала действий (их можно устанавливать); второй тип – изменяющиеся в зависимости от ситуации.

Для первого типа психомоторной деятельности выбирают различные условия (от стандартных до непривычных), но юные спортсменки должны знать двигательную задачу заранее до ее выполнения, у них есть время просчитать свои действия.

Для второго типа психомоторной деятельности предлагаются также различные условия (постоянно изменяющиеся), здесь юным спортсменкам двигательную задачу приходится решать за короткий промежуток времени. Им необходимо предлагать постоянные стимулы для выполнения своих действий: неожиданная ситуация готовности, прогнозирование ситуации, определенная степень готовности к игровой ситуации.

Таблица 1

Показатели тестирования развития двигательных способностей юных волейболисток в процессе формирования технических действий в первом модуле

Модули / Условия психомоторной деятельности	В начале эксперимента			В конце эксперимента	
	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	3	4	5	6	7
Первый модуль / Условия известны для развития ловкости	Простая реакция	378,3±8,35	374,8±10,39	374,5±7,5	348,66±20,66
	Реакция на движущийся объект	72,2±1,84	70,0±1,71	71,55±1,64	66,11±1,14
	Передачи сверху над собой	27,2±1,07	27,3±1,15	28,88±1,04	30,72±0,83
	Передачи снизу над собой	19,8±1,45	18,23±2,06	25,78±1,34	28,32±1,53
	Поддачи	6,6±0,35	7,4±0,33	7,05±0,31	8,11±0,27
	Имитация нападающих ударов	37,2±0,87	38,6±1,12	38,05±0,75	42,38±1,14

Тренировочная программа для юных спортсменок экспериментальной группы состояла из трех основных модулей, которые решали свои тренировочные цели на занятиях.

В первый модуль включались простые технические действия юных волейболисток, которые они выполняли в непривычных условиях. Модуль продолжался два месяца. Данные тестирования по первому модулю юных спортсменок представлены в таблице 1.

Во второй модуль включались технические действия юных волейболисток, выполняемые в вероятностных условиях психомоторной деятельности. Модуль продолжался более трех месяцев. Данные тестирования юных спортсменок по второму

модулю представлены в таблице 2. При вероятностных условиях (таблица 2) показатели развития двигательных качеств гораздо ниже, чем при известных (таблица 1).

Таблица 2

Показатели тестирования развития двигательных способностей юных волейболистов в процессе формирования технических действий во втором модуле

Модули / Условия психомоторной деятельности	В начале эксперимента			В конце эксперимента	
	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	3	4	5	6	7
Второй модуль / Условия вероятностные для развития ловкости	Сложная реакция	538,4±7,81	529,0±7,48	530,16±6,18	486,88±25,96
	Реакция выбора	662,8±7,45	655,9±6,99	656,44±6,75	629,55±9,71
	Реакция на движущийся объект	142,8±2,55	138,5±2,23	140,55±2,06	121,44±1,84
	Передача сверху	5,3±0,38	5,5±0,44	5,77±0,29	6,88±0,40
	Передача снизу	4,5±1,23	4,2±0,89	5,97±1,29	7,38±0,98
	Подача	6,3±0,34	6,9±0,35	6,66±0,29	8,11±0,29
	Нападающий удар	4,9±0,28	5,5±0,34	5,44±0,21	6,94±0,27

В третий модуль включались технические действия юных волейболисток, которые были сформированы из определенных заданий, требующих выполнения в игровых неизвестных ситуациях. Модуль продолжался около трех месяцев. Данные тестирования юных спортсменок по третьему модулю представлены в таблице 3.

Данные, показанные в таблицах 1, 2, 3 показывают, что положительные изменения происходят в обеих группах. Это связано, что занятия волейболом благотворно сказываются на улучшении показателей юных спортсменок. В каждом модуле усложняются задания: от более простого к сложному, что необходимо для закрепления навыков технических действий у юных волейболисток. В каждом модуле правильное построение занятий соответствует принцип постепенности наращивания нагрузок (не только физических, но и психических), знания и действия у юных спортсменок накапливаются постепенно от одного модуля к другому. В каждый модуль добавляются более сложные психофизические упражнения. Иногда в тренировочном процессе приходилось начинать от простого к сложному для более качественного закрепления материала.

Таблица 3

Показатели тестирования развития двигательных способностей юных волейболистов в процессе формирования технических действий в третьем модуле

Модули / Условия психомоторной деятельности	В начале эксперимента			В конце эксперимента	
	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	3	4	5	6	7
Третий модуль / Неожиданные условия для развития ловкости	Реакция выбора со сбивающим эффектом	451,5±6,74	447,8±6,86	445,38±5,99	380,49±27,93
	Реакция на движущийся объект	42,9±2,22	41,5±2,46	41,27±1,96	48,27±6,51
	Передача сверху	2,8±0,24	2,9±0,36	3,5±0,23	5,05±0,39
	Передача снизу	2,1±1,01	2,01±0,86	3,1±0,52	4,67±0,67
	Подача	5,5±0,27	6,1±0,39	6,05±0,26	7,72±0,32
	Нападающий удар	6,2±0,25	6,8±0,38	6,55±0,23	8,44±0,29

В общей сложности все три модуля проходили за девять месяцев (учебный год). Основная цель модульного обучения была наметить эффективный план тренировочного процесса за определенный период времени, развивая необходимые физические качества у юных волейболисток. Особое внимание уделялось упражнениям на развитие ловкости, они подбирались с учетом возраста и стада занятий волейболом. Показатели физической подготовленности юных спортсменок за период представлены в таблице 4.

Показатели физической подготовленности, представленные в таблице 4, также показывают на положительные изменения в обеих испытуемых группах. В контрольной группе показатели изменились в лучшую сторону – на 9 %, а в экспериментальной – на 17%, что свидетельствует о более рациональном построении учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе. В тестах, которые показывают развитие ловкости (тест «Фламинго», полоса препятствий, тест «Елочка») результаты экспериментальной группы повысились значительно, несмотря на то, что этот возрастной период не является сенситивным для развития этого физического качества.

В модулях легче правильно распределить материал подготовки юных спортсменок с учетом их физической и технической подготовленности. Двигательные качества развиваются совместно с техническими действиями, что повышает качество учебно-тренировочного процесса. Юные спортсменки учатся приобретать личный опыт спортивной деятельности, овладевают его методами и средствами, творчески подходить к процессу тренировки.

Таблица 4

## Показатели физической подготовленности юных спортсменок

Модули /	В начале эксперимента			В конце эксперимента	
	Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	3	4	5	6	7
Развитие физической подготовленности	Тест «Фламинго»	56,4±0,04	55,3±0,05	65,36±0,03	69,26±0,04
	Полоса препятствий	16,4±0,04	16,6±0,06	15,41±0,04	14,87±0,05
	Прыжок в длину	228,1±3,89	233,5±3,61	229,5±3,69	236,83±3,32
	Тест «Елочка»	26,6±0,78	27,3±0,81	25,88±0,82	24,91±0,65
	Вис на перекладине	28,7±0,75	29,8±1,04	28,04±0,60	31,34±0,82
	Длина тела	165,9±0,98	166,3±1,09	166,6±0,87	167,81±0,97
	Наклон	14,4±0,68	15,2±0,70	15,28±0,52	17,44±0,80

Строгая регламентация построенных занятий в экспериментальной группе и результаты полученных данных показали, что применение модульного обучения в тренировочном процессе юных волейболисток положительно влияют на развитие двигательных качеств, в том числе и ловкости.

Для качественного совершенствования учебно-тренировочного процесса у юных волейболисток необходимо включать модульное обучение и в дальнейшем, добавлять усложненные двигательные действия совместно с совершенствованием технических приемов игры. В этом поможет личностно-ориентированный подход с учетом индивидуальных особенностей юных волейболисток. Применение разнообразных средств для развития и совершенствования ловкости у юных спортсменок поможет осваивать быстрее неожиданные изменения в игровых ситуациях на волей-больной площадке.

Во время организации учебно-тренировочных занятий по волейболу применение модульного обучения должно способствовать соблюдению определенных условий: постепенное усложнение упражнений, которые основываются на тех навыках, которыми уже овладели юные спортсменки; постановка таких проблемных задач, которые могут вызвать интерес и желание выполнить то или иное упражнение; должны предлагаться в тренировочном процессе определенные условия для выполнения упражнений, которые являются общие для всех спортсменок; задействовать игровой и соревновательный способ выполнения упражнений.

Предложенное модульное обучение должно восполнять недостаток в физической подготовленности юных волейболисток, помочь им в развитии специфических для волейбола физических качеств. Особенно акцент в тренировочном процессе необходимо уделять ловкости с постоянными усложнениями ее развития на занятиях, тогда данное обучение сможет себя оправдать и повысить спортивные результаты. Волейболистки экспериментальной группы на Чемпионате Орловской области

по своему возрасту заняли первое место, а спортсменки контрольной лишь третье место. Это также свидетельствует об эффективности разработанного модульного обучения спортсменок экспериментальной группы.

В работе можно выявить следующие педагогические условия, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса юных волейболисток при применении модульного обучения:

- правильное модульное планирование учебно-тренировочного процесса юных волейболисток;
- постоянное развитие ситуаций, направленных на развитие ловкости юных спортсменок;
- постоянная поддержка тренером и коллегами по команде стремлений в выполнении упражнений;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата, влияющего на качество тренировочного процесса;
- подбор метод и средств тренировки, которые способствуют осознанию юными волейболистками своих действий;
- осознание спортсменками своих возможностей по выполнению сложных технических действий.

Совершенствование «ловкости по ее разновидностям и проявлениям расширяет возможности творческого, подхода к учебно-тренировочному процессу, более глубокого взаимодействия занимающихся, вовлечения их в совместную деятельность, поддержания инициативы и интереса к познавательной деятельности, что расширяет границы педагогического воздействия на формирующуюся личность, помогая ей легче адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям» [5, 6].

Для того, что у юных волейболисток развивалось такое качество, как ловкость, необходимо развивать временные ощущения, чувство пространства, скоростно-силовые качества.

При проведении учебно-тренировочного процесса по волейболу надо учитывать обстоятельства, что юные спортсменки могут показать сознательность в игровых моментах при выполнении упражнений. Поэтому надо учитывать то, что у них появляется потребность сопоставлять и сравнивать игровые моменты, делиться впечатлениями между собой. Они начинают наблюдать, относиться критически к действиям партнеров по команде. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет юным волейболисткам успешно усваивать правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые тренером.

### Литература

1. Железняк Ю. Д. Обучение перемещениям в волейболе // *Физическая культура в школе*. 2017. № 4. С. 44-45.
2. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012. № 3. С. 34–37.
3. Орлан И. В., Шевцов С. А. Использование идеомоторной тренировки в процессе

совершенствования точности подач у волейболистов // *Материалы научно-практической конференции «Олимпийское движение: гендер, менеджмент, маркетинг, спорт»*. Волгоград : Принт, 2017. С. 94-100.

4. Столяров В. И., Фирсин С. А. *Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников : монография*. Саратов : Наука, 2017. 196 с.

5. Туревский И. М. *Психомоторная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика) : монография*. Тула, Изд-во Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, 2012. 365 с.

6. Филиппович В. И. *Двигательная ловкость // Легкая атлетика*. 2000. № 7. С. 12-16.

## References

1. Zheleznyak Yu. D. *Obuchenie peremeshcheniyam v voleybole [Training of movements in volleyball]*. *Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical education at school*, 2017, no. 4, pp. 44-45.

2. Nikitin S. E. *Metodika realizatsii programmy "Uchis' igrat' v voleybol" v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya obshcheobrazovatel'nykh shkol [Methodology for implementing the program "Learn to play volleyball" in the system of additional education of general education schools]*. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training*, 2012, no. 3, pp. 34-37.

3. Orlan I. V., Shevtsov S. A. *Ispol'zovanie ideomotornoy trenirovki v protsesse sovershenstvovaniya tochnosti podach u voleybolistov [The use of ideomotor training in the process of improving the accuracy of serves in volleyball players]*. *Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Olimpiyskoe dvizhenie: gender, menedzhment, marketing, sport» [Materials of the scientific and practical conference "Olympic movement: gender, management, marketing, sport"]*. Volgograd, Print Publ., 2017, pp. 94-100. (In Russia).

4. Stolyarov V. I., Firsin S. A. *Lichnostno-orientirovannoe kompleksnoe fizicheskoe vospitanie shkol'nikov [Personality-oriented complex physical education of schoolchildren]*. *Saratov, Nauka Publ.*, 2017, 196 p.

5. Turevskiy I. M. *Psikhomotorная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика) [Psychomotor preparedness of a person (structure, ontogenesis, practice)]*. *Tula, Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy Publ.*, 2012, 365 p.

6. Filippovich, V. I. *Dvigatel'naya lovkost' [Motor dexterity]*. *Legkaya atletika - Light athletics*, 2000, no. 7, pp. 12-16.