

УДК 796.325:159.9

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)2.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)2.10)

## ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

### **Воронков Иван Филиппович<sup>A</sup>**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [vk.univer@mail.ru](mailto:vk.univer@mail.ru).

### **Романова Елена Вениаминовна<sup>ABCD</sup>**

кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия).

E-mail: [romanovaev.2007@mail.ru](mailto:romanovaev.2007@mail.ru).

### **Перегудова Татьяна Маратовна<sup>ABC</sup>**

Преподаватель кафедры физического воспитания колледжа, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [tanya.peregudova.a@mail.ru](mailto:tanya.peregudova.a@mail.ru).

### **Денисова Галина Сергеевна<sup>ABC</sup>**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [degalina@bk.ru](mailto:degalina@bk.ru).

### **Мильхин Валерий Андреевич<sup>AB</sup>**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [milchin22@mail.ru](mailto:milchin22@mail.ru).

### **Агишев Александр Анатольевич<sup>ABC</sup>**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [videoglobus@yandex.ru](mailto:videoglobus@yandex.ru).

## ORGANIZATION, METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES AMONG VOLLEYBALL PLAYERS

### **Voronkov Ivan Filippovich<sup>A</sup>**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [vk.univer@mail.ru](mailto:vk.univer@mail.ru).

### **Romanova Elena Veniaminovna<sup>ABCD</sup>**

PhD, Associate Professor of the Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [romanovaev.2007@mail.ru](mailto:romanovaev.2007@mail.ru).

### **Peregudova Tatiana Maratovna<sup>ABC</sup>**

Senior Lecturer at the Department of Physical Education of the College, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [tanya.peregudova.a@mail.ru](mailto:tanya.peregudova.a@mail.ru).

### **Denisova Galina Sergeevna<sup>ABC</sup>**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [degalina@bk.ru](mailto:degalina@bk.ru).

### **Milkhin Valery Andreevich<sup>AB</sup>**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [milchin22@mail.ru](mailto:milchin22@mail.ru).

### **Agishev Alexander Anatolevich<sup>ABC</sup>**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [videoglobus@yandex.ru](mailto:videoglobus@yandex.ru).

### **Следует цитировать / Citation:**

Воронков И.Ф., Романова Е.В., Перегудова Т.М., Денисова Г.С., Мильхин В.А., Агишев А.А. Организация, методы развития скоростно-силовых качеств у волейболистов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. 22 (2). С. 93-104. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)2.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)2.10).

Voronkov I.F., Romanova E.V., Peregudova T.M., Denisova G.S., Milkhin V.A., Agishev A.A. (2021). Organization, methods of development of speed-power qualities among volleyball players. Health, Physical Culture and Sports, 22 (2), pp. 93–104 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)2.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)2.10).

**Аннотация.** Методы исследования — контрольные испытания, применяемые для констатации начального и итогового уровня технико-тактической подготовки студентов 1 курса Алтайского государственного университета. Произведена оценка уровня физического развития, технической и тактической подготовленности, выявляются преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий. Результаты экспериментального исследования показывают, что сравнение показателей облученности студентов приемам и подачам мяча на занятиях по волейболу на основе методики поэтапного формирования технических и тактических действий свидетельствует о соответствии замысла исследования его итогам.

**Ключевые слова:** волейбол, студенты, контрольные упражнения, технико-тактическая подготовка.

**Abstract.** Research methods — control tests used to establish the initial and final level of technical and tactical training of 1st year students of Altai State University. The assessment of the level of physical development, technical and tactical readiness is carried out, the advantages and disadvantages of the used means, methods and forms of organizing classes are revealed. The results of the experimental study show that the comparison of the indicators of students' exposure to the techniques and ball feeds in volleyball lessons based on the methodology of the stage-by-stage formation of technical and tactical actions testifies to the correspondence of the research concept to its results.

**Keywords:** volleyball, students, control exercises, technical and tactical training.

**Введение.** Одним из основных методов в экспериментальном исследовании по методике обучения приемам и подачам мяча в волейболе является метод контрольных испытаний. С его помощью оцениваются уровень физического развития, техническая и тактическая подготовленность, выявляются преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий. Обычно упражнения, входящие в содержание теста, достаточно легкие, чтобы вероятность выполнения была большей, оценки со знаком «минус» исключены. Различные типы контрольных испытаний даны во многих авторских программах физического воспитания (Можаев и др., 2020; Славнова, 2011; Лубышев и др., 2020).

**Методы исследования.** Контрольные упражнения, применяемые в нашем исследовании для констатации начального и итогового уровня технико-тактической подготовки студентов 1 курса Алтайского государственного университета, измерялись в объективных величинах (время, число повторений и т.п.), отличались простотой измерения и оценки.

Оценка испытуемых в исследовании по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) имела следующие критерии:

— оценка «отлично» (высокий уровень): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко;

— оценка «хорошо» (средний уровень): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

— оценка «удовлетворительно» (низкий уровень): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок;

— оценка «неудовлетворительно»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко;

— оценка «неудовлетворительно» не выставляется, чтобы не вызвать у большинства студентов негативного отношения к тестированию и к игре в волейбол в целом.

Основными методами оценки техники владения техническими приемами волейбола в экспериментальном исследовании являлись методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Перед проведением тестирования в рамках педагогического

исследования был обеспечен необходимый уровень мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Студенты были проинформированы о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объяснили и продемонстрировали правила выполнения тестов (Фокин и др., 2018).

Контрольные нормативы по волейболу состояли из следующих упражнений (тестов):

— прием мяча сверху двумя руками (количество раз). В качестве составляющих этого технического приема выступают: сомкнутые ноги, прямые руки, кисти рук сомкнуты, прием мяча на нижнюю часть предплечий или кисти руки подставляют под мяч, но не отбивают ими его. На выполнение дается 3–5 попыток;

— прием мяча снизу в парах (количество раз): алгоритм действий при приеме мяча снизу двумя руками, как и в первом тесте, а передача партнеру включает: перемещение к мячу, глубокий выпад, руки выставляются под мяч, при приеме сильно летящего мяча руки подставляют под мяч, руки сопровождают полет слабо летящего мяча после его приема;

— передача и перевод мяча через сетку с передачи (из 10 раз). Выполнение упражнения начинается после трех попыток. Допускаются верхние и нижние передачи. При передаче мяча двумя руками сверху руки выносятся вверх, кисти в форме овала, большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные и средние являются основной ударной частью, а безымянные и мизинцы удерживают мяч. Передача мяча снизу, как во втором тесте;

— подача мяча по выбору (нижняя, верхняя) из 10 раз. Правильная техника выполнения нижней прямой подачи: правая рука отведена назад, небольшая высота подбрасывания мяча, удар по мячу на уровне пояса. При верхней прямой подаче учащийся стоит лицом к сетке, ноги на ширине плеч. Подбрасывая мяч на 0,5 м, он производит удар над головой вперед — вниз. Рука при этом прямая, ладонь напряжена;

— подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру через сетку в парах (из 10 раз). Правильность выполнения

технических приемов этого контрольного упражнения соответствует требованиям предшествующих тестов.

**Результаты исследования контрольных испытаний.** Для наблюдения и фиксирования результатов выполнения контрольных нормативов в начале и в заключительной части экспериментального исследования была создана группа в количестве 3 человек из преподавателей Алтайского государственного университета.

Полученные данные заносились в таблицы, высчитывался средний балл по каждому контрольному упражнению в начале и в конце исследования. Сопоставление средних баллов было отражено в таблице и диаграммах.

На результаты контрольных испытаний сильное влияние оказывают внешние условия и помехи. В связи с этим для повышения надежности оценки давалось несколько зачетных попыток (2–5). После каждой попытки следовала точная информация о достигнутом результате, которая способствовала поддержанию мотивации учащегося и коррекции его двигательных действий. Испытуемым предоставлялась одна или несколько пробных попыток, чтобы облегчить разучивание технического приема.

Контрольные испытания проводились в начале основной части урока после короткой разминки, так как большая физическая нагрузка мешает управлять движениями.

В ходе контроля за технической подготовленностью фиксировались объем техники выполнения технических приемов игры в волейбол, разносторонность техники, ее эффективность и освоенность. Объем техники определялся по общему числу действий, которые выполняет учащийся. Показателем разносторонности являлась частота использования разных игровых приемов. Эффективность техники определялась по сопоставлению техники движения ученика с эталонной техникой для данного движения, если же ученик с помощью какого-либо приема успешно решил игровую задачу, то этот технический прием считался эффективным.

Освоенность техники определялась по показателям стабильности и устойчивости. Если при анализе техники движений, выполняемых студентом 1 курса

в привычных условиях и в условиях сбивающих факторов (эмоции, ситуационная неожиданность, неуверенность), результат упражнения изменяется незначительно, то это свидетельствует о стабильном владении техническим приемом, навыком (Крюкова, 2016).

Нами использовался и метод наблюдения. Объектами метода педагогического наблюдения в экспериментальном исследовании были внешняя сторона техники выполнения движений студентов 1 курса, их тактические действия в двухсторонней игре, продолжительность выполнения комплексов упражнений, количественные характеристики совершаемых двигательных действий, характер пространственного перемещения (напряженное, резкое, расслабленное и т.п.).

В ходе экспериментального исследования эффективности методики обучения приемам и подачам мяча в

волейболе студентов 1 курса подлежали наблюдению техника выполнения подач мяча, приема и передачи мяча, ошибки.

Целью наблюдения в педагогическом исследовании было изучение вопросов учебно-тренировочного процесса: элементы техники выполнения технических приемов игры в волейбол, объем нагрузки, интенсивность занятий, порядок использования комплексов подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике, а также изучение вопросов физической подготовки студентов 1 курса.

На начальном этапе исследования было проведено контрольное тестирование с целью определения показателей технической подготовленности для игры в волейбол студентов 1 курса. Исследование проводилось в начале занятий, ему не предшествовала физическая нагрузка.

Контрольные нормативы представлены в таблице.

Уровень подготовленности студентов по техническим приемам волейбола

Контрольное упражнение (тест)	Класс	Студенты мужского пола			Студенты женского пола		
		уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прием мяча сверху двумя руками (количество раз)	8	3	6	8	3	5	7
	9	4	7	9	3	6	8
Прием мяча снизу в парах (количество раз)	8	4	6	8	4	6	8
	9	5	7	9	5	7	9
Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз	8	3	4	5	3	4	5
	9	4	5	6	4	5	6
Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз	8 (с 8м)	4	5	6	3	4	5
	9 (с лиц)	4	5	6	3	4	5
Подача с 3 м, прием и передача партнеру (через сетку в	8	4	5	6	4	5	6
	9	4	5	7	4	5	7

парах) из 10 раз							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Результаты контрольных испытаний по техническим приемам волейбола у студентов мужского пола до проведения экспериментального исследования представлены на рисунке 1.

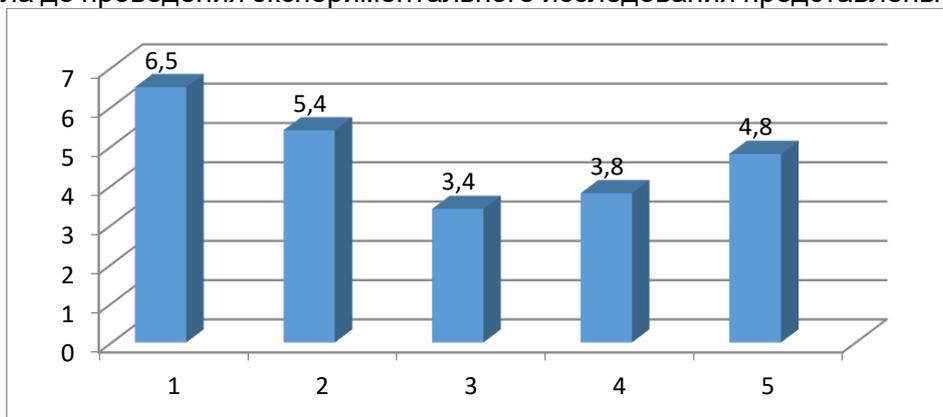


Рис. 1. Результаты контрольных испытаний студентов мужского пола по техническим приемам волейбола в начале экспериментального исследования (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Поддача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Поддача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Средний балл выполнения контрольных нормативов показывает уровень технической подготовленности студентов. В упражнении 1 (прием мяча сверху двумя руками) средний балл превышает средний уровень подготовленности.

Показатели уровня владения техническими приемами игры в волейбол до начала исследования у студентов женского пола определялись по тем же контрольным нормативам, что и у юношей. Полученные данные отражены на рисунке 2.

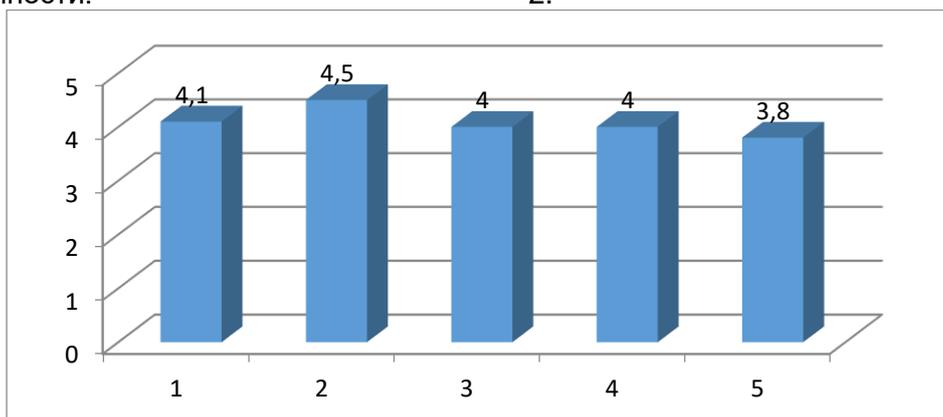


Рис. 2. Результаты контрольных испытаний студентов женского пола по техническим приемам волейбола в начале экспериментального исследования (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Поддача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Поддача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Результаты испытаний показывают, что у студентов женского пола на начальном этапе эксперимента преобладающий уровень технической подготовленности ниже среднего, а в двух случаях он соответствует среднему уровню.

Для оценки состояния технической подготовленности студентов мужского пола перед проведением исследования были проведены контрольные испытания по определению уровня освоенности

двигательных навыков игры в волейбол (рис. 3).

Обобщенные показатели (средний балл) выполнения контрольных нормативов студентами мужского пола в начале исследования свидетельствуют о том, что количественные характеристики владения тестируемыми приемами игры в волейбол приближаются к среднему уровню.

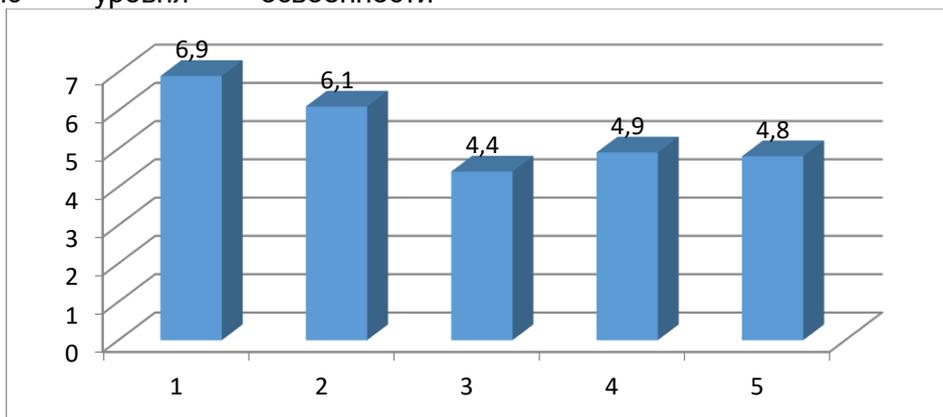


Рис. 3. Результаты контрольных испытаний студентов мужского пола по техническим приемам волейбола в начале экспериментального исследования (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Поддача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Поддача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Для определения уровня технической подготовленности студентов женского пола по определенным техническим приемам волейбола в начале

исследования были также проведены контрольные испытания (рис. 4).

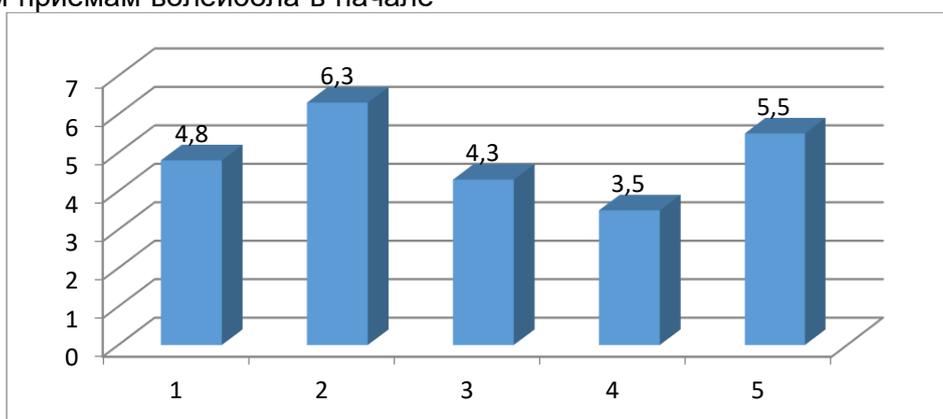


Рис. 4. Результаты контрольных испытаний по техническим приемам волейбола в начале экспериментального исследования студентов женского пола (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Поддача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Поддача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

В ходе экспериментального исследования на основе методики поэтапного формирования двигательных действий в начальном периоде гарантией успешного обучения выступают двигательный опыт учащихся, уровень развития их физических качеств, знания об изученном приеме игры. Здесь средствами обучения являются комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений.

На очередных занятиях студентов осуществляется дальнейшее совершенствование приема игры и тактических действий в двухсторонней игре, которая является структурным компонентом занятия.

На заключительном этапе экспериментального исследования проведены контрольные испытания для

На следующем этапе обучения, когда происходит непосредственное разучивание приема игры или определенного тактического действия, используются специальные упражнения — подводящие, которые облегчают освоение техники выполнения приема. Когда составные части приема игры изучены с помощью подводящих упражнений, тогда на основе упражнений по технике технический прием осваивается полностью.

определения изменений, которые произошли в технике владения техническими приемами волейбола у студентов.

Показатели выполнения технических приемов игры в волейбол студентов мужского пола после проведения исследования отражены на рисунке 5.

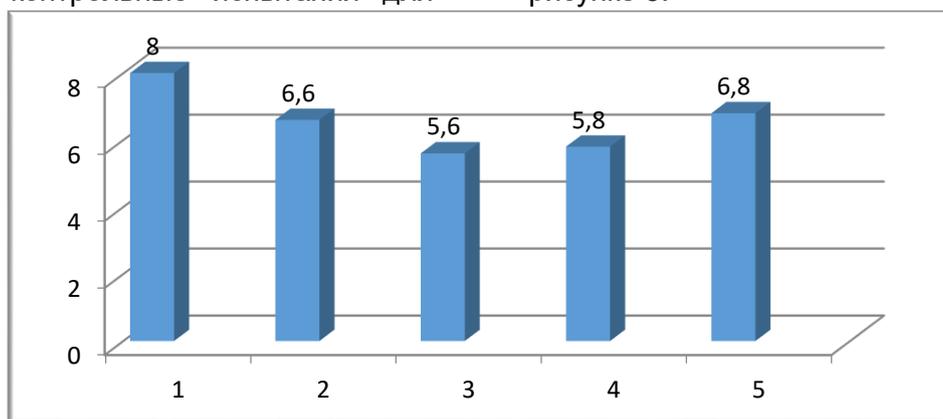


Рис. 5. Результаты контрольных испытаний студентов мужского пола по техническим приемам волейбола в конце экспериментального исследования (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Уровень выполнения студентов мужского пола контрольных упражнений на завершающем этапе исследования показывает, что проведение занятий по методике обучения приемам и подачам мяча в волейболе, используемой в

исследовании, способствовало росту результативности обучения. Средний балл выполнения упражнений 1, 3 и 5 сравнялся с высоким уровнем, а упражнения 2 и 4 выполнены со средним уровнем.

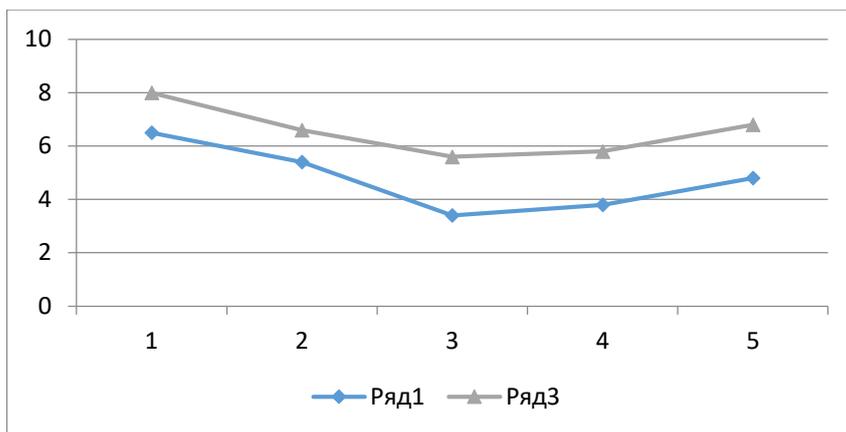


Рис. 6. Динамика контрольных испытаний студентов мужского пола по техническим приемам волейбола в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Подведение итогов экспериментального исследования, которое требовало выяснения эффективности применения отдельных методов и средств в обучении студентов приемам и подачам мяча на занятиях волейбола, а также оптимального сочетания различных физических упражнений, было основано на сравнительном анализе показателей выполнения контрольных нормативов в начальной и завершающей стадиях

эксперимента. При сравнении среднего балла выполнения контрольных нормативов по техническим приемам волейбола студентов мужского пола наблюдается повышение прироста результатов по сравнению с начальным этапом исследования.

Изменение уровня владения техническими приемами волейбола в конце исследования студентов женского пола представлено на рисунке 7.

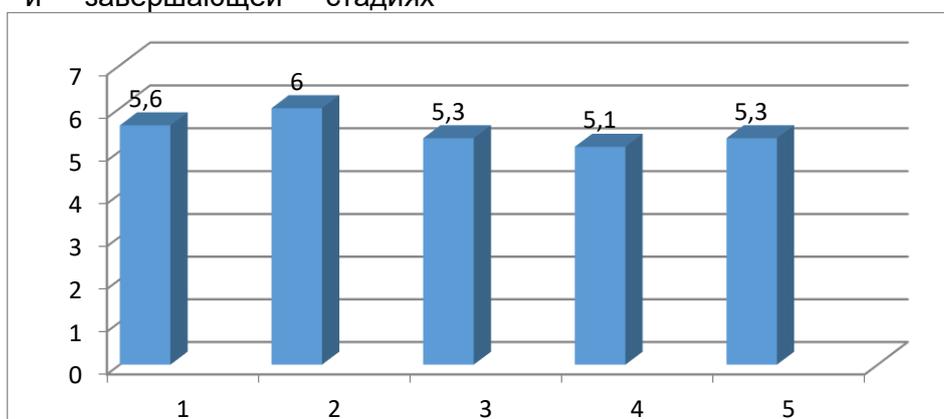


Рис. 7. Результаты контрольных испытаний по техническим приемам игры в волейбол в конце экспериментального исследования студентов женского пола (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Результаты контрольных испытаний свидетельствуют о том, что у студентов женского пола в конце исследования уровень освоения технических приемов игры в волейбол изменился в

положительную сторону. Так, средний балл в упражнениях 1, 2, и 5 стал выше среднего уровня, а в упражнениях 3, 4 он характеризовался как высокий.

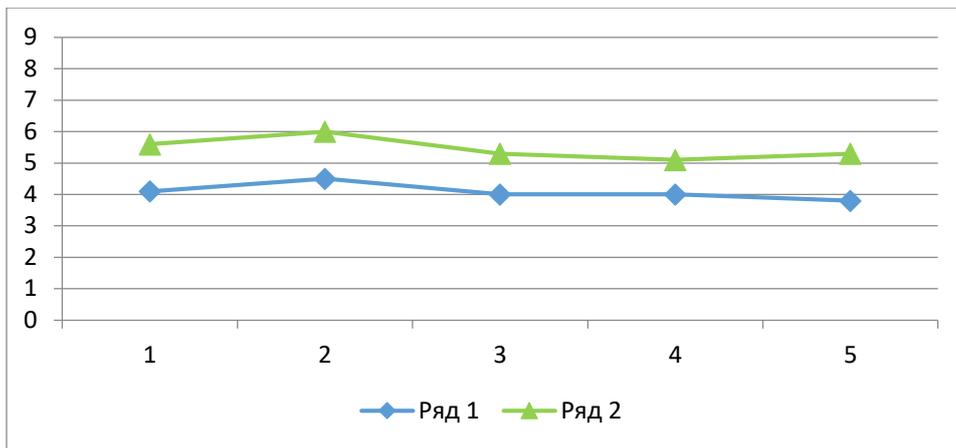


Рис. 8. Динамика контрольных испытаний студентов женского пола по техническим приемам волейбола в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Средний балл оценки технико-тактических действий в волейболе по контрольным испытаниям на завершающем этапе исследования у студентов женского пола вырос по сравнению с начальным периодом эксперимента (рис. 8).

Так, если в начале исследования средний балл выполнения упражнений 1, 2, 5 оценивался ниже среднего уровня, то на заключительном этапе уровень

подготовленности по этим контрольным упражнениям превысил средний показатель, а в упражнениях 3 и 4 вместо среднего он возрос до высокого уровня.

Проведенное в конце исследования контрольное тестирование студентов мужского пола с целью определения динамики изменений в обучении техническим приемам игры в волейбол показало следующие результаты (рис. 9)

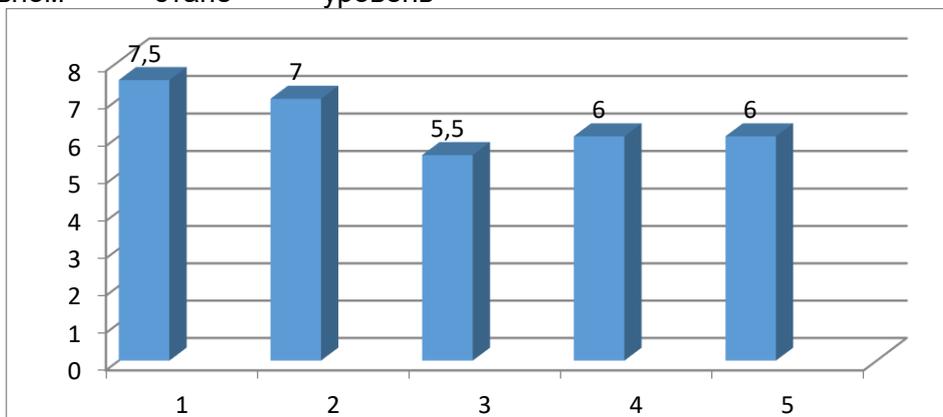


Рис. 9. Результаты контрольных испытаний студентов мужского пола по техническим приемам волейбола в конце исследования (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Итоговое тестирование на последнем этапе исследования студентов мужского пола показало, что в контрольных упражнениях 1, 3, 4 и 5 уровень

выполнения преодолел средние показатели, а в упражнении 2 он поднялся до среднего.

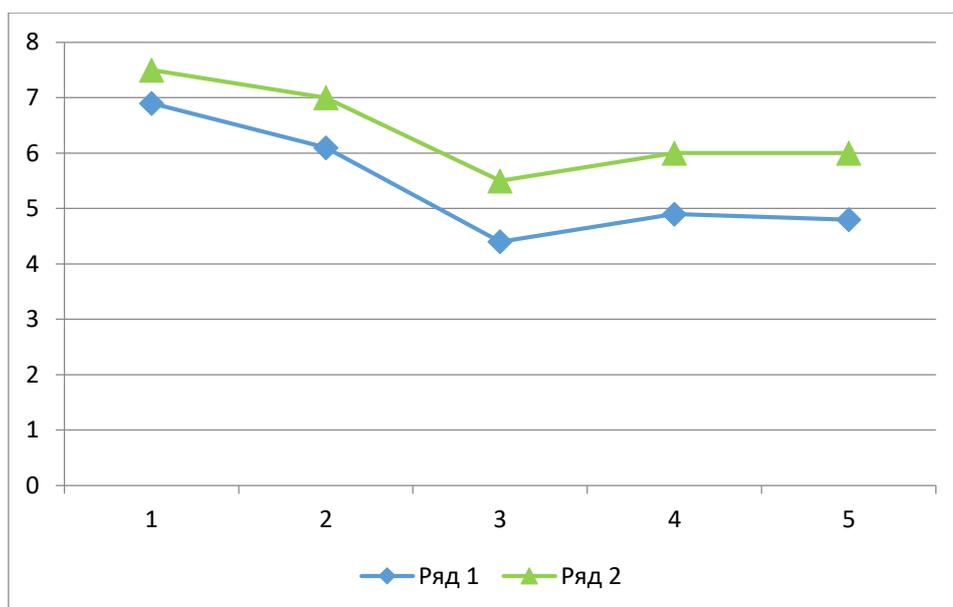


Рис. 10. Динамика контрольного тестирования студентов мужского пола по техническим приемам игры в волейбол в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Положительные сдвиги в обучении студентов мужского пола технико-тактическим действиям определялись также знаниями правил освоения двигательных действий и развития физических качеств, закономерностей влияния физкультурно-спортивных занятий на организм человека.

Рост среднего балла выполнения контрольных нормативов по сравнению с первоначальным этапом исследования

подтверждает определенную эффективность методики обучения техническим приемам игры в волейбол, которая использовалась в эксперименте (рис. 10).

Изменение показателей уровня выполнения контрольных нормативов по технике владения приемами игры в волейбол студентов женского пола в конце исследования отражено на рисунке 11.

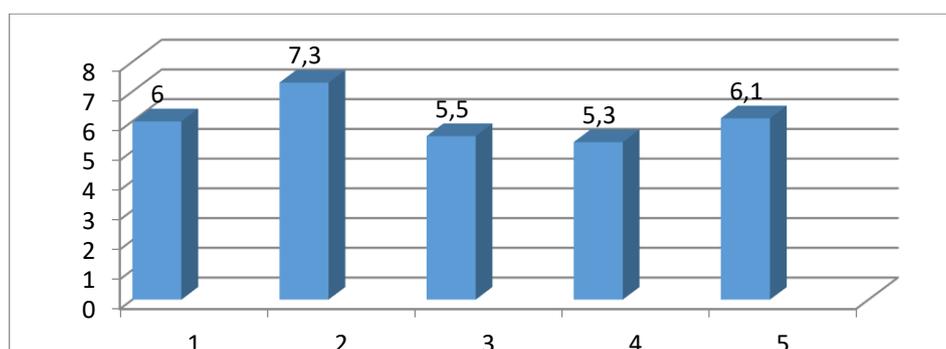


Рис. 11. Результаты контрольного тестирования по техническим приемам волейбола студентов женского пола на завершающем этапе исследования (средний балл)

- 1 — Прием мяча сверху двумя руками (количество раз).
- 2 — Прием мяча снизу в парах (количество раз).
- 3 — Передача и перевод мяча через сетку с передачами из 10 раз.
- 4 — Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.
- 5 — Подача с 3 м, прием и передача обратно партнеру (через сетку в парах) из 10 раз

Количественные показатели выполнения контрольных нормативов по волейболу студентов женского пола на завершающем этапе экспериментального

исследования свидетельствуют об определенном росте уровня обученности техническим приемам. Так, например, упражнения 2, 3, 4 и 5 исполнены на уровне

выше среднего, а уровень выполнения упражнения 1 достиг среднего показателя.

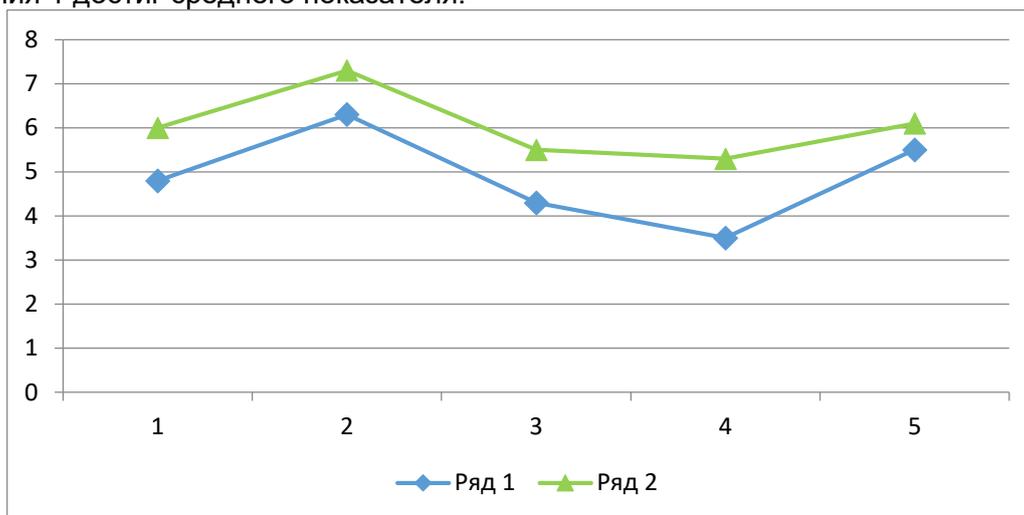


Рис. 12. Динамика контрольных испытаний студентов женского пола по техническим приемам волейбола в начале (ряд 1) и в конце (ряд 2) экспериментального исследования (средний балл)

Сравнительный анализ выполнения контрольных нормативов студентами женского пола до и после исследования показывает, что уровень выполнения технических приемов игры в волейбол имеет тенденцию к росту (рис. 12). Например, упражнения 1–4 в начале исследования имели оценку ниже среднего уровня, а упражнение 5 оценивалось выше средних показателей. На завершающей стадии исследования ситуация выглядит следующим образом: оценка выполнения упражнений 2, 3, 4 и 5 преодолела уровень выше среднего, а в упражнении 1 достигла средних значений.

**Выводы.** Результаты экспериментального исследования показывают, что сравнение показателей обученности студентов приемам и подачам мяча на занятиях по волейболу на основе методики поэтапного формирования технических и тактических действий свидетельствует о соответствии замысла исследования его итогам.

Факты, полученные на основе сравнения данных тестирования в начале исследования и по его окончании подтверждают определенный рост результатов выполнения контрольных нормативов по техническим приемам волейбола студентов 1 курса.

Выдвинутое предположение о том, что более эффективное использование различных групп упражнений и поэтапное их применение в ходе уроков позволит повысить количественный и качественный уровень выполнения приемов и подач мяча, нашло свое подтверждение в положительной динамике выполнения контрольных тестов в конце экспериментального исследования.

Положительные результаты исследования подтверждаются наблюдением за особенностями выполнения двигательных действий в ходе формирования двигательных умений и навыков. На ознакомительном этапе наблюдалось понимание цели действий, но смутно представлялись способы ее достижения, присутствовали ошибки при действии.

Далее отмечалось понимание способов выполнения технического приема, но неточное его выполнение, много лишних движений, плохой самоконтроль. На последующих занятиях повышалось качество движений, устранялись лишние; внимание обращалось на результат двигательного действия. В конечном итоге наблюдалось гибкое целесообразное выполнение технического приема игры.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Можаев Э.Л., Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Шершунова В.Н., Бухтоярова Л.В., Фомина Е.В. Особенности применения игровой деятельности в совершенствовании

тактической подготовки волейболистов 18–19 лет (на примере студенческих команд) // Образование и право. 2020. № 1. С. 281–289. Doi: 10.24411/2076-1503-2020-00043.

Славнова М.Ю. Методические условия реализации блочно-модульной системы подготовки волейболистов // ОНВ. 2011. № 6 (102). С. 199–201.

Лубышев Е.А., Титовский А.В., Бодров И.М., Голубничий С.П. Спортивные и подвижные игры в оптимизации скоростно-силовой подготовки юных волейболистов // ТиПФК. 2020. № 9. С. 21–23.

Крюкова Г.В., Зиновьева Л.В., Парфисенко Н.А. Круговая тренировка: научные основы и практика // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. 2016. № 5. С. 146–151.

Фокин А.М., Фетисова С.Л., Соловьева Т.В. Мониторинг физической и функциональной подготовленности обучающихся в условиях учебной полевой практики как условие повышения эффективности учебного процесса // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 306–311.

## REFERENCIS

Mozhaev E.L., Grigoriev A.P., Zalyalova E.R., Shershunova V.N., Bukhtoyarova L.V., Fomina E.V. (2020). Características del uso de la actividad del juego para mejorar el entrenamiento táctico de los jugadores de voleibol de 18 a 19 años (en el ejemplo de los equipos de estudiantes). Educación y derecho, (1): 281–289. Doi: 10.24411 / 2076-1503-2020-00043.

Slavnova, M. Yu. (2011). Condiciones metódicas para la implementación del sistema modular de bloques de entrenamiento de jugadores de voleibol. Boletín científico de Omsk, (6 (102)): 199–201.

Lubyshev E.A., Titovsky A.V., Bodrov I.M. y Golubnichiy S.P. (2020). Deportes y juegos al aire libre en la optimización del entrenamiento de fuerza-velocidad de jóvenes jugadores de voleibol. Teoría y práctica de la cultura física, (9): 21–23.

Kryukova G.V., Zinovieva L.V., Parfisenko N.A. (2016). Formación en circuito: fundamentos científicos y práctica. El sistema educativo moderno: la experiencia del pasado, una mirada al futuro, (5): 146–151.

Fokin A.M., Fetisova S.L., Solovieva T.V. (2018). Seguimiento de la preparación física y funcional de los estudiantes en las condiciones de la práctica del campo educativo como condición para incrementar la efectividad del proceso educativo. Problemas de la formación docente moderna, (59-4), 306–311.

Mozhaev Je. L., Grigor'ev A. P., Zaljalova Je. R., Shershunova V.N., Buhtoyarova L.V., & Fomina E. V. (2020). Osobennosti primeneniya igrovoy dejatel'nosti v sovershenstvovanii takticheskoy podgotovki volejbolistov 18-19 let (na primere studencheskih komand). Obrazovanie i pravo, (1): 281–289. Doi: 10.24411/2076-1503-2020-00043.

Slavnova M.Ju. (2011). Metodicheskie uslovija realizacii blochno-modul'noj sistemy podgotovki volejbolistov. Omskij nauchnyj vestnik, (6 (102)), 199–201.

Lubyshev E.A., Titovskij A.V., Bodrov I.M., Golubnichij S.P. (2020). Sportivnye i podvizhnye igry v optimizacii skorostno-silovoj podgotovki junyh volejbolistov. Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury, (9): 21–23.

Krjukova G.V., Zinov'eva L.V., Parfisenko N.A. (2016). Krugovaja trenirovka: nauchnye osnovy i praktika. Sovremennaja sistema obrazovanija: opyt proshlogo, vzgljad v budushhee, (5): 146–151.

Fokin A.M., Fetisova S.L., Solov'eva T.V. (2018). Monitoring fizicheskoy i funkcional'noj podgotovlennosti obuchajushhihsja v uslovijah uchebnoj polevoj praktiki kak uslovie povysheniya jeffektivnosti uchebnogo processa. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija, (59-4): 306–311.