



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*
<https://po-journal.ru>
2025, Том 6, № 6 / 2025, Vol. 6, Iss. 6 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)
УДК 371+796.2

Развитие техники приема мяча у волейболисток группы начальной подготовки первого года обучения

¹ Дейкова Т.Н.,
¹ Береснева М.Т.,
¹ Шулепова М.В.,
¹ Уральский государственный педагогический университет

Аннотация: в статье рассматривается эффективность комплекса подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие технике приема мяча у волейболисток группы начальной подготовки первого года обучения.

Волейбол сегодня – это динамичная, сверхэмоциональная игра, требующая от игроков хорошей координации, ловкости, быстрой смены реакции. При всем мастерстве ведения игры особую роль занимает именно техническая подготовка начинающих волейболистов. Целью статьи является исследование влияния комплекса упражнений, реализуемых в учебно-тренировочном процессе на эффективность формирования техники приема мяча в волейболе, как одного из главных элементов игры в защите.

В рамках эмпирического исследования применялся метод педагогического тестирования и метод экспертизы оценки. В качестве контрольного упражнения использовался прием мяча с подачи. При помощи видеозаписи производился подсчет ошибок и в соответствии с полученным количеством ошибок производилось распределение испытуемых по уровню развития техники данного двигательного действия.

Данные результаты исследования могут быть применены в учебно-тренировочном процессе технической подготовки начинающих волейболистов, а также в процессе физического воспитания в общеобразовательных организациях при освоении модуля «Спортивные игры (волейбол)».

Результаты исследования свидетельствуют о повышении показателей владения техникой приема мяча с подачи. В экспериментальной группе доля спортсменок с низким уровнем снизилась с 37,5% до 6,3%, в то время как со средним и высоким повысилась с 37,5% до 50,0% и с 25,0% до 43,8% соответственно. Расчет критерия Стьюдента показал, что существует статистически значимая разница результатов между средним баллом до и после эксперимента.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовка волейболистов, техника приема мяча, начальная подготовка волейболистов

Для цитирования: Дейкова Т.Н., Береснева М.Т., Шулепова М.В. Развитие техники приема мяча у волейболисток группы начальной подготовки первого года обучения // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 6. С. 37 – 41.

Поступила в редакцию: 03 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 02 мая 2025 г.; Принята к публикации: 10 июня 2025 г.

Development of ball receiving technique in volleyball players of the initial training group of the first year of study

¹ Deykova T.N.,
¹ Beresneva M.T.,
¹ Shulepova M.V.,
¹ Ural State Pedagogical University

Abstract: the article examines the effectiveness of a set of preparatory and special exercises aimed at developing the technique of receiving the ball in female volleyball players of the initial training group of the first year of study.

Volleyball today is a dynamic, super-emotional game that requires players to coordinate well, be agile, and quickly change reactions. With all the skill of playing the game, it is the technical training of novice volleyball players that plays a special role. The purpose of the article is to study the influence of a set of exercises implemented in the educational and training process on the effectiveness of the formation of ball reception techniques in volleyball, as one of their main elements of the game in defense.

The method of pedagogical testing and the method of expert assessment were used in the framework of empirical research. The ball reception from the serve was used as a control exercise. With the help of video recording, errors were counted and, in accordance with the number of errors obtained, the subjects were distributed according to the level of development of the technique of this motor action.

These research results can be applied in the academic and training process of technical training of novice volleyball players, as well as in the process of physical education in general education organizations during the development of the module "Adaptive games (volleyball)".

The results of the study indicate an increase in the possession of the technique of receiving the ball from the serve. In the experimental group, the proportion of athletes with low levels decreased from 37.5% to 6.3%, while those with medium and high levels increased from 37.5% to 50.0% and from 25.0% to 43.8%, respectively. The calculation of the Student's criterion showed that there is a statistically significant difference in the results between the average score before and after the experiment.

Keywords: volleyball, technical training of volleyball players, ball receiving technique, basic training of volleyball players

For citation: Deykova T.N., Beresneva M.T., Shulepova M.V. Development of ball receiving technique in volleyball players of the initial training group of the first year of study. Pedagogical Education. 2025. 6 (6). P. 37 – 41.

The article was submitted: April 03, 2025; Approved after reviewing: May 02, 2025; Accepted for publication: June 10, 2025.

Введение

Современный волейбол – эмоциональная динамичная спортивная игра, результативность которой во многом определяется технико-тактическим мастерством игроков. Прежде всего, под мастерством понимается именно техническая подготовленность волейболистов [1, с. 96]. Однако нельзя забывать, что волейбол – это командная игра, исход которой зависит не только от технической подготовленности каждого отдельно взятого игрока, но и умения грамотно выстраивать тактику командной игры [3, с. 222].

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» 22-24% содержания учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки первого года обучения должно отводится на освоение основных технических элементов в защите и нападении [4, с. 14]. Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. Поэтому особое внимание при обучении навыкам игры в волейболе должно быть направлено на техническую подготовку. Стабильное выполнение игровых приемов возможно лишь при условии совершенного владения их техникой [5, с. 7].

Одним из важных технических действий в защите является успешный прием мяча с подачи, который позволяет оставить мяч в игре на площадке и дает возможность для дальнейших атакующих действий. Таким образом, по завершению этапа начальной подготовки у волейболисток должен быть сформирован навык приема мяча на достаточно высоком уровне.

Материалы и методы исследований

В работе было проведено исследование по определению эффективности применяемого в учебно-тренировочном процессе комплекса подводящих и специальных упражнений, направленных на совершенствование техники прими мяча.

Выборку составили волейболистки из двух групп начальной подготовки. В состав группы № 1-НП1 вошло 16 волейболисток, в состав группы № 2-НП1 – 17 волейболисток Детско-юношеской спортивной школы «Уралочка» им. Н.В. Карполя г. Нижний Тагил.

Выделяют три фазы приема мяча: подготовительную (перемещение к мячу, формирование платформы для приема мяча), основную (контакт с мячом) и заключительную (опускание рук, переход к другим игровым действиям) [5, с. 6].

Для оценки уровня развития техники приема мяча применялось контрольное упражнение прием мяча с верхней подачи [7, с. 187]. Методом экспертной оценки регистрировалось количество ошибок, совершенных при контакте с мячом при помощи видеофиксации. Испытание «приём мяча с верхней подачи» было заимствовано из рабочей программы Детско-юношеской спортивной школы «Уралочка» им. Н.В. Карполя г. Нижний Тагил. Данная рабочая программа реализуется для групп начальной подготовки № 1 отделения «Волейбол».

При анализе выполнения контрольного упражнения фиксировались следующие ошибки:

1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Несвоевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.
7. Высокая стойка перед выполнением приема.
8. Игрок не видит полета мяча из-за закрытых глаз.

Критерии оценки техники приема мяча с подачи в баллах:

- низкий уровень (от 0 баллов) – допущено 3 и более ошибок в трёх попытках;
- средний уровень (от 1 до 2 баллов) – допущено менее двух или две ошибки в трёх попытках;
- высокий уровень (от 2 до 3 балла) – допущена менее одной либо одна ошибка из трёх попыток.

Для определения достоверности результатов эксперимента применялся критерий Стьюдента [8, с. 30].

Результаты и обсуждения

Результаты входного контроля двух групп являются достаточно благоприятными (таблица 1), но требуют повышения технического мастерства юных спортсменов, а именно – повышение техники приема мяча с подачи, для игроков любого уровня умение справляться с приемом мяча способствует качественной доводке до связующего и как следствие приносит эффективный пас с завершающим элементом атакующих действий.

Среди волейболисток группы № 1 – НП 1 было выявлено, что 37,5% занимающихся девочек имеют низкий и средний уровень развития техники приема мяча и 25% занимающихся показали высокий уровень.

Аналогичным образом на период входного контроля выявлено в группе № 2 – НП 1 23,5% спортсменок обладают низким уровнем развития техники приема мяча, 47,1% средним и 29,4% высоким уровнем развития техники.

Согласно проведенному анализу наиболее часто встречающиеся ошибки при приеме мяча с подачи:

- сгибание рук в предплечьях;
- прыжок на «мяч»;
- высокая стойка (прямые ноги, не согнуты, вес тела на стопе, а не на носках);
- отсутствие зрительного контроля над мячом [9, с. 103].

Для совершенствования техники приема мяча с подачи нами был разработан комплекс упражнений, который реализовывался в учебно-тренировочном процессе группы № 2 – НП 1, которая была выбрана экспериментальной. Комплекс включал 10 упражнений, применяемых в основной части занятия в течение 20 минут раз в неделю на протяжении 9 месяцев.

Данный комплекс упражнений включал подводящие и специальные упражнения. Подводящие упражнения были направлены, прежде всего, на выработку правильной стойки при приеме мяча. Выбор правильной стойки является одним из важнейших компонентов, обеспечивающих хороший прием и доводку мяча до связующего игрока. Данный комплекс предложен заслуженным тренером РСФСР / РФ Бабакиным В.Н. и

адаптирован нами в учебно-тренировочный процесс [10]. Методы, применяемые на занятии: непрерывный, интервальный и соревновательный.

Таблица 1
Динамика совершенствования техники приёма мяча у волейболисток группы № 1-НП1 (КГ) и № 2 – НП1 (ЭГ).

Table 1
Dynamics of improvement of ball receiving technique in female volleyball players of group No. 1-NP1 (KG) and No. 2 – NP1 (EG).

Уровень развития техники приёма мяча	Группа №1-НП1 (КГ)				Группа №2 – НП1 (ЭГ)			
	Входной контроль		Итоговый контроль		Входной контроль		Итоговый контроль	
	Кол-во, чел	Доля, %	Кол-во, чел	Доля, %	Кол-во, чел	Доля, %	Кол-во, чел	Доля, %
Низкий	4	23,5	2	11,8	6	37,5	1	6,3
Средний	8	47,1	9	52,9	6	37,5	8	50,0
Высокий	5	29,4	6	35,3	4	25,0	7	43,8

Результаты итогового контроля свидетельствуют о повышении показателей владения техникой приема мяча с подачи. В экспериментальной группе доля спортсменок с низким уровнем снизилась с 37,5% до 6,3%, в то время как со средним и высоким повысилась с 37,5% до 50,0% и с 25,0% до 43,8% соответственно. Расчет критерия Стьюдента показал, что существует статистически значимая разница результатов между средним баллом до и после эксперимента в экспериментальной группе, где был реализован комплекс упражнений, т.к. t -статистическое = 3,87 > t -критического = 2,13 [8, с. 55]. В контрольной группе также наблюдается положительная динамика в совершенствовании данного технического приема (таблица 1), однако не такая прогрессирующая, как в экспериментальной. Расчет критерия Стьюдента для данной группы показал, что у нас нет достаточно доказательств, чтобы сказать, что имеются различия между средним баллом входного и итогового контроля, т.к. t -статистическое = 1,85 < t -критического = 2,11.

Выводы

На основании проведенного исследования в заключении можно сделать следующие выводы:

1. Техническая подготовка волейболистов важный компонент, который позволяет спортсмену грамотно распоряжаться собственными силами и эффективно взаимодействовать в команде. Приём мяча – важный технический элемент защиты, который необходим для того, чтобы оставлять мяч в игровой деятельности и иметь возможность перейти к атакующим действиям.

2. Разработанный комплекс подводящих и специальных упражнений, применяемых непрерывным, интервальным и соревновательным методами на протяжении 9 месяцев в учебно-тренировочном процессе волейболисток группы НП-1, позволил усовершенствовать технику приема мяча и повысить уровень технической подготовки волейболисток в защите.

Список источников

1. Смурова А.Е., Милашечкина Е.А., Гернет И.Н., Кучукова Д.Д. Динамика показателей восприятия пространства у волейболистов, занимающихся специальной технической подготовкой // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 96 – 98.
2. Молдованова И.В. Проблемы технической подготовки волейболисток 13-14 лет // Вестник педагогических инноваций. 2020. № 3 (59). С. 78 – 85.
3. Береснева М.Т., Дейкова Т.Н. Диагностика распределения командных ролей в группе спортивной подготовки юных волейболисток // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / ред. А.А. Исаев. Сургут, 18-19 ноября 2002 года. Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. С. 222 – 224.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». URL: shor.amur.sportsng.ru/media/2024/02/23/1342126633/Volejbol_FSSP.pdf.
5. Журин А.В. Волейбол. Техника игры: 4-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. 56 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/362294>.

6. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов: 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 60 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/195431>.
7. Глухарева М.Р., Сабарайкин С.В. Динамика показателей физической и технической подготовленности студенток СВФУ, занимающихся волейболом // Перспективы науки. 2022. № 10 (157). С. 185 – 188.
8. Костенко Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований: монография. Чебоксары: ИД «Среда», 2019. 132 с.
9. Береснева М.Т., Дейкова Т.Н. Совершенствование техники приёма мяча у волейболисток группы начальной подготовки // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут, 24-25 ноября 2023 года. Сургут: Сургутский государственный университет, 2024. С. 102 – 105.
10. Бабакин В.Н. Основы волейбола. Руководство базовой технике. URL: <https://vk.com/market/product/babakin-vn-osnovy-voleybola-rukovodstvo-bazovoy-tehnike-130100751-10657073>.

References

1. Smurova A.E., Milashechkina E.A., Gernet I.N., Kuchukova D.D. Dynamics of space perception indicators in volleyball players engaged in special technical training. Theory and practice of physical education. 2023. No. 5. P. 96 – 98.
2. Moldovanova I.V. Problems of technical training of 13-14 year old female volleyball players. Bulletin of pedagogical innovations. 2020. No. 3 (59). P. 78 – 85.
3. Beresneva M.T., Deykova T.N. Diagnostics of the distribution of team roles in the group of sports training of young volleyball players. Physical education and sport: problems and prospects: materials of the XXI All-Russian scientific and practical conference with international participation. Ed. A.A. Isaev. Surgut, November 18-19, 2002. Surgut: Surgut State University, 2022. P. 222 – 224.
4. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of November 15, 2022 No. 987 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of "volleyball". URL: shor.amur.sportsng.ru/media/2024/02/23/1342126633/Volejbol_FSSP.pdf.
5. Zhurin A.V. Volleyball. Technique of the game: 4th ed., Stereotype. St. Petersburg: Lan, 2024. 56 p. URL: <https://e.lanbook.com/book/362294>.
6. Zhurin A.V. Sports games. Analysis of technical methods of playing volleyball: a teaching aid for universities: 2nd ed., Stereotype. Saint Petersburg: Lan, 2022. 60 p. URL: <https://e.lanbook.com/book/195431>.
7. Glukhareva M.R., Sabaraikin S.V. Dynamics of physical and technical fitness indicators of NEFU female students involved in volleyball. Prospects of Science. 2022. No. 10 (157). P. 185 – 188.
8. Kostenko E.G. Analysis and statistical processing of sports and pedagogical research data: monograph. Cheboksary: ID "Sreda", 2019. 132 p.
9. Beresneva M.T., Deykova T.N. Improving the technique of receiving the ball among female volleyball players of the initial training group. Physical Education and Sport: Problems and Prospects: Collection of Materials of the XXII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Surgut, November 24-25, 2023. Surgut: Surgut State University, 2024. P. 102 – 105.
10. Babakin V.N. Volleyball Fundamentals. Guide to Basic Technique. URL: <https://vk.com/market/product/babakin-vn-osnovy-voleybola-rukovodstvo-bazovoy-tehnike-130100751-10657073>.

Информация об авторах

Дейкова Т.Н., кандидат химических наук, доцент, кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры, Уральский государственный педагогический университет, tfetis@mail.ru

Береснева М.Т., преподаватель, Уральский государственный педагогический университет, milena.beresneva@bk.ru

Шулепова М.В., факультет спорта и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет, marinashulepova2003@gmail.com