

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ
АТАКУЮЩИХ УДАРОВ ВОЛЕЙБОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ
МУЖСКОЙ КОМАНДЫ СГУ)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 427 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль: «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Сачек Ларисы Николаевны

Научный руководитель
доцент

_____ Е.Н. Шпитальная
подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Волейбол отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью. Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Происходят качественные изменения в двигательном аппарате занимающихся . В результате выполнения большого количества прыжков при передаче мяча, атакующих ударах и блокировании укрепляется опорно-двигательный аппарат, суставы становятся подвижными, развивается сила и эластичность мышц. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям, напряжениям и расслаблением мышц. Наибольший объем статистических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на ускорение роста учащихся. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических качеств. Разнообразные прыжки, выполнение приемов техники игры в падении развивают силу мышц ног, туловища и рук. У волейболистов сила проявляется наряду с большой скоростью мышечных сокращений. Это в свою очередь ведет к развитию быстроты, которая содействует овладению техникой волейбола.

Актуальность данного исследования состоит в том, чтобы показать не только различные атакующие удары и методику их выполнения, но и совершенствование основных физических качеств.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на совершенствование техники атакующих ударов.

Предмет исследования: специально подобранные физические упражнения, направленные на развитие физических качеств, в частности, необходимых для совершенствования техники атакующих ударов.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные методы для обучения и совершенствования данного технического элемента.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс развития физических качеств и овладения техническими навыками будет более продуктивным, если:

- правильно подобраны физические нагрузки;
- комплексы интегральной подготовки строятся на основе освоенных приемов техники игры.

Методы исследования;

- анализ учебно-методической литературы;
- системный анализ;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания.

Частая смена игровых ситуаций развивает способность волейболистов быстро овладевать новыми движениями и мгновенно перестраивать двигательную деятельность. По мере овладения приемами игры координационные трудности, с которыми сталкивается волейболист, постепенно повышаются: требуются более высокая точность движений, их взаимосвязь, согласованность, умение реагировать на внезапные изменения обстановки. Необходимость многократного выполнения приемов доведения их до автоматизма требует от волейболиста проявления выносливости. В связи с этим, огромное значение имеет воспитание волевых качеств, умение

заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Занятия волейболом развивают, в основном, скоростную и прыжковую выносливость. В процессе игровой деятельности возникают положительные эмоции: интерес к игре, жизнерадостность, бодрость, интенсивность, желание победить. Игра в волейбол требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умения пользоваться приобретенными навыками.

Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол не только служит физическому развитию, но и является средством активного отдыха. Правильная организация работы по обучению игре в волейбол и проведение соревнований имеют большое воспитательное значение. Учебные и контрольные игры содействуют развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывают чувство товарищества и взаимной помощи, открывают широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы отдельных волейболистов и коллектива команды. В целом волейбол как командная спортивная игра способствует развитию многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых в дальнейшей производственной деятельности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Атакующий удар - надёжное средство нападения. Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в том, чтобы игрок перебивал мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки.

Действие команды в нападении завершается направлением мяча через сетку с целью затруднить его приём командой соперников и добиться выигрыша очка и права на подачу. Самый эффективный способ при этом - атакующий удар. На обучение нападающему удару отводится достаточно продолжительное время. Это связано с тем, что игрок должен обладать такими техническими и физическими возможностями, которые позволили бы ему, корректируя своё местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков, суметь выпрыгнуть на завершение удара в том месте, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможными противодействиями игрока.

Ещё хотелось бы обратить внимание на виды атак. Если виды атак разбить по нескольким основным принципам, то получится пять видов или типов атак:

1. атака в два касания (удар с приёма);
2. молниеносная атака (атака в три касания);
3. открытая атака (наносится с простой передачи);
4. двухметровая атака (происходит по ходу игровой ситуации, атака наносится игроком второго темпа);
5. атака из глубины (наносится из-за линии атаки или далее).

В соответствии с видами атак, существует и определение типов игроков, проводящих эти атаки. Молниеносные атаки выполняет игрок первого темпа, а открытые (двухметровые атаки) выполняет игрок второго темпа.

В волейболе существуют такие комбинации, как «крест», «волна», «эшелон» и «пайп». Они непросты, однако научиться их выполнять может каждая команда.

«Крест» получил своё название из-за того, что маршруты игроков, в ней участвующих, пересекаются, перекрещиваются.

В волейболе различают «большой крест» и «малый крест». В первом случае, в комбинации участвуют нападающие соседних зон (4, 3; 3, 2), а во втором – нападающие зон 4 и 2.

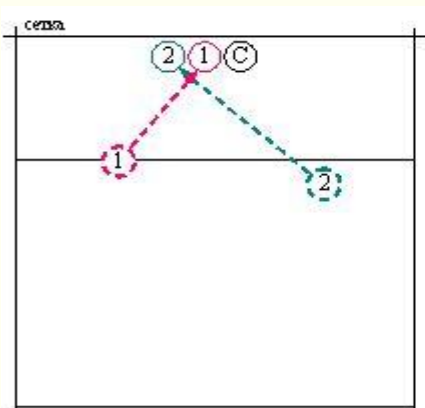


Рис. 1 - Прямой крест

- Условные обозначения:
- Ⓢ связующий
 - ① игрок 1-го темпа
 - ② игрок 2-го темпа

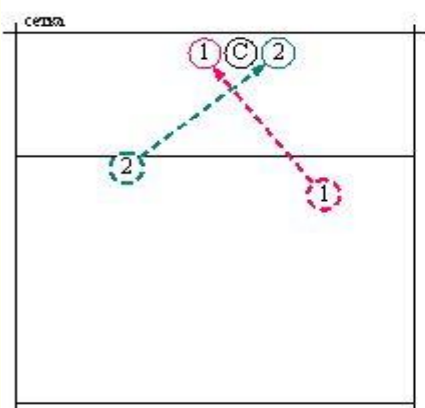


Рис. 2 - Обратный крест

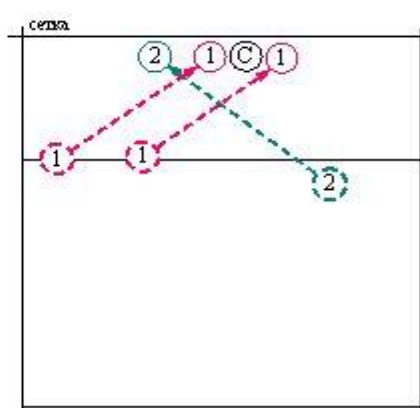


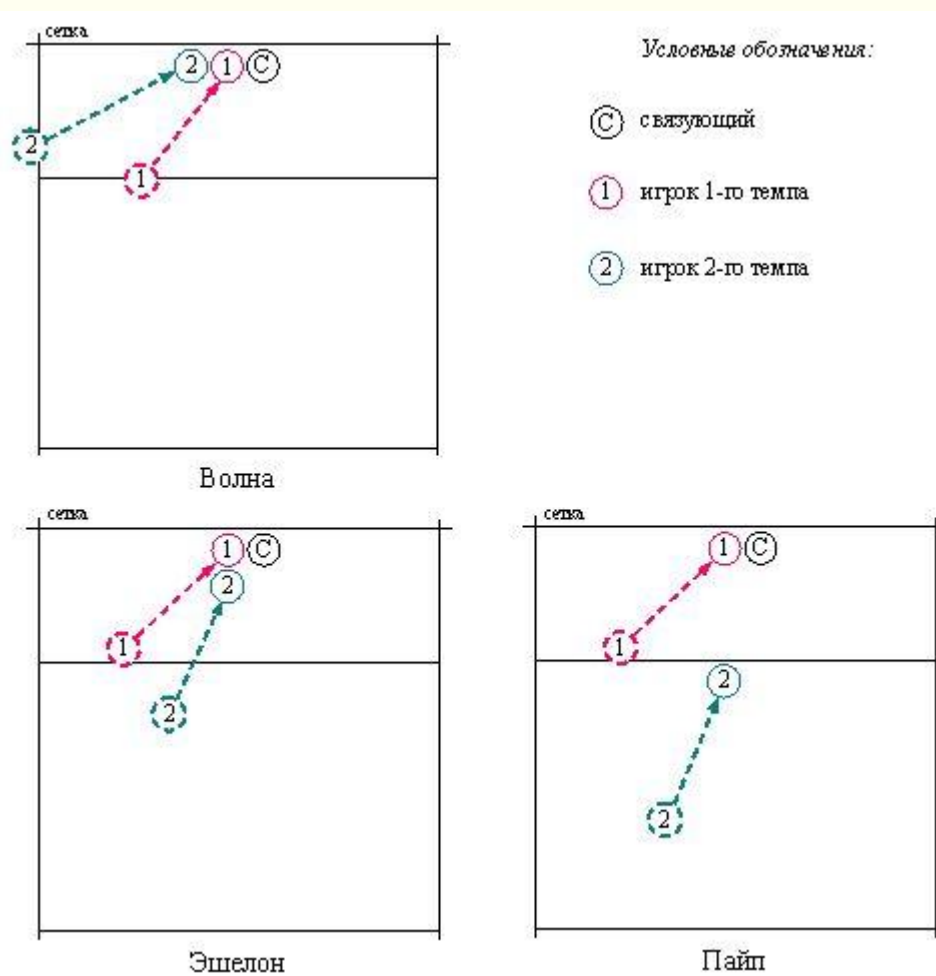
Рис. 3 - Двойной крест

Ключевая идея комбинации «крест» (также, как и комбинаций волна, эшелон и пайп) заключается в том, чтобы игроку первого темпа «выдернуть» на себя блок соперника, что позволит нападающему второго темпа нападать через опустившийся блок уже без противодействия.

На рисунке 1 (пунктиром показаны исходные положения нападающих) представлен прямой крест, который характеризуется тем, что игрок первого темпа в исходном положении находится перед связующим игроком. Однако, необходимо заметить, что играть мяч он может как перед связующим, так и за ним.

При обратном кресте (рисунок 2) нападающий первого темпа разбегается на удар из-за связующего игрока. И так же, как и в первом случае, может нападать и перед связующим, и за ним.

На рисунке 3 показан один из вариантов комбинации «двойной крест», которая предполагает, что путь перемещения на удар последнего нападающего пересекает пути перемещения первых двух.



«Волна». В комбинации участвуют два нападающих, один из которых выходит на удар и имитирует «взлет», рядом со связующим игроком. Для

нейтрализации «взлета» на противоположной стороне площадки поднимается блок. Но связующий выполняет передачу не тому игроку, который взлетел, а примерно на 1-1,5 метра выше, и, кроме того, на 1,5-2 метра от себя вдоль сетки, адресуя передачу игроку второго темпа. После этого, «взлетчик», а вместе с ним и блок соперника опускаются в то время, как нападающий второго темпа – наоборот – поднимается и наносит удар уже беспрепятственно, через опустившийся блок соперника. На рисунке пунктирными кружками показаны примерные исходные положения нападающих. Если комбинация выполнена верно, то со стороны, движения нападающих возле сетки напоминают волну (отсюда и название комбинации).

«Эшелон». Эта комбинация отличается от предыдущей тем, что нападающий второго темпа разбегается на удар перпендикулярно (или почти перпендикулярно) сетке и нападает через игрока первого темпа (а также – через опустившийся блок соперника). При этом, передача на удар должна быть немного отведена от сетки. В этой комбинации первый нападающий как бы заслоняет второго (поэтому другое название комбинации - "заслон". "плечо".) Вероятнее всего, свое название эта комбинация получила от военного термина «эшелон», означающего составную часть боевого расположения войск не по фронту, а в глубину. Но, возможно, кто-то усмотрел в ней сходство с идущими друг за другом железнодорожными вагонами.

«Пайп». О происхождении названия этой тактической комбинации можно только догадываться (английское слово pipe означает «труба»). Но, по своей сути - это тот же самый «эшелон», с той лишь разницей, что нападающий второго темпа является игроком задней линии .

Для тренировки и развития координации движения при атакующем ударе используют дополнительное оборудование.

Упражнений для обучения и совершенствования техники атакующего

удара у экспериментальной группы. Упражнения даются два раза в неделю в

вводно-подготовительной и основной части занятия.

1. Атакующий удар правой и левой рукой в пол в направлении стоящего напротив партнера.

2. Атакующий удар правой и левой рукой стоя у стены на расстоянии 1-1,5 метров. Главное в этом упражнении технически правильное выполнение удара.

3. Имитация атакующего удара из 4, 3, 2 номеров с последующим падением в сторону 6-ой зоны.

4. Атакующий удар из 4, 3, 2-го номеров, при этом удерживая теннисный мяч с последующим его прицельным броском по «мишеням» (обручам, лежащим в 1, 6, 5-ой зонах).

5. Атакующий удар из 4, 3, 2-го номеров при пасе из 2-го номера по «мишеням» (обручам, лежащим в 1, 6, 5-ой зонах).

6. Атакующий удар из 4, 3, 2-го номеров при противодействии «искусственного блока» лапа размером 25-40 см. «Искусственный блок» закрывает одно из направлений мяча по ходу или по линии. Занимающийся должен обыграть блок и направить мяч в площадку.

7. Атакующий удар из 4, 3, 2-го номеров при противодействии одного блокирующего.

8. То же, но при двух блокирующих.

9. Упражнение на тренажёре «Замковый держатель» рис. 5.

10. Выполнение атакующего удара с собственного набрасывания из 4, 3, 2-го номеров по 1, 6, 5-ой зонам.

11. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлёт вертикальный; тоже после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

12. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

В группе спортивного совершенствования в тренировочном процессе использовались указанные упражнения, а так же все средства и методы, которые используют волейболисты высших разрядов (но с учетом возраста). Это прыжки с тумбы (высота предмета 60-80 см) с последующим выпрыгиванием; серийные прыжки через легкоатлетические барьеры, выполнение 50-80 прыжков за тренировку.

Два раза в неделю группа занимались в тренажерном зале СГУ. Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Очень важно не упустить у занимающегося юного волейболиста этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести и путем своевременного и целенаправленного применения средств и методов развития прыгучести успешно влиять на полное проявление этого очень важного физического качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании материала, изложенного в дипломной работе, необходимо сделать следующие выводы:

- Данный эксперимент - это исследование, способствующее целенаправленной подготовке волейболистов к совершенствованию физической, технической и тактической подготовки.

- Главным в освоении навыков в технике волейбола являются специальные физические упражнения, упражнения на прыгучесть и физическую силу, упражнение на тренажере, например: «Замковый держатель мяча».

- В волейболе можно считать атакующий удар одним из основных технических элементов, ибо он является заключительным в розыгрыше мяча и от качества его исполнения зависит окончательный выигрыш победного очка.

- Спортивные игры влияют не только на укрепление физического состояния организма занимающихся, но и при правильной организации тренировочного процесса выявляют психологические особенности и, конечно, от тренера будет зависеть, насколько молодые ребята будут обладать достаточно крепкой психикой и уравновешенным характером.

- В подготовке волейболистов в условиях института необходимо отметить многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Результаты педагогического эксперимента дают основание полагать, что включение в занятия по волейболу специальных упражнений для развития техники атакующего удара способствуют более быстрому обучению и совершенствованию технически сложного, но очень эффективного элемента игры в волейбол.