

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГО-  
СУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ  
В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Милова Валерия Александровича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

к.философ.н, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

Саратов 2019

## Введение

Проблема физического воспитания в нашей стране довольно актуальна. Принято считать, что целью физического воспитания в России является воспитание совершенных людей, социально активных, всесторонне физически подготовленных к труду и защите Родины. Но существующая система физического воспитания, на наш взгляд, не способна в полной мере удовлетворить потребности современного общества в людях такого уровня развития. Путь решения этой проблемы мы видим в систематических занятиях игровыми видами спорта, в частности волейболом, с использованием специализированных, эффективных методик развития физических качеств.

Волейбол, в буквальном смысле слова, завоевывает сердца миллионов людей. Массовое развитие волейбола содействовало росту спортивного мастерства, совершенствованию техники и тактики игры, а также правил соревнований. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм – вот чем привлекает волейбол людей различных возрастов и профессий.

Занятия волейболом – весьма действенное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Многообразие двигательных навыков и умений, разных по координационной структуре и интенсивности, содействуют развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и т.д. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность [1].

В работах Ю.Д. Железняка приводится последовательность обучения приемам игры, которая подразделяется на пять стадий. При этом следует учитывать специфику волейбола. Поэтому, прежде чем приступить к обучению игроков новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня их физические качества в сочетаниях именно для данного приема, а также создать и укрепить у них правильное представление, используя при этом объяснение тренера, показ техники и другие методы.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в ежемесячные дни здоровья во внутришкольных соревнованиях, физкультурные праздники и туристические слеты, и походы [10].

В методике обучения атакующим ударам нет особых различий, и изучаются они в такой последовательности: прямой атакующий удар по ходу, с переводом и т.д.

**Актуальность исследования** состоит в том, чтобы показать разнообразие тактических атакующих ударов и методику обучения с применением различных упражнений.

**Объект исследования** – процесс развития двигательных качеств при овладении техникой атакующего удара.

**Предмет исследования** – обоснование средств и методов развития техники атакующих ударов у подростков 16-17 лет.

**Цель исследования** – совершенствование техники атакующих ударов у подростков 16-17 лет.

**Гипотеза исследования** заключается в следующем: использование на занятиях специальных упражнений для обучения атакующего удара положительно влияет на процесс обучения техники игры волейболистов.

### **Структура и объем работы**

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 30 источников, приложения проиллюстрированного таблицей. Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочной группы волейболистов восьмого года обучения в спортивной школе по волейболу в р.п. Базарный - Карабулак в период октябрь 2018 по апрель 2019 года.

### **Основное содержание работы**

Для решения поставленных задач было изучено более 30 литературных источников, в которых давались сведения, связанные с возрастными изменениями физических качеств, общим физическим развитием старших школьников и влияние физических упражнений на организм школьников.

Метод педагогического наблюдения включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения по исследовательскому вопросу.

Дети наблюдались в обычных для них условиях, все знания и умения были на базе школьной программы. Наблюдения проводились с двумя группами 10 и 11 классов, в каждой из них было по десять человек. Наблюдения проводились по составленной программе в соответствии с задачами исследования.

Педагогические контрольные испытания проводились с целью изучения уровня развития скоростно-силовых качеств юношей старшего школьного возраста. Для определения двигательной подготовленности детей использовались следующие методические тесты:

- 1) Прыжок в высоту с места;
- 2) Челночный бег;
- 3) Атакующий удар с собственного набрасывания;

4) Атакующий удар из 4 номера по 5 зоне.

Эти тесты проводились с каждой группой исследуемых 10-11 классов.

Испытуемым объяснились и демонстрировались все задания, которые необходимо было выполнять, после чего проводилось опробование и сдача контрольных упражнений с фиксацией последующего результата.

**Прыжок в высоту с места** проводился в спортивном зале, ученик вставал к стенке, вытягивал руки вверх, то место, до которого он доставал, отмечали карандашом. При максимальном прыжке вверх отмечается точка касания руки, а затем измеряется расстояние между точками касания – это и есть показатель прыжка.

**Челночный бег** проводился в спортивном зале, брался девятиметровый отрезок, от лицевой до средней линии волейбольной площадки, на котором ребята за 30 секунд должны выполнить максимальное прохождение дистанции.

**Атакующий удар с собственного набрасывания.** Игрок подбрасывает мяч над головой и в прыжке выполняет атакующий удар, перебивая мяч через сетку. Дается три попытки – количество попаданий в площадку записывается в таблицу.

**Атакующий удар с четвертого номера по пятой зоне.** Ученик выполняет атакующий удар с четвертого номера через сетку, с передачи пасующего, по пятой зоне противоположной стороны площадки. Дается три попытки – попадания записываются в таблицу.

После проведения исследования, для сравнения полученных результатов, был использован метод математико-статического анализа полученных данных. Этот метод заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни скоростно-силовой подготовленности учеников 10 и 11 классов. В работе использовались следующие статистические характеристики:

$x$  – средняя арифметическая;

$a$  – стандартное отклонение;

t – критерий Стьюдента;

ш – ошибка среднего показателя;

p – показатель достоверности различий.

Вычисления проводились по следующим формулам:

Определение средней арифметической:  $x = \frac{\sum xi}{n}$

Определение коэффициента достоверности:  $E = \frac{л}{T1} + Ш2$

Где T- критерий Стьюдента средними величинами.

На основании величин T и числа наблюдений (n) по таблице определяется достоверность различий (p). Различия считаются достоверными при (p) менее 0,05, если (p) более 0,05 – различия считаются не достоверными.

С сентября 2018/2019 учебного года был начат эксперимент. Он проводился на базе спортзала Базарно – Карабулакской средней школы. Из каждой группы в эксперименте участвовало по десять юношей. Занятия в группе проводились по расписанию, три раза в неделю. Все знания и умения были на базе школьной программы и между этими двумя группами (10 класс – «А» и 11 класс – «Б») не было существенного различия. Отличие было только в проведении учебно-тренировочных занятий. Группа «А» тренировалась по индивидуальной программе, в которой использовались специальные упражнения и специальное оборудование, а группа «Б» занималась по общепринятым стандартам и правилам. Таким образом, на первом этапе, который проводился в сентябре, были взяты контрольно-спортивные нормативы у групп «А» и «Б» (таблица 1 и 2).

Показатели «челночного бега»:

Экспериментальная группа «А» - 121 м.

Контрольная группа «Б» - 119,7 м.

Разница 1,3.

Показатели «прыжка в высоту»:

Экспериментальная группа «А» - 37.

Контрольная группа «Б» - 36,7.

Разница – 0,3.

Показатели «атакующий удар с собственного набрасывания»:

Экспериментальная группа «А» - 0,6.

Контрольная группа «Б» - 0,7.

Разница – 0,1.

Показатели «атакующий удар с четвертого номера по пятой зоне»:

Экспериментальная группа «А» - 1,1.

Контрольная группа «Б» - 1,5.

Разница – 0,4.

Вся программа исследований для испытуемых проводилась в идентичных условиях, в течение одного дня по общепринятой методике (по тестам). На этом этапе исследования были определены показатели двигательной функции и физического развития у детей старшего школьного возраста. Разница показателей определялась с помощью статической обработки результатов по методу Стьюдента. Как мы видим, показатели практически одинаковы.

Начало второго этапа пришлось на декабрь 2018/2019 учебного года, то есть прошло ровно три месяца с того момента, как мы провели первый этап исследования.

В общем, группа «А» по результатам исследования выглядела на порядок выше группы «Б» по истечению трех месяцев занятий, в которых были использованы упражнения и оборудование специализированного характера (таблица 3 и 4).

Показатели челночного бега (расстояние на 9-ти метровом отрезке за 30 секунд):

Экспериментальная группа «А» - увеличилась до 130,5 м.

Контрольная группа «Б» - увеличилась до 122,4 м.

Разница – сентябрь – 1,3; декабрь – 8,1.

Показатели прыжка в высоту:

Экспериментальная группа «А» - увеличилась до 40,5.

Контрольная группа «Б» - увеличилась до 30,8.

Разница – сентябрь – 0,3; декабрь – 2,7.

Показатели атакующий удар с собственного набрасывания:

Экспериментальная группа «А» - увеличилась до 2,2.

Контрольная группа «Б» - увеличилась до 1,2,.

Разница – сентябрь -0,1; декабрь – 1.

Показатели атакующий удар с четвертого номера по пятой зоне:

Экспериментальная группа «А» - УВЕЛИЧИЛАСЬ ДО 2,7.

Контрольная группа «Б» - увеличилась до 1,9.

Разница – сентябрь – 0,4; декабрь – 0,8.

Средние показатели выполнения контрольных нормативов повысились у обеих групп, но качество и техника исполнения на порядок выше у экспериментальной группы. Разница показателей также определялась с помощью статической обработки, по методу Стьюдента, выводы строились на достоверном материале. Данные второго этапа дали определение, что экспериментальная группа «А» по всем нормативам на порядок выше контрольной группы «Б».

И наконец, третий этап был заключительным моментом, который сыграл основную роль в определении результатов в этом эксперименте. Он пришелся на 17 февраля 2019 года. Учитывая, что экспериментальная группа «А» занималась по индивидуальной программе с применением специальных упражнений и оборудования, а также повышенных требований к технике исполнения физических упражнений, конечный результат был отличным. Юноши хорошо тренировались и отлично выступили на соревнованиях, ибо в апреле 2018/2019 учебного года проходило первенство школы по волейболу, где команда 10 класса, состоящая из экспериментальной группы «А», показала замечательную игру и заняла первое место.

Сравнивая в этом эксперименте группы «А» и «Б», мы приходим к выводу, что тренировочный процесс требует к себе основательного и качественного подхода, в котором необходимо применять рациональное сочетание упражнений и определенную последовательность действий.

После эксперимента, когда обработаны все результаты, показанные учащимися 2-х групп, можно сказать, что применение различных тренировочных методик и оборудования к экспериментальной группе «А» в период с сентября по декабрь, привело к следующим изменениям: показатели «челночного бега группы «А» выросли 7,9%, а показатели группы «Б» увеличились незначительно на 3,1% .

В начале эксперимента показатели групп практически равны, это доказывает достоверность показателей ( $p$ ) меньше 0,05. В конечном результате группа «А» значительно превосходит по статистическим данным группу «Б» показатель достоверности ( $p$ ) больше 0,05.

## **Заключение**

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

1. Данный эксперимент – это исследование, способствующее целенаправленной подготовки волейболистов к совершенствованию физической и тактической подготовленности.
2. Главным в освоении навыков в техники волейбола являются специализированные упражнения, например: «упражнение имитация атакующего удара с последующим падением» (описание в разделе приложение), а также упражнения на тренажере, например: «замковый держатель мяча».
3. В волейболе можно считать атакующий удар одним из основных тактических элементов, ибо он является заключительным в розыгрыше мяча и от его качества исполнения зависит, получит ли команда очередное очко или нет.
4. Спортивные игры влияют не только на укрепление, в целом, физического состояния организма юношей при правильной организации тренировочного процесса, но и выявляют психологические особен-

ности спортсмена, и, конечно, от педагога будет зависеть то, как будет складываться его психическое состояние.

5. В процессе физического воспитания спортсменов решаются многие задачи по здоровому образу жизни общества.

В подготовке волейболистов в условиях школы необходимо отметить многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Результаты педагогического эксперимента дают основание полагать, что включение в занятия по волейболу специальных упражнений для развития техники атакующих ударов способствует более быстрому обучению и совершенствованию этого технически сложного элемента.