

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ  
АТАКУЮЩИХ УДАРОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Синякова Ильи Дмитриевича

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Специфика волейбола заключается в самом его названии: «волей» в переводе с английского означает – на лету, «бол» - мяч, а суть состоит в том, что все технические приемы необходимо выполнить в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. И вот здесь как раз нужна четкая, тонкая согласованность действий и движений волейболиста по отношению к направлению и скорости полета мяча. С юных лет волейболист должен научиться (да, это трудно!) определять, как летит мяч (низко, высоко), какая у него скорость и, зная это, – уметь своевременно выходить под мяч. Это означает выбрать удобное положение для выполнения приема мяча, подачи, атакующего удара и выполнить необходимый прием. Умение решать такие задачи развивается с помощью специальных упражнений, что является залогом успешного овладения техникой. Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил всенародное признание. Он отличается не сложными правилами и простым оборудованием, но оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью, что позволяет заниматься этой доступной игрой, начиная с 5-го класса. Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным и содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. С другой стороны, если понаблюдать за действиями игроков, которые с легкостью (как нам кажется) перемещаются по площадке, выполняют эффективные удары по мячу, то может показаться, что это очень просто. На самом деле, волейбольная техника не проста, просто надо больше работать и не бояться трудностей, т.к. умение преодолевать препятствия способствует успеху в любом виде спорта. (Донченко, А.Б. Волейбол. // М., ООО «Издательство Вече 2000», 2000).

Волейбол – игра коллективная, командная. Он полезен не только для физического развития человека, но и является прекрасным видом спорта для воспитания духовных качеств, таких, как чувство коллективизма и взаимопомощи, ответственности старательности. (Оинума С. Уроки волейбола. М.; Физкультура и спорт, 2000, 112стр)

**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 овладение техникой атакующих ударов.

**Предмет исследования:** специально подобранные физические упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой атакующих ударов.

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

**Задачи исследования:**

1. Выявить состояние данного вопроса в практике физической культуры
2. Выявить эффективные методы обучения и совершенствования техники атакующего удара в волейболе.

**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.

Выпускная квалификационная работа состоит:

- из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения, объем работы – 56 страниц.

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 у учащихся 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. Занятия в школьных секциях решают задачи физического воспитания подростков,

воспитанию у них привычки заниматься спортом. (Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе. М.: «Физкультура и спорт», 2000).

## Краткое содержание работы

С сентября 2018 учебного года был начат эксперимент. Он проводился на базе спортзала «МОУ СОШ с. Синодское» Воскресенского района Саратовской области. 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 отличия, различие было только в проведении учебных занятий по физической культуре. Группа «А» (кстати, очень спортивная группа) тренировалась по индивидуальной программе, в которой использовались специальные упражнения и специальное оборудование, а группа «Б» занималась по общепринятой школьной программе. Таким образом, на первом этапе, который проводился в октябре, были взяты контрольные нормативы у групп «А» и «Б» (Приложение А).

*Показатели «челночного бега»:*

- Экспериментальная группа «А» - 121 м.
- Контрольная группа «Б» - 119,7м.
- 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 юношей старшего школьного возраста. Разница показателей определялась с помощью статистической обработки результатов по методу Стьюдента. Как мы видим, показатели практически одинаковы.

Начало второго этапа пришлось на конец января 2019 года, то есть прошло ровно четыре месяца с того момента, как мы провели первый этап исследования.

В общем, группа «А» по результатам эксперимента выглядела на порядок выше группы «Б» по истечению четырех месяцев занятий, в которых были использованы упражнения и оборудование специализированного характера (Приложение Б).

*Показатели «челночного бега»:*

- Экспериментальная группа «А» - увеличился до 130,5м.
  - Контрольная группа «Б» - увеличился до 122,4м.
- Разница - октябрь -1,3; январь -8,1.

*Показатели «прыжка в высоту»:*

- Экспериментальная группа «А» - увеличился до 40,5.
  - Контрольная группа «Б» - увеличился до 37,8.
- Разница - октябрь -0,3; январь -2,7.

*Показатели «атакующий удар с собственного набрасывания»:*

- Экспериментальная группа «А» - увеличился до 2,2.
  - Контрольная группа «Б» - увеличился до 1,2.
- Разница - октябрь -0, 1; январь -1.

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

- Экспериментальная группа «А» - увеличился до 2,7.
  - Контрольная группа «Б» - увеличился до 1,9.
- Разница - октябрь-0,4; январь-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 так же определялась с помощью статистической 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. Учитывая, что экспериментальная группа «А» занималась по индивидуальной программе:

- с применением специальных упражнений и некоторого оборудования;
- также повышенных требований к учебному процессу;
- техники выполнения специальных волейбольных упражнений,

конечный результат был отличным не только на уроках, но и впоследствии и на тренировках, на соревнованиях. Уже в феврале 2019 учебного года проходили школьные соревнования между классами по волейболу, где команда 10 класса, состоящая из экспериментальной группы «А» показала хорошую 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 были обработаны все результаты, можно уверенно сказать, что применение на уроках физической культуры различных методик и дополнительного специального оборудования по обучению и совершенствованию техники атакующего удара в экспериментальной группе «А», привело к следующим итогам. Показатели «челночного бега» группы «А» возросли на 7,9%, а показатели группы «Б» увеличились незначительно на 3,1%

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

- Данный эксперимент - это исследование, способствующее целенаправленной подготовки учеников на уроках физкультуры (конкретно волейбола) к совершенствованию технической и тактической подготовки, а также развитию физических качеств.

- Главным в освоении навыков в технике волейбола являются специальные физические упражнения, упражнения на прыгучесть и физическую силу, например: упражнение «Имитация атакующего, удара с последующим падением» (описание в разделе Приложение), а также упражнение на тренажере, например: «Замковый держатель мяча».

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

- В процессе физического воспитания учеников решаются многие задачи по здоровому образу жизни.

- В подготовке волейболистов в условиях школы необходимо отметить многолетний процесс, который строится на обучении волейболу с 5-го класса, с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста.

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