

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Сравнительный анализ совершенствования техники  
атакующих ударов в волейболе на примере сборной мужской  
команды СГУ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
**МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТА**

Студентки 3 курса 331 группы  
Направление подготовки 44.04.01 « педагогическое образование »  
Профиль подготовки «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

Сачек Ларисы Николаевны

Научный руководитель  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Н.М. Царёва  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Мир современного волейбола предъявляет высокие требования к техническому, тактическому и психологическому мастерству спортсменов, поэтому большую значимость приобретает внимание к физической и технико - тактической подготовке волейболистов. В настоящее время технико - тактическом плане в игре среди волейбольных команд свойственно:

1. В стартовом составе команды идёт увеличение числа нападающих игроков.

2. Использование комбинационной игры, активных атакующих действий, как средства противодействия защиты сопернику.

3. Скорость выполнения технических приёмов должна быть максимальной, это делается с целью ослабления защитных действий соперника .

4. Максимальное использование индивидуальных способностей всех игроков команды.

5. Использование основного и запасного состава команды для усиления атакующих и защитных действий при изменении тактического рисунка игры.

Они должны обладать большим набором технических приёмов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это - приём, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок (Даг Бил, 2009г)

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды.

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

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

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

**Предмет исследования:** специально подобранные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимые для совершенствования техники атакующих ударов.

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

- правильно подобрать физическую нагрузку;
- комплекс интегральной подготовки строится на основе освоенных приёмов техники и тактики игры.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно - методическую литературу по данной теме.
2. Сравнить результаты физической и технической подготовленности студентов 1 курс занимающихся волейболом до и после проведения эксперимента.
3. Сделать сравнительный анализ и выявить более эффективные методы и средства в совершенствования атакующих ударов для повышения результативности игры в целом.
4. Оценить результаты эксперимента и разработать практические рекомендации для занятий в секции волейбола.

**Теоретическая значимость.** Полученные результаты дополняют представления об организации и проведении учебно-тренировочного процесса в секции волейбола для студентов высшего учебного заведения.

**Практическая значимость результатов исследования** состоит в том, что выбранная нами методика должна повысить результативность совершенствования выполнения атакующих действий в волейболе и игры в целом.

**Методы исследования;**

- анализ литературных источников;
- метод педагогического наблюдения;
- метод контрольных испытаний;
- метод статистической обработки данных;.

- метод графического представления полученных результатов;

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 29 источника. Текст магистерской работы изложен на 61 страницах. содержит 11 фотографий, 2 рисунка, 12 таблиц, 7 диаграмм.

### **Основное содержание работы**

На основе изученной научно - методической литературы по данной теме проводился анализ основных средств и методов тренировочного процесса, формирующих развитие физической и технической подготовленности студентов 1 курса, занимающихся в секции волейбола.

Выявленные в первой главе теоретические основы совершенствования физических способностей у студентов 17-18 лет занимающихся в секции волейбола позволили перейти к разработке практической части исследования.

Нападающему удару учатся достаточно долгое время, это связано с тем, что игрок должен обладать такими техническими и физическими возможностями, которые будут помогать ему, изменяя своё местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков, суметь выпрыгнуть на завершающий нападающий удар с минимально возможными противодействиями соперника.

В учебно - тренировочном занятии используется специальное оборудование и инвентарь. При использовании специального оборудования и инвентаря повышается моторная плотность занятия и облегчается организация тренировочного процесса. По характеру применения специальное оборудование и инвентарь можно разделить на две группы:

1. Техничко - тактической подготовки;
2. Физической подготовки.

В первую группу входят различные подвесные мячи, они в своём роде могут быть размещены в свободном положении или на стене.

Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает условия выполнения атакующего удара к условиям выполнения приёмов в игре.

Для развития у спортсмена общей подготовки, специальной выносливости, скоростно - силовой прыгучести, необходимо иметь набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы, барьеры и др.

1.Набивные мячи. Они являются незаменимым средством развития скоростно - силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближённо к структуре приёмов игры, что имеет существенное значение в формировании и укреплении биомеханики двигательного аппарата волейболиста.

1. Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости.

3. Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные напрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх.

4. Кистевые тренажёры. Тренажёры способствуют развитию силы кистей рук.

5. Штанга, гири, блины, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости.

Основой учебно-тренировочного процесса всегда являлось отдельное тренировочное занятие. Структура отдельного занятия включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительную часть входит разминка для отдельных групп мышц, специальные физические упражнения волейболистов. Разминка проводится всей группой в движении, связано это с необходимостью переключения от преимущественной умственной работы к активной физической нагрузке.

В основной части делают разнообразные упражнения с мячами.

Для совершенствования нападающего удара и игры в защите выполняются упражнения в парах или тройках.

В заключительная часть занятия включает в себя дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, специальные физические упражнения (для пресса, мышц рук, ног и другие).

**Методы исследования** определялись, исходя из цели поставленных задач, были изучены литературные источники, в которых давались сведения, связанные с возрастными изменениями физических качеств юношей 17-18 лет и влиянием физических упражнений на их организм.

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

С разных факультетов были отобраны десять студентов первого курса 17-18 лет в секцию волейбол. Педагогические исследования проводились с целью провести сравнительный анализ технической и физической подготовленности, в частности уровня развития скоростно - силовых качеств юношей и техники совершенствования выполнения атакующих действий.

На протяжении всего эксперимента использовался метод контрольных испытаний. Для определения технической и физической подготовленности волейболистов. Тестирование проводилось в два этапа: в начале и в конце эксперимента в спортивном зале, в него входили следующие контрольные тесты :

- прыжок в длину с места толчком двух ног;
- челночный бег (9—3—6—3—9) м;
- прыжок в высоту с места толчком двух ног с касанием метрической разметки;
- прыжок в высоту с разбега толчком двух ног с касанием метрической разметки;
- Нападающий удар из зоны 2 в зону 5;
- Нападающий удар из зоны 4 в зону 1;
- Нападающий удар из зоны 3 за головой связующего в зону 6;

Студентам объяснили все задания, которые надо было выполнить, давалось время для разминки, после чего проводилось опробование и сдача контрольных упражнений с фиксацией последующего результата.

Педагогический эксперимент начался в октябре 2019 года и длился по март 2020 года в спортивном зале Института физической культуры и спорта. Студенту первых курсов в возрасте 17-18 лет занимались четыре раза в неделю по расписанию. Группа тренировалась с использованием специального оборудования и специальных упражнений.

А так же мы сделали сравнительный анализ педагогического эксперимента технической и физической подготовленности юношей 17-18 лет, который проводился с февраля 2017 года по июнь 2017 года в спортивном зале Института физической культуры и спорта на тех же условиях.

На учебно-тренировочном занятии при выполнении специальных упражнений не нужно забывать о допустимых на организм юного волейболиста нагрузках, в зависимости от возраста и его физической подготовленности.

Упражнения для развития прыгучести и силы.

Упражнения давались в качестве разминки в вводно - подготовительной части занятия. Мы использовали 16 недельный цикл прогрессирования вплоть до соревновательного сезона, а потом продолжали с высокой прыжковой интенсивностью, но уже с меньшим объёмом упражнений для сохранения силы ног для всего сезона в целом.

Для первой тренировки используется 72 прыжка в 3 -х сериях, затем добавляется 1 серия для последующей недели и так до 6 сетов (144 прыжка). А так же мы успешно использовали не стандартную гимнастическую скамью, применяли барьеры в сочетании с тумбами для прыжков.

Процесс совершенствования техники нападающего удара индивидуален, но только многократным повторением упражнений, создавая определённые трудности при выполнении нападающих ударов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка). Упражнения применялись в вводно - подготовительной и основной части учебно - тренировочного занятия, последовательность предлагаемых упражнений иногда изменялась.

Комплекс упражнений для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Нападающий удар правой и левой рукой в пол в направлении стоящего напротив партнёра.

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

3. Имитация нападающего удара из 4, 3, 2 зоны с последующим падением в сторону 6 зоны.

4. Имитация нападающего удара из 4, 3, 2 зоны с постановкой блока, а затем падением в сторону 6-ой зоны.

5. Нападающий удар из 4, 3, 2 зоны теннисным мячом с последующим его прицельным броском по «мишеням» (обручам, лежащим в 1, 6, 5 зонах).

6. Нападающий удар из 4, 3, 2 зоны при передаче пасующего из 2 зоны по «мишеням» (обручам, лежащим в 1, 6, 5 зонах).

7. Нападающий удар из 4, 3, 2 зоны 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.

8. Нападающий удар из 4, 3, 2 зоны при противодействии одного блокирующего.

9. Нападающий удар из 4, 3, 2 зоны при противодействии двух блокирующих.

10. Упражнение на тренажёре «Замковый держатель»

11. Выполнение атакующего удара с собственного набрасывания из 4,3,2 зоны по 1,6, 5 зонам.

Тренер может и должен контролировать выполнение упражнений, давая дополнительные задания (усложняя упражнение или вводя элемент соревнования). При этом любое упражнение должно выполняться с полной отдачей, добиться этого можно только используя элементы из соревновательной деятельности..



Каждое упражнение строится следующим образом:

- основная задача упражнения;
- последовательность игровых действий;
- тренерские инструкции;
- возможные варианты.

Упражнение № 1.

задача: контроль за мячом:

последовательность: нападающий из зоны № 4 атакует через сетку по зонам № 4 и 5, защитник зоны № 5 поднимает мяч в зону № 2, из зоны № 2 передача на удар в зону № 4;

инструкции: начинать упражнение можно ударом без прыжка и без смены позиций игроков после каждого касания (нападающий зоны № 4 может участвовать в защитных действиях).

Упражнение № 2.

задача: контроль за мячом;

последовательность: защитник через сетку принимает удар со стороны противника, пасующий направляет ему же мяч на удар, бывший защитник выходит к сетке и атакует;

инструкции: смена позиций игроков возможна после каждого касания или по команде тренера.

Упражнение № 3.

контроль за мячом;

последовательность: тренер, находясь на задней линии вводит мяч в игру, направляя его связующему на своей стороне, обе команды организуют первую атаку только из зоны № 4, а дальнейший розыгрыш продолжается по ситуации;

инструкции: два доигровщика могут специально играть в зонах № 4.

Упражнение № 4.

задача: контроль за мячом, универсальная подготовка;

последовательность: тренер направляет мяч игроку зоны № 6, который его принимает на связующего в зону № 2, связующий пасует игроку зоны № 4, игрок зоны № 4 атакует по заданному направлению;

инструкции: смена игроков по указанию тренера.

Упражнение № 5.

контроль за мячом;

последовательность: нападающие удары по цели. На площадке раскладываются квадраты(1x1 м) разного цвета (синий,красный, зелёный и т.д.). Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в квадрат только заданного ему цвета;

инструкции: нападающие удары выполнять по 10-12 раз.

Упражнение № 6.

контроль за мячом;

последовательность: нападающий не знает какая зона будет закрыта блоком. Игрок получает задание - выполнить нападающий удар мимо блока в любую зону. У нападающего игрока вырабатывается умение быстро оценивать действия блокирующих и выполнять удары мимо блока ;

инструкции: выполнять 10-12 раз и менять блокирующих с нападающими игроками.

Завершающийся этап эксперимента для проведения контрольных испытаний пришёлся на март 2020 года, то есть прошло ровно шесть месяцев с того момента, как мы начали наше исследование.

В течение шести месяцев интенсивных занятий были использованы технико - тактические упражнения и специальное оборудование для отработки нападающих ударов и совершенствования атакующих действий.

Второй этап был заключительным , который сыграл основную роль по определению результатов в этом эксперименте.. Учитывая, что студенты 1 курса занимались с применением специальных упражнений и оборудования, а также повышенных требований к тренировочному процессу и техники выполнения специальных волейбольных упражнений, конечный результат был отличным не только на тренировках, но на соревнованиях.Сравнивая

результаты контрольных тестов эксперимента, мы приходим к выводу, что тренировочный процесс требует к себе основательного и качественного подхода, в котором необходимо применять рациональное сочетание упражнений и определённую последовательность действий.

По окончании эксперимента, методом статистической обработки данных, нами были обработаны все результаты, показанные студентами. На основании проделанной работы можно сделать вывод, что применение дополнительного оборудования и специальных физических упражнений по обучению и совершенствованию техники выполнения атакующих действий. Динамика показателей в период с октября 2019 года по март 2020 года, привела к следующим результатам. Это наглядно видно в сравнительных таблицах физической и технической подготовленности волейболистов 1 курса 2017 года и 2020 года.

1 - прыжок в длину с места толчком двумя ногами увеличился в 2017 году на 6 сантиметров, в 2020 году на 3 сантиметра.

2 - прыжок в высоту с места толчком двух ног с касанием метрической разметки увеличился в 2017 году на 5 сантиметров, в 2020 году на 2 сантиметра.

3 - прыжок в высоту с разбега толчком двух ног с касанием метрической разметки увеличился в 2017 году на 5 сантиметров, в 2020 году на 4 сантиметра.

4 - Челночный бег (9-3-6-3-9) увеличился в 2017 году на 0,4 секунды, в 2020 году на 0,2 секунды.

5 - нападающий удар из зоны 2 в зону 5 увеличился в 2017 году на 16% , в 2020 году на увеличился на 17%.

6 - нападающий удар из зоны 4 в зону 1 увеличился в 2017 году на 16% , в 2020 году на 19%

7 - нападающий удар из зоны 3 за головой связующего в зону 6 увеличился в 2017 году на 18%, в 2020 году на 17%.

Метод графического представления полученных результатов наглядно представлен в диаграммах, показатели контрольных тестов на завершающий этап в марте 2020 года значительно лучше, чем показатели в начале эксперимента в октябре 2019 года. На основании проделанного исследования, можно заключить, что экспериментальная методика успешно прошла проверку на студентах первого курса 17-18 лет отобранных в секцию волейбол и оказалась эффективной.

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

1. Изучив научно - методическую литературу по данной теме в результате анализа были выделены особенности техники нападающего удара. В связи с этим остаются актуальными проблемы поиска новых средств, методов и форм организации учебно - тренировочных занятий в секциях волейбола.

2. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у студентов 1 курса через 6 месяцев занятий произошли изменения в физической и технической подготовленности .

3. Сделали сравнительный анализ и выявили эффективную систему специальных упражнений в совершенствовании атакующих действий. что в целом повысило результативность игры .

4. Разработали практические рекомендации для занятий в секциях волейбола.

Проведённое исследование доказало эффективность применения специальных упражнений , что позволяет не только сохранить, но и улучшить показатели физической и технической подготовки у студентов занимающихся в секции волейбола.

### **Заключение**

Данная работа состояла в том, чтобы сделать сравнительный анализ и показать как рост физической и технической подготовленности игроков, влияет на совершенствование атакующих действий в волейболе и игры в целом.

Главным в освоении навыков по совершенствованию атакующих действий в волейбола являются специальные физические упражнения, упражнения на прыгучесть и физическую силу. Полноценное обеспечение инвентарём, спортивным оборудованием и местом проведения учебно - тренировочного занятия, положительно отражается на качестве тренировочного процесса.

Результативность атакующих действий нападающего игрока напрямую зависит от психологической обстановке в команде, если нападающий уверен в слаженности игровых действий своей команда на площадке, то результат будет более продуктивным.

В процессе физического воспитания спортсменов решаются многие задачи. Учебно-тренировочный процесс строится с учётом возрастных особенностей и возможностей на каждом этапе развития спортсмена.

На этапе совершенствования основным критерием отбора является хорошая техническая база заложенная на начальном этапе обучения.

В результате обсуждения материалов итогового контроля даётся оценка учебно - тренировочному процессу, его достижениям, поставленным целям и задачам.

Нами были разработаны практические рекомендации по совершенствованию техники выполнения нападающего удара, педагогический эксперимент доказал свою эффективность. Полученные результаты, в процессе педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что показатели физической и технической подготовленности волейболистов первого курса стали на порядок лучше.

- Данный эксперимент - это исследование, способствующее целенаправленной подготовке студентов к совершенствованию атакующих действий в волейболе.

- Главным в освоении навыков в технике волейбола являются специальные физические упражнения, упражнения на прыгучесть и физическую выносливость.

- Нападающий удар в волейболе можно считать одним из основных технических элементов атаки, ибо он является заключительным в розыгрыше мяча и от качества его исполнения зависит окончательный результат матча.

Спортивные игры влияют не только на укрепление физического здоровья занимающихся, но и при правильной организации тренировочного процесса выявляют на психологическое здоровье, и, конечно, особенно от тренера будет зависеть, насколько молодые ребята будут обладать достаточно крепкой психикой и уравновешенным характером.

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

Результаты педагогического эксперимента дают основание полагать, что разработанные практические рекомендации для занятий в секциях волейбола и специально подобранные упражнения для развития физической и технической подготовленности. способствуют более быстрому обучению и совершенствованию атакующих ударов в волейболе и игры в целом.