

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Кочеткова Алексея Александровича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования определяется тем, что волейбол является одним из самых распространенных и доступных игровых видов спорта. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности.

Техническая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса на всех этапах многолетней тренировки, однако как доля в общем объеме средств, так и ее направленность могут значительно варьироваться в зависимости от этапных задач.

Современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых важна подготовка игроков с учетом позиции на площадке. Нападающий удар является заключительным в розыгрыше мяча, и от качества его исполнения зависит окончательный результат матча. Это один из решающих элементов игры большинства команд. Именно в процессе атакующих действий команды получают 50-70% результативных очков.

Объект исследования – тренировочный процесс волейболистов юношеского возраста в школьной секции.

Предмет исследования – показатели физической и технической подготовленности юношей 14-15 лет, занимающихся волейболом в школьной секции.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей совершенствования техники атакующих ударов у юных волейболистов в условиях школьной секции.

Гипотеза исследования – предполагалось, что совершенствование техники атакующих ударов у волейболистов юношеского возраста, занимающихся в условиях школьной секции, будет успешным при учете уровня развития скоростно-силовой подготовленности, скоростной выносливости и координационных способностей. При этом необходимо уделять их развитию достаточное внимание, а также реализовывать наработки

различных атакующих ударов с применением их в конкретной игровой обстановке.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме совершенствования техники атакующих ударов у подростков и юношей, занимающихся волейболом.

2. Оценить фоновые показатели скоростно-силовой подготовленности, скоростной выносливости и координационных способностей волейболистов 14-15 лет.

3. Дать оценку фоновых показателей атакующих ударов у волейболистов 14-15 лет и провести сопоставительный анализ.

4. На основе литературных источников подобрать комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники атакующих ударов у подростков, занимающихся волейболом в школьной секции.

5. Исследовать динамику показателей скоростно-силовой подготовленности, скоростной выносливости, координационных способностей и техники атакующих ударов у волейболистов 14-15 лет в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась по показателям скоростно-силовых качеств в следующих упражнениях: «Бросок волейбольного мяча с разбега (с трех метров) через сетку двумя руками сверху», «Прыжок вверх с разбега в 3 м» (для оценки прыгучести по Абалакову), «бег 92 м «елочкой» (для оценки скоростной выносливости и координации).

Оценка технической подготовленности волейболистов осуществлялась при выполнении технических приемов: «Нападающий удар с собственного подбрасывания с любой зоны (попасть в площадку)»; «Нападающий удар с любой зоны с передачи связующего игрока (попасть в площадку)».

Результаты исследований были обработаны методом математической статистики с помощью критерия Стьюдента с расчетом среднего арифметического результата (M) по каждому показателю, ошибки средней (m) и показателя существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по специальной таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Исследования проводились на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 33 имени П.А. Столыпина» Энгельсского муниципального района Саратовской области, в котором приняли участие 20 юношей в возрасте 14-15 лет, занимающихся волейболом в школьной секции. Тренировочные занятия проводились в спортивном зале МОУ «СОШ № 33» в обеих группах с одинаковой периодичностью 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Каждое тренировочное занятие состояло из трех взаимосвязанных и продолжающих друг друга частей: подготовительной, основной и заключительной. В построении тренировочного процесса каждая из частей имеет весомое значение.

Все обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В каждую группу вошло по 10 человек. Суть разделения на группы заключалась в том, что контрольная группа проводила занятия и подготовку с использованием утяжелителей. Экспериментальная группа проводила занятия и подготовку с использованием эспандеров.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме технической подготовленности волейболистов.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров и педагогов по волейболу.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы совершенствования техники атакующих ударов у подростков и юношей, занимающихся волейболом» и «Экспериментальное обоснование совершенствования техники атакующих ударов у подростков, занимающихся волейболом в школьной секции», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст магистерской работы изложен на 60 страницах, содержит 2 таблицы и 9 рисунков.

Теоретический анализ проблемы совершенствования техники атакующих ударов у подростков и юношей, занимающихся волейболом.

Интенсификация соревновательной деятельности в современном волейболе связана с увеличением плотности игровых действий, уменьшением времени выполнения технических приемов, с быстротой и стремительностью тактических взаимодействий. Для этого необходим высокий уровень физической подготовленности игроков. Поэтому каждый отдельный игрок основе должен обладать способностью проявления игрового атлетизма в процессе соревнований.

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре.

Спортивные секции по волейболу организуют для учащихся, желающих заниматься этим видом спорта. Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Планирование секционной работы сводится к правильному распределению материала, подготовке материально-технической базы и умению преподавателя использовать все возможности, которыми располагает малокомплектная школа. Организация и проведение

занятий требуют от педагога тщательной подготовки сразу к нескольким занятиям, умения осуществлять дифференцированный подход к учащимся и умения применять различные методы организации и их сочетания.

Физическая подготовка должна органически входить в тренировочный процесс в течение всего года. Уровень физических качеств волейболиста во многом определяет уровень спортивной формы, а следовательно, и уровень спортивных достижений.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

В системе подготовки волейболистов через спортивную тренировку осуществляется реализация целей системы подготовки. Происходит становление навыков игры, развитие физических качеств и возрастание функциональных свойств организма. Также увеличивается арсенал технико-стратегических действий, умение вести соревновательное соперничество, приучение к игровой и соревновательной деятельности, формируется личность каждого из спортсменов.

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, цель которого обучение техническим приемам, стратегическим действиям и улучшение технико-стратегического мастерства, становление физических, психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений на соревнованиях.

Достижение целей тренировки осуществляется посредством системы тренирующих воздействий в специальных тренировочных занятиях, которые проводятся систематически, круглогодично и на протяжении многих лет.

Прямой нападающий удар по ходу является основным и наиболее распространенным способом исполнения нападающего удара. При данном ударе направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком. Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с противником. У команды, хорошо

играющей в защите и не имеющей в своем составе хороших нападающих, мало шансов добиться успехов.

Волейболисту необходимо уметь варьировать нападающие удары, так как их отсутствие приводит к нейтрализации нападающего из игры, так как его игра в нападении быстро читается. Известно, что нападающий удар в волейболе наиболее трудно поддается обучению. Нападающий игрок должен обладать хорошими физическими способностями, а также уметь совместить выполнение ряда сложных по смысловой и двигательной задаче и действий – таких, как разбег, который необходимо подбирать под летящий мяч, выбрать место отталкивания, выполнить прыжок с замахом для удара и удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка.

Таким образом, эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

Экспериментальное обоснование совершенствования техники атакующих ударов у подростков, занимающихся волейболом в школьной секции.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость. Наблюдая за нападающими игроками, можно увидеть, как возросло значение физической подготовки. Они должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок.

Проведенная оценка физической подготовленности на начальном этапе исследования выявила отсутствие достоверной разницы в показателях волейболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп.

В ходе экспериментального исследования на основе литературных источников был составлен комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники атакующих ударов у подростков, занимающихся волейболом в школьной секции.

На 1 этапе эксперимента показатели скоростно-силовой подготовленности в упражнении «Бросок волейбольного мяча с разбега (с 3 метров) у обследуемых волейболистов в обеих группах были идентичными и соответствовали $1,1 \pm 0,02$ балла. Таким образом, волейболисты в среднем выполняют один бросок из трех (рис. 1).

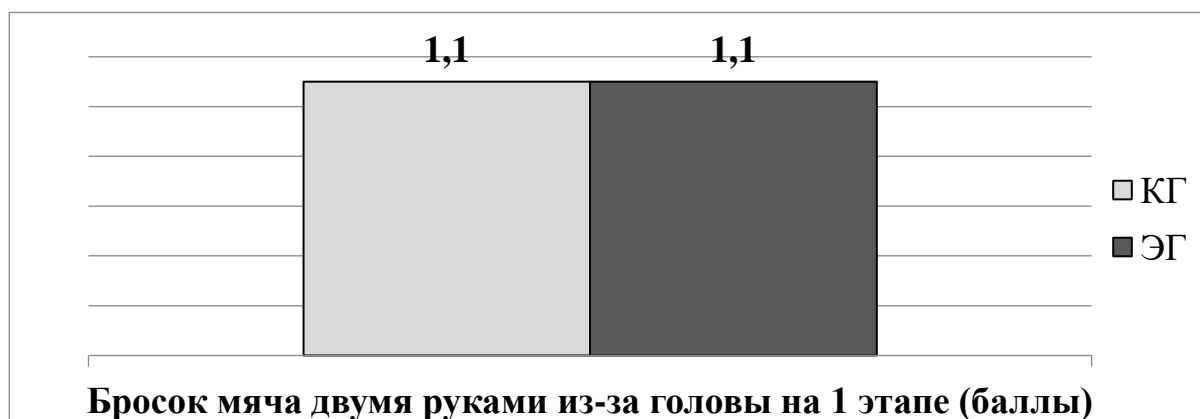


Рисунок 1 – Результаты тестирования волейболистов в упражнении «Бросок мяча двумя руками из-за головы», баллы

На 2 этапе при повторном исследовании установлена положительная динамика у волейболистов обеих групп с более существенной разнице в

экспериментальной группе. Так, в упражнении «Бросок волейбольного мяча с разбега (с 3 метров) у волейболистов в контрольной группе увеличился до $2,68 \pm 0,02$ балла, а в экспериментальной группе – до $2,85 \pm 0,02$ балла (рис. 1).

В начале исследования показатели прыгучести по Абалакову в тесте «Прыжок вверх с разбега 3 м» у волейболистов контрольной группы составил $58,4 \pm 0,8$ см, в экспериментальной группе – $59,3 \pm 0,9$ см. Мы можем наблюдать небольшое превосходство в показателях скоростно-силовой подготовленности у волейболистов экспериментальной группы, равное 1,2 см. Тем не менее, разница не является достоверной (рис. 2).



Рисунок 2 – Результаты тестирования волейболистов в упражнении «Прыжок вверх с разбега (по Абалакову)», см

При повторных исследованиях на 2 этапе показатели скоростно-силовой подготовленности в прыжках с разбега также имели тенденцию к улучшению у волейболистов обеих групп с более существенными изменениями в экспериментальной группе (рис. 2).

Так, средний результат в прыжках вверх с разбега у волейболистов контрольной группы составил $61,1 \pm 0,7$ см, а в экспериментальной – $63,7 \pm 0,6$ см. При этом динамика оказалась равной 4,6% в группе контроля и 10,8% – в экспериментальной группе.

Показатели скоростной выносливости и координационных способностей в тесте «Бег елочкой 92 м» у волейболистов контрольной группы составили $32,3 \pm 0,4$ секунды, в экспериментальной группе – $31,8 \pm 0,4$ секунды (рис 3).

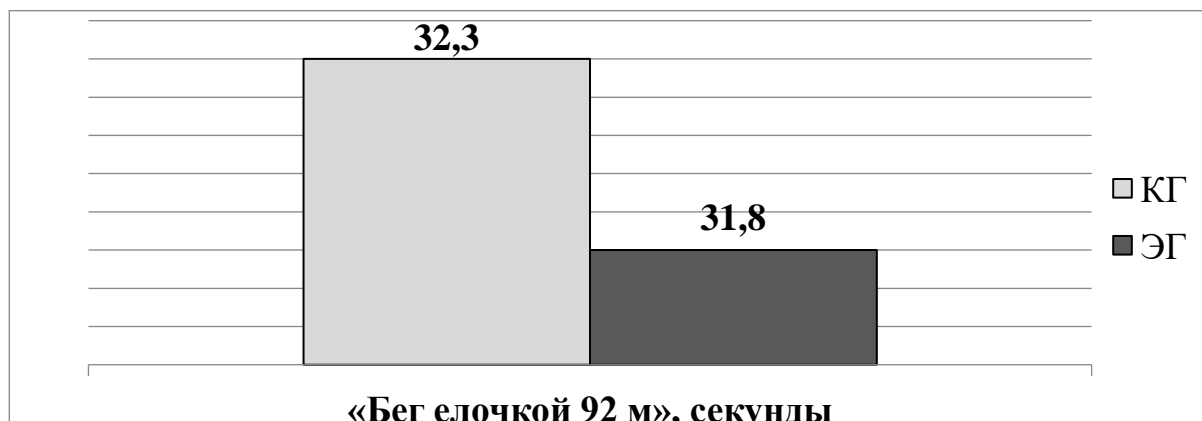


Рисунок 3 – Результаты тестирования волейболистов в упражнении «Бег елочкой 92 м», секунды

При повторных тестированиях показатели скоростной выносливости и координационных способностей в тесте «Бег елочкой 92 м» увеличились за счет снижения общего времени выполнения упражнения у лиц группы контроля до $30,9 \pm 0,3$ секунд и в экспериментальной группе до $27,4 \pm 0,3$ секунд. Динамика составила 4,3% в контрольной группе и 13,8% в экспериментальной группе (рис. 3).

Проведены исследования технической подготовленности волейболистов 14-15 лет по результатам выполнения нападающих ударов с собственного подбрасывания с любой зоны и с любой зоны с передачи связующего игрока.

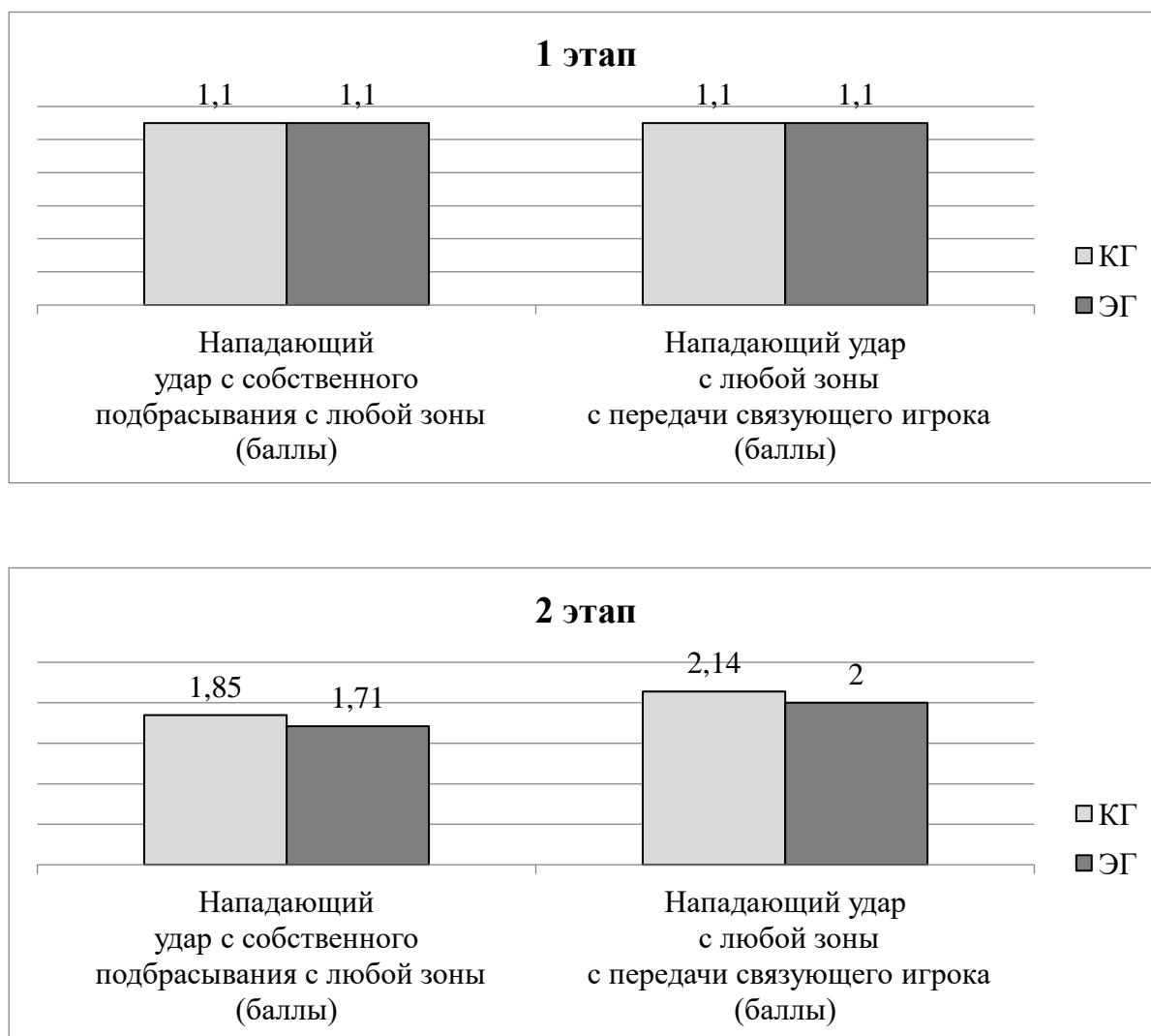


Рисунок 4 – Показатели технической подготовленности волейболистов на разных этапах исследования в баллах

В начале исследования в показателях технической подготовленности игроков не выявлено достоверной разницы. Волейболисты обеих групп в среднем выполняют один нападающий удар с собственного подбрасывания и нападающий удар с передачи связующего из трех ($1,1 \pm 0,02$ балла). Уровень технической подготовки примерно одинаков у обеих групп (рис 4).

Во время повторного тестирования зарегистрирована положительная динамика показателей при выполнении нападающего удара с собственного подбрасывания в группе контроля до $1,85 \pm 0,02$ балла и в экспериментальной группе до $2,14 \pm 0,02$ балла. При выполнении нападающего удара с передачи связующего у лиц группы контроля результаты выросли до $1,71 \pm 0,01$ балла, в экспериментальной группе – до $2,0 \pm 0,01$ баллов (рис. 4).

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс волейболистов специального комплекса упражнений оказало весьма существенное влияние на показатели техники атакующих ударов.

Заключение. Волейбол – один из популярных видов спорта и универсальное средство физического воспитания. Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Во время проведения секционных занятий применяются индивидуальные и групповые формы работы (с учетом возрастных особенностей детей при объединении классов). Сочетание данных форм на занятиях реализуется в равной степени. Индивидуальная форма организации способствует развитию умения четко формулировать собственные высказывания. Работа же в группах учит детей общаться друг с другом, предполагает сменный состав участников команды на поле и т.д.

На этапе предварительной подготовки и этапе ранней спортивной специализации, решающее значение имеют физическая и техническая подготовка для выполнения всех элементов во время игры в волейбол.