

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**  
**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ**  
**ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Студента 4 курса 414 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Сачек Артема Дмитриевича

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

П.А. Андюков

**Зав.кафедрой**

к. м. н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования определяется тем, что в настоящее время существует потребность в оптимизации процесса совершенствования технических действий в волейболе. Решая специфические задачи совершенствования технических действий игроков передней линии, и применяя специальные средства и методы можно достичь высоких спортивных результатов.

Анализ научно-методической литературы позволяет нам лучше понимать, чем характеризуется увеличение атакующих действий современный волейбол, для которых необходима организовать специализацию технической и тактической подготовки игроков с учетом игровых функций. Действия игроков передней линии, является в многократном повторение ускорений, резких стартов, прыжков и ударных движений, молниеносным и моментальным реагировании на изменяющуюся обстановку. Это предъявляет высокие требования к физической и технико-тактической подготовленности волейболистов.

В настоящее время необходима творческая работа тренера, следует учитывать индивидуальные особенности развития каждого спортсмена. Современный волейбол - это атлетическая игра, и современный волейболист - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке. В настоящее время в общей теории спортивной тренировки волейболистов недостаточно решены проблемы о сущности технического мастерства с использованием игровых комбинаций, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Практическая значимость исследования в том, что его результаты можно применить на практике при планировании и разработке тренировочных программ по волейболу для игроков передней линии, для групп спортивной специализации. Работа может представлять интерес для учителей по физической культуре, тренеров по волейболу, спортсменов, совершенствующих техническое мастерство.

Цель исследования – определить эффективность средств и методов, направленных на совершенствование технических действий игроков передней линии в волейболе с использованием модельных игровых ситуаций. Для достижения цели исследования решались определенные задачи:

1. Определить цели, задачи, планирование учебно-тренировочных занятий по волейболу на этапе спортивной специализации. Спортивный отбор для занятий волейболом

2. Охарактеризовать особенности средств, методов физической и технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся волейболом на этапе спортивной специализации

3. Представить характеристику организации и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, занимающихся волейболом, на этапе спортивной специализации

4. Сформулировать методические рекомендации для эффективного использования средств и методов, направленных на совершенствование технических действий игроков передней линии в волейболе с использованием модельных игровых ситуаций, на этапе спортивной специализации.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс по волейболу

Предмет исследования - совершенствования технических действий игроков передней линии в волейболе с использованием модельных игровых ситуаций, на этапе спортивной специализации

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. тестирование;
5. математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Сведения о структуре дипломной работы: структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Первая глава посвящена теоретико-методическим основам учебно-тренировочного процесса волейболистов на этапе спортивной специализации.

Современные требования к подготовке квалифицированных волейболистов основное внимание уделяют процессу технической подготовки спортсменов. Современный волейбол требует от спортсменов безупречного владения всем спектром технических элементов. Чтобы их игровые действия были эффективными, необходимо планомерно развивать быстроту реакции и ориентировки на площадке, сообразительность, а также специальные игровые умения. К последним относится способность мгновенно оценивать ситуацию, принимать верное решение и тут же реализовывать его. Не менее важны умение взаимодействовать с партнерами, наблюдательность и скорость ответных действий. Работая над техникой, волейболисты параллельно осваивают связанные с ней тактические комбинации, стремясь применять их непосредственно в игре, в условиях соревнований.

Соревнования — неотъемлемая часть системы многолетней подготовки. Они выступают не только как конечная цель тренировок, но и как мощное средство специальной, соревновательной подготовки. В современном спорте достичь высоких результатов лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок уже крайне сложно. Регулярное участие в состязаниях стало обязательным условием для формирования у спортсмена особых «соревновательных» качеств, воли к победе, а также для повышения надежности навыков и технико-тактического мастерства. Специфика волейбольных турниров отлично развивает необходимые психологические качества и навыки.

Для каждого спортсмена тренер составляет индивидуальный план, а сами волейболисты часто ведут дневники, фиксируя в них проделанную работу.

В системе подготовки волейболистов интегральной подготовке отводится значимая роль, причем в программе она представлена как самостоятельный раздел. Ее основу составляют специальные упражнения, главным образом направленные на комплексное решение задач.

В рамках этих упражнений одновременно решаются вопросы:

1. Физической и технической подготовки: развитие необходимых качеств непосредственно при выполнении игрового приема, а также совершенствование специальных физических кондиций путем многократного повторения технических элементов.

2. Технической и тактической подготовки: отработка приемов в контексте тактических действий (индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите) и совершенствование самой тактики через ее повторные выполнение.

3. Переключения между действиями: отдельно в нападении и защите, а также в их сочетании.

Высшей формой интегральной подготовки выступают учебные и контрольные игры, а также непосредственные соревнования по волейболу.

В волейболе этот этап характеризуется как период совершенствования технического мастерства, направленный на расширение и закрепление навыков владения всеми приемами и их вариантами. Его ключевая задача — детальная отработка и шлифовка отдельных элементов. По сути, этап спортивной специализации представляет собой системную подготовку к будущим спортивным достижениям.

Основные пути совершенствования техники на этом этапе:

- Оптимизация структуры движений (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности работы звеньев тела).
- Повышение точности выполнения приемов.
- Расширение арсенала технических вариантов и умение свободно переключаться между ними.
- Стабильное и надежное выполнение приемов в условиях сбивающих факторов и активного противодействия.
- Выполнение технических действий с высокой эффективностью в состоянии утомления и психического напряжения.
- Применение технических приемов с четкой тактической направленностью.

Важным звеном управления подготовкой на этом этапе является система педагогического контроля. Она позволяет оценить эффективность выбранной методики, отследить динамику спортивной формы и спрогнозировать достижения на основе установленных контрольных нормативов.

Методы технической подготовки анализируются применительно к разным периодам обучения.

Первый период — ознакомление с приемом. Здесь применяются показ и объяснение. Личный показ тренера дополняется демонстрацией наглядных пособий и видеоматериалов. Показ обычно чередуется с кратким и образным пояснением. Также важны пробные попытки выполнения приема самими спортсменами, которые формируют первые двигательные ощущения и правильное представление о движении.

Второй период — изучение приема в упрощенных условиях. Используются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. Прием разучивается полностью. Подходит для простых по структуре элементов.

2. Метод расчлененного обучения. Прием делится на части, выделяется основное или наиболее сложное звено. Важно как можно быстрее подвести спортсмена к целостному выполнению. Ключевую роль здесь играет правильный подбор подводящих упражнений, которые по структуре должны быть близки к целевому приему, а по сложности — соответствовать возможностям игроков.

К методам управления относятся команды, сигналы и зрительные ориентиры. Методы двигательной наглядности включают непосредственную помощь тренера и использование специального оборудования. Методы информации применяются, когда нужно донести до спортсмена результат его действия (например, попадание мячом в цель при подаче).

Этапы изучения приемов в усложненных условиях:

1. Повторный метод. Многократное повторение для становления стабильного навыка, с постепенным усложнением условий для формирования гибкого умения.

2. Применение усложнений: увеличение интенсивности (например, числа подач в единицу времени), выполнение приемов на фоне утомления.
3. Сопряженный метод. Позволяет одновременно совершенствовать технику и развивать специальные качества, а также сочетать техническую и тактическую подготовку.
4. Круговая тренировка для совершенствования отдельных элементов и приема в целом.
5. Игровой метод. Выполнение технических заданий в игровой форме (например, подачи на точность в мишень).
6. Соревновательный метод. Выполнение сложных технических заданий в форме состязаний между игроками или командами с оценкой количественных, качественных или интегральных показателей.

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники напрямую зависят от качества исправления ошибок. Определять их причины тренеру следует совместно с спортсменами. В первую очередь исправляются основные ошибки, так как второстепенные часто являются их следствием. Нередко ошибки при обучении возникают из-за недочетов в работе самого тренера: например, недооценки способностей спортсмена, недостаточного разбора ошибок или отсутствия индивидуального подхода.

Применение разнообразных тактических комбинаций в нападении основано как на высокой технике передачи, так и на таком же совершенном впадении не одним, а несколькими способами ударов.

Да, силовые атаки, даже если они и прямолинейны, но проводятся высокорослыми бомбардирами, чаще всего достигают цели. Но, с другой стороны, и игрокам защищающейся команды легче выстроить надёжную оборону, если они знают, что нападающие не поставят перед ними особых задач.

В волейболе, так же, как и в других игровых видах спорта, существуют комбинации «крест», «волна», «эшелон», «вдогонку». Они не просты, однако научиться им необходимо каждой команде.

Вторая глава содержит описание педагогического эксперимента. Цель данного исследования заключалась в определении эффективности средств и методов, направленных на совершенствование технических действий игроков передней линии в волейболе с использованием модельных игровых ситуаций, на этапе спортивной специализации. В частности, предполагалось, что оптимизация тренировочного процесса волейболистов на основе использования модельных игровых ситуаций окажет положительное влияние на совершенствование технических действий игроков передней линии и в целом эффективно отразится на их соревновательной деятельности

Организация исследования: Исследование проводилось на базе спортивной школы Олимпийского резерва «Надежда Губернии» г. Саратов с сентября 2025 года по январь 2026 года. В исследовании приняли участие 16 волейболистов - юношей. Возраст спортсменов от 13 до 14 лет. Все спортсмены тренировались на этапе спортивной специализации.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа. На первом этапе проводился анализ и обобщение научно методической литературы по теме исследования. Определялся объект и предмет исследований, была сформулирована гипотеза исследования. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Проводилось исходное тестирование. На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, с использованием модельных игровых ситуаций, направленных на совершенствование нападающего удара у спортсменов экспериментальной группы. На третьем этапе обрабатывались и анализировались результаты исследования.

Для достижения цели исследования были сформулированы конкретные практические задачи исследования:

1. Представить результаты и анализ тестирования показателей физической подготовленности спортсменов, занимающихся волейболом в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;
2. Представить результаты и анализ тестирования технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся волейболом в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;

3. Представить результаты и анализ соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся волейболом в начале и в конце проведения педагогического эксперимента;

4. Представить анализ эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортсменов, занимающихся волейболом, аспекте применения методики с использованием модельных игровых ситуаций для совершенствования технических действий игроков передней линии

5. Сформулировать методические рекомендации для эффективности применения методики с использованием модельных игровых ситуаций для совершенствования технических действий игроков передней линии

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. тестирование;
5. математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Для определения уровня физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и конце проведения педагогического эксперимента мы использовали тесты:

- бег на 30 м (с);
- бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м);
- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 5 х 6 м (с);
- Прыжок вверх с места толчком двух ног со взмахом руками (см)

Тест «Бег на 30 м» проводился нами для выявления скоростных способностей спортсменов;

Для определения технической подготовленности спортсменов, в начале и в конце проведения педагогического эксперимента проводились тесты:

- нападающие удары строго по заданию в определенную зону (кол-во);
- нападающий удар с первой передачи (кол-во);
- нападающий удар с передачи назад (кол-во);
- нападающие удары с длинных передач (кол-во);
- нападающий удар по встречному мячу (кол-во).

Для анализа соревновательной деятельности спортсменов, в начале и в конце проведения педагогического эксперимента мы оценивали уровень тактической подготовленности спортсменов и итоговые результаты контрольных соревновательных игр (семь игр);

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
- анализ рабочей документации;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- математическая обработка и интерпретация статистических данных.

На этапе спортивной специализации в тренировочном процессе волейболистов для совершенствования игровых приемов применяются три группы методов: словесные, наглядные и практические.

Совершенствование отдельных технических приемов рекомендуется проводить только в целостном виде. Это связано с тем, что расчленение приема нарушает естественную структуру движений и затрудняет их эффективное освоение.

Подбор тренировочных средств и их сложность определяются уровнем подготовленности спортсменов и регулируются тренером.

Для совершенствования нападающего удара используют такие упражнения, как запрыгивания и ловля мяча в прыжке, а также удар по мячу, брошенному самим игроком.

Систематическое развитие физических качеств является основой для успешного овладения техническими приемами и тактическими взаимодействиями.

Хотя структура отдельных приемов может казаться простой, их эффективное применение в игре сопряжено с трудностями:

- Кратковременность контакта с мячом, не позволяющая исправить ошибку в процессе выполнения.
- Малая площадь соприкосновения с мячом, осложняющая точность.
- Ограничение тремя касаниями, требующее высокой целенаправленности и точности исполнения.

Способность к мощным ударным движениям напрямую зависит от развития динамической силы рук и плечевого пояса. При этом развитие прыгучести остается одной из первостепенных задач физической подготовки.

В процессе физической подготовки необходимо избирательно и целенаправленно совершенствовать движения с учетом их биомеханических характеристик. В волейболе существуют движения, противоположные по силовым затратам: нападающий удар требует взрывного усилия, а передача — тонкой мышечной дифференцировки и плавного наращивания напряжения.

Дифференциация движений может быть очень тонкой. Например, при выполнении точностных ударных движений задержка дыхания усиливает мышечное усилие, а при бросковых — создает твердую биомеханическую опору для предплечья и кисти. Это подчеркивает важность классификации движений по их биомеханической структуре для разработки корректной методики.

Успешное применение тактических комбинаций в нападении основывается как на высокой технике передач, так и на владении не одним, а несколькими способами атакующих ударов. Безусловно, силовые атаки, особенно выполняемые высокорослыми игроками, часто достигают цели. Однако защищающейся команде легче выстроить надежную оборону, если она заранее знает, что нападающие не применят разнообразные тактические средства.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретический анализ подтвердил необходимость интеграции технической и тактической подготовки волейболистов через моделирование игровых условий.

2. Разработана и апробирована методика применения модельных игровых ситуаций, основанная на равном соотношении технической (50%) и тактической (50%) составляющих тренировки нападающего удара.

3. Результаты педагогического эксперимента показали:

а) Достоверно более значительный прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

б) Существенное улучшение точности и эффективности выполнения всех видов нападающих ударов в экспериментальной группе. Например, точность ударов с передачи назад и по встречному мячу увеличилась с 30–50% до 80–90%.

в) Повышение результативности соревновательной деятельности у волейболистов экспериментальной группе за счет более осмысленного выбора способа атаки и улучшения взаимодействий.

4. Подтверждена гипотеза исследования: оптимизация тренировочного процесса на основе модельных игровых ситуаций положительно влияет на совершенствование технических действий игроков передней линии и повышает эффективность их соревновательной деятельности.

### Выводы

1. Методика применения модельных игровых ситуаций является эффективным средством совершенствования технико-тактического мастерства волейболистов на этапе спортивной специализации.

2. Тренировка, построенная на моделировании конкретных игровых условий, способствует формированию гибких и надежных навыков, адаптированных к соревновательному стрессу.

3. Результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и СДЮСШОР для повышения качества подготовки атакующих игроков.