

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»**

**Факультет дополнительного образования**

**Рыбицкий Валерий Петрович**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО  
УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ**

Научный руководитель  
Преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр  
Лукьянченко Л.С.

**Проблема исследования:** изучение специальной литературы показало, что вопросы совершенствования техники нападающего удара рассмотрены достаточно полно, однако, анализ свидетельствует, что предложенные авторами подходы для совершенствования техники нападающего удара во многом адресуются квалифицированным волейболистам и не подходят для подготовки юных волейболистов, не отвечают их техническим и физическим возможностям, что обнаруживает наличие проблемы исследования.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений для совершенствования техники прямого нападающего удара волейболисток 14-15 лет.

**Объект исследования:** тренировочный процесс  
волейболистов 14-15 лет.

**Предметом исследования** является  
совершенствование техники прямого  
нападающего удара волейболисток 14-15 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе адаптированных упражнений для совершенствования техники прямого нападающего удара у волейболисток 14-15 лет позволит повысить качество и эффективность нападающих действий.

## **Задачи исследования**

1. Выполнить анализ научно-методической литературы, касающийся проблемы совершенствования техники нападающего удара в возрасте 14-15 лет.
2. Определить исходный уровень владения нападающими ударами у волейболисток.
3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений для совершенствования техники нападающего удара волейболисток 14-15 лет.

## **Методы исследования**

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение и тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математического расчета при обработке полученных данных.

# **Практическая значимость исследования**

заключается в том, что в исследовании:

- разработан комплекс упражнений для совершенствования нападающего удара волейболистов 14-15 лет.

- результаты исследования могут быть рекомендованы к практическому использованию в подготовке волейболистов в спортивных школах.



# Организация исследования:

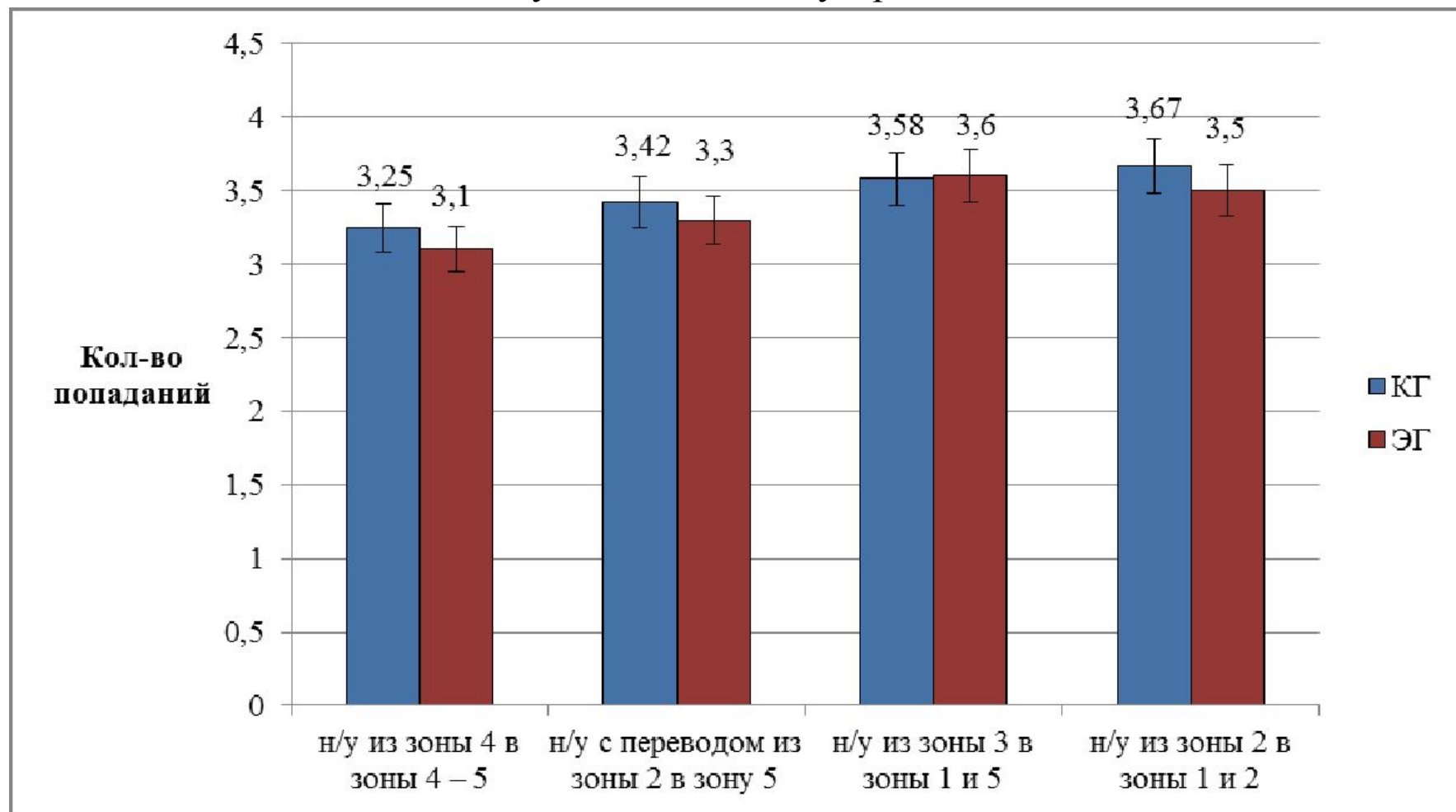
**На первом этапе** эксперимента было проведено исследование состояния проблемы по данным анализа научно-методической литературы и программного материала спортивных школ, определение исходного уровня владения нападающими ударами.

**Второй этап:** на этом этапе осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в учебно-тренировочный процесс экспериментального комплекса упражнений для совершенствования техники нападающего удара волейболистов 14-15 лет. По завершении педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Сравнение этих показателей в контрольной и экспериментальной группах позволило нам судить об эффективности разработанного экспериментального комплекса упражнений.

**Третий этап:** на этом этапе проводилась обработка полученных результатов исследования математическими методами, обсуждение полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

# Показатели в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

н/у – нападающий удар



# Комплекс упражнений для совершенствования техники нападающего удара

## волейболистов 14 -15 лет включал следующие компоненты:

**1. Интеллектуальная подготовка** – сообщение занимающимся теоретических основ техники в соревновательных играх, техника игры в волейбол и нападающих действиях, в частности. Просмотр видеоматериалов и телевизионных репортажей с акцентом на особенности техники владения нападающими действиями, а также анализ причин допускаемых ошибок. Использовались теоретические беседы и специальные занятия.

**2. Имитационные упражнения** – а) без предметов;  
б) с предметами;  
в) с сопровождением блока противника.

**3. Выполнение упражнений с волейбольным мячом:**

- а) с собственного подброса;
- б) при взаимодействии со связующим;
- в) при сопровождении блока противника;
- г) по заданным зонам.

**4. Применение изученных элементов в условиях соревновательной деятельности.**

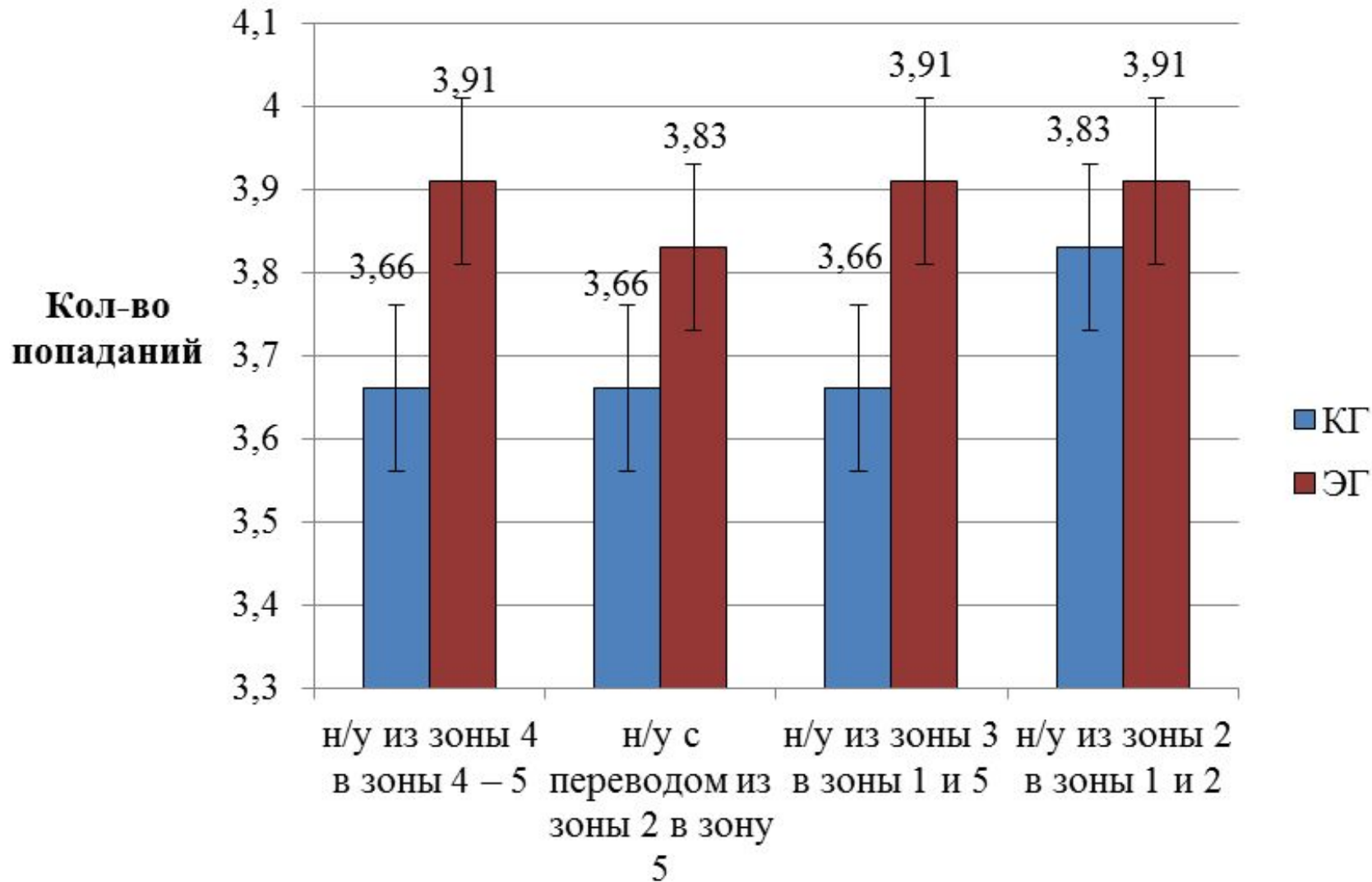
## **В работе использовался комплекс упражнений для совершенствования техники нападающего удара волейболисток 14-15 лет:**

1. Из положения: стоя спиной, боком, лицом к гимнастической стенке упражнения с резиновым амортизатором для плечевого пояса.
2. Кистевые броски набивного мяча весом 1 кг одной (правой, левой) и обеими руками из положения руки вверх.
3. В прыжке броски набивного мяча весом 1 кг в стену из-за головы на силу.
4. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке - на силу, на точность.
5. Многократные удары по мячу кистью у стены (пол-стена).
6. Удар через сетку, мяч подбрасывает партнёр.
7. Удар из зоны 2 или 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зоны 1, 5, 6,
8. Нападающие удары через сетку на точность (в определённые зоны)
9. Приведенные группы упражнений необходимо выполнять «взрывным» образом. Продолжительность одной серии до появления признаков усталости. Интенсивность упражнения без предмета - максимальная, с предметом — средняя. Пауза отдыха 1-2 минуты. В паузах отдыха упражнения на расслабление. В упражнениях с экспандером и амортизатором нагрузка регулируется количеством пружин и расстоянием от одного конца амортизатора до другого.

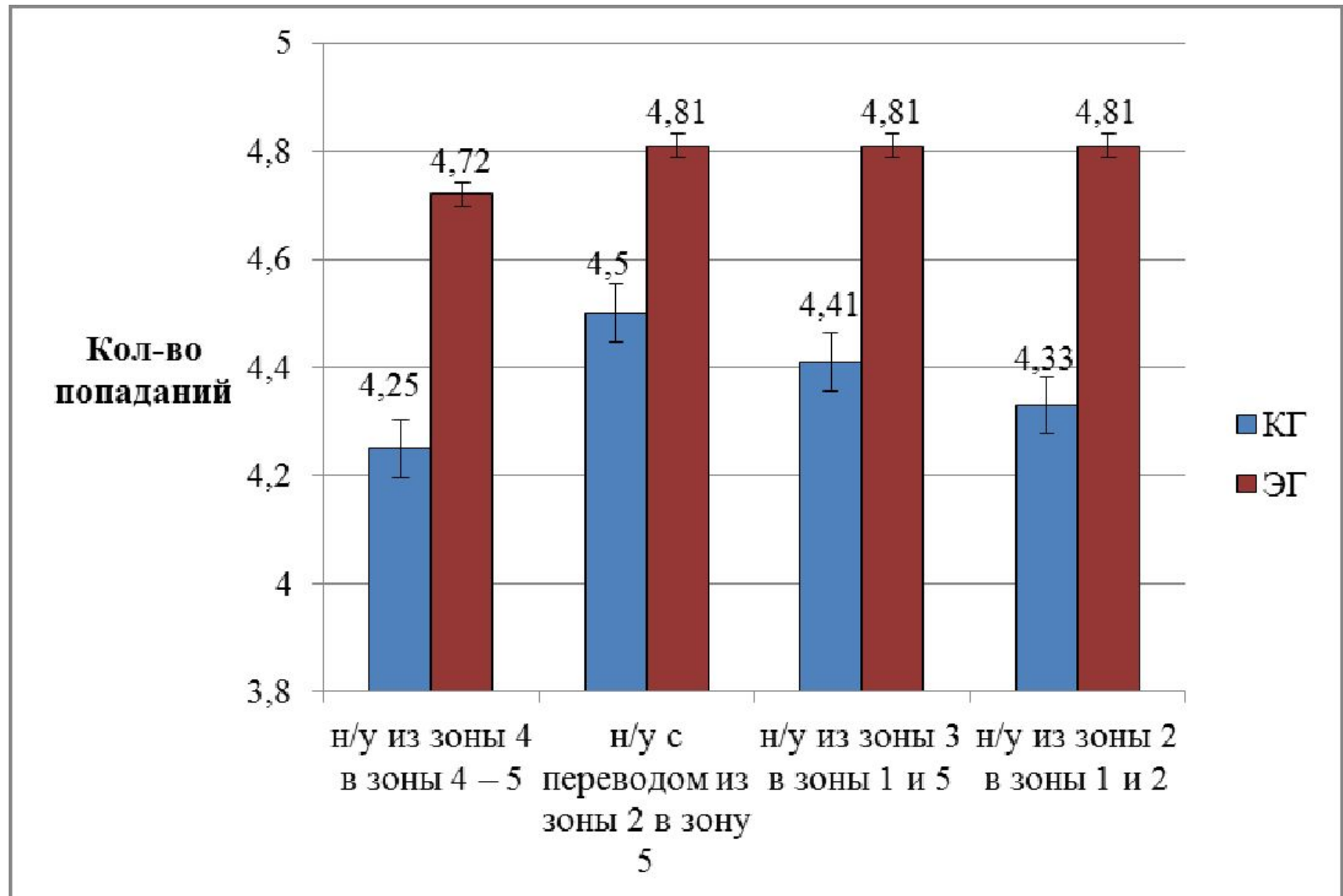
10. После овладения техникой нападающего удара включаются упражнения технико-тактического характера. Упражнение необходимо выполнять из каждой зоны нападения (4, 2, 3).
11. Нападающие удары по цели. На площадке раскладывают круги разного цвета диаметром 0,5-1 м или ставят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета. Задание можно менять (например: менять расположение кругов, тогда игрок должен направлять удары поочередно в круги разных цветов).
12. Удары с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Удары выполняют из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить мяч в свободную зону.
13. На задней линии в зонах 1 и 5 располагается по одному игроку, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами, уходят в другую зону или остаются на местах. Каждый нападающий имеет задание адресовать удар в определённого защитника. Таким образом, у игроков вырабатывается умение дифференцировать оценку игровой ситуации на стороне противника.
14. Игроки зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону I только на силу. Получив определённый сигнал в момент разбега или прыжка, они направляют мяч таким ударом в зону 5 (6). Сигнал может быть следующим: звуковой, когда тренер называет зону; в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка нападающего уходит вперёд на страховку. Сочетание нападающих ударов с обманами. Игроки располагаются парами: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действия блокирующего выполняет удар (если не было блока) или обман (если был обозначен блок).

Следует добавить, что все упражнения были направлены на точность выполнения, а затем скорость – точность. Если занимающиеся не могли овладеть быстротой и точностью, то снижались требования к скорости.

Показатели в контрольной и экспериментальной группах  
после 2 месяцев занятий  
н/у – нападающий удар



Показатели в контрольной и экспериментальной группах  
после эксперимента  
н/у – нападающий удар



# ВЫВОДЫ

1. На основании изучения и анализа научно-методической литературы по совершенствованию техники прямого нападающего удара в юном возрасте, следует, что необходимо развивать силу верхнего плечевого пояса и скоростно-силовые качества, которые в дальнейшем, по мере роста подготовленности, способствует лучшему овладению спортсменами техники выполнения прямого нападающего удара.
2. В результате тестирования мы определили начальный уровень технической подготовленности участников экспериментальной и контрольной групп. Это позволило нам судить о достаточно низком уровне владения, рассматриваемым техническим приемом, в сравнении с требованиями Программы обучения в спортивных школах.
3. Разработан и экспериментально обоснован комплекс упражнений для совершенствования техники нападающего удара волейболистов 14 – 15 лет, на основе рекомендаций специалистов в области совершенствования технических приемов в волейболе, оказался более предпочтительным, чем традиционный подход при совершенствовании нападающих действий. Это выразилось в достоверно более высоких результатах во всех применявшихся тестах и более высоких темпах прироста рассматриваемых показателей, в экспериментальной группе – существенно повысилась эффективность прямого нападающего удара и составила от 32,5% до 41,1%. А группа, занимавшаяся по традиционной методике имела более низкие результаты.



# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу рекомендуем применять разработанный комплекс упражнений совершенствования техники нападающего удара, а также, обращать внимание на выявление ошибок в технике выполнения нападающих ударов. Особенно важно совершенствовать постановку кисти в момент удара по мячу, так как этот компонент является одним из главных элементов рассматриваемого приема. В повышения эффективности процесса совершенствования прямого нападающего удара, положительными оказались средства, применявшиеся в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы.

Разработанные комплексы можно предложить тренерам спортивных школ и средних учебных заведений.

Благодарю за внимание

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»**

**Факультет дополнительного образования**

**Рыбицкий Валерий Петрович**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО  
УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ**

Научный руководитель  
Преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр  
Лукьянченко Л.С.