

IV Международная научно-практическая конференция
« НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ »

Гербер Сергей Иванович

учитель физической культуры,
МБОУ «Дегтярская СОШ»,
село Дегтярка, Алтайский край

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА
КАК ОСНОВНОГО СРЕДСТВА АТАКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Аннотация. Самым эффективным атакующим действием в волейболе является нападающий удар. Нападающий удар – сложное для школьника действие. При обучении на начальном этапе особое внимание стоит уделить постановке правильной техники нападающего удара. Представленная методика строилась на применении общепринятых методических положений технической подготовки волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, школьник.

На современном этапе развития видов спорта, волейбола в частности, совершенствование учебно-тренировочного процесса, позволяющее повысить показатели эффективности выполнения технических приемов спортсменами в ходе спортивного поединка, остается актуальной задачей.

Волейбол располагает большим разнообразием технических приемов. Чем выше класс игры игрока, тем большим количеством приемов он владеет, и тем свободнее их использует в матче. Важнейшим элементом игры в волейболе являются нападающие удары – самое эффективное средство нападения.

Анализ литературы позволяет констатировать, что современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специализация технической и тактической подготовки игроков с учетом игровых функций. При этом нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче [3].

Научение без ошибок, является необходимым условием быстрого обучения, но недостаточным, так как желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений. Этому способствует неумение отделить грубые ошибки от мелких недочетов в технике, которые на эффективность игровых действий влияют незначительно [1].

В обучении и совершенствовании техники нападающего удара важно обращать внимание на каждый этап, исправлять ошибки сразу. Нападающий удар требует сочетания физических качеств, возможностей и тактических умений и навыков. Ошибка в любой из фаз выполнения нападающего удара приводит к тому, что задуманное действие не может реализоваться, т.е. удар произойдет малой силой, удар в место на площадке, где игрок ожидает мяча, попадание в блокирующих игроков, выполнение неточного действия - соответственно, желаемый результат не достигается.

IV Международная научно-практическая конференция « НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ »

Анализ позволил выявить ученым те ведущие факторы, которые легли в основу методики подбора эффективных средств для формирования техники и физической подготовленности. В методике обучения двигательным действиям особое внимание следует уделять развитию компонентов эффективности динамических опорных реакций и морфофизических характеристик нападающего удара при отталкивании с параллельной постановкой стоп на опору, определяющих эффективность нападающего удара [2].

Учитель постепенно повышает требования к занимающимся, одновременно поддерживая необходимый уровень качества исполнения. Не рекомендуется усложнять упражнения до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед игроками, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

На базе МБОУ «Дегтярская СОШ» Алтайского края проводилось исследование, в котором принимали участие подростки в возрасте от 13 до 14 лет. Задачей формирующего эксперимента была разработка и апробация комплекса упражнений по обучению и совершенствованию нападающего удара у школьников экспериментальной группы. Экспериментальная методика строилась на применении общепринятых методических положений технической подготовки волейболистов. В то же время она была значительно упрощена и адаптирована для занятий с учащимися 13-14 лет в общеобразовательной школе.

По окончании экспериментальной работы получены следующие результаты: по сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе значительно возрос объем нападающих ударов (на 9,3%), тогда как в контрольной группе только на 3,6%. Количественный показатель эффективности нападающих ударов в экспериментальной группе увеличился на 32,1%, тогда как в контрольной группе прирост составил только 12,1%

Наиболее важным показателем эффективности нападающего удара является качественный показатель как отношение количественного показателя эффективности нападающих ударов к объему нападающих ударов в процентном соотношении. Здесь также можно констатировать, что по сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 7,2%, что на 4,3% выше, чем в контрольной группе.

Важность решения на современном этапе школьного физкультурного образования актуальной педагогической проблемы – обучение и совершенствование умений нападающего удара в процессе обучения учащихся 13-14 лет атакующим действиям в волейболе, обуславливающей становление значимых игровых качеств учащихся, необходимых для полноценной игры.

**IV Международная научно-практическая конференция
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ»**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

2. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. – №6 (41), сентябрь. – С. 260-262.

3. Черданцев, Н.И. Современные тенденции развития атакующих действий в волейболе / Н.И. Черданцев // Сб. ст. II межд. электрон. конф.; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 167-173.