

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЯМОГО
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КУРСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

В.В. Сергеева, 4 курс

*Научный руководитель – А.В. Володин, доцент кафедры теории и методики
физической культуры*

Курский государственный университет

Современный волейбол характеризуется повышением требований, предъявляемых к техническому оснащению спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Нападающий удар в волейболе является самым эффективным техническим приёмом, а также решающим фактором для достижения успеха в волейбольном матче.

В студенческую сборную команду университета волейболистки приходят, будучи уже ознакомлены со всеми техническими приемами, и дальнейшая задача подготовки заключается в основном в совершенствовании полученных навыков.

Правильный методический подход в подготовке девушек волейболисток во многом определяет дальнейший рост мастерства, причем необходимо уже на базе всесторонней технико–тактической подготовки давать определенное направление в специализации по функциям игры. Это находит большое отражение в индивидуальной работе, заданиях и перспективных планах. Чтобы впоследствии спортсменки при переходе в группы спортивного совершенствования, а затем в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Цель нашего исследования – экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники прямого нападающего удара у волейболисток сборной университета.

Для проведения исследования были отобраны 12 студенток в возрасте 18–23 лет, занимающиеся волейболом в течение 2 лет по стандартной учебно–тренировочной программе, с одинаковым уровнем спортивной подготовленности.

Были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 6 человек. В контрольной группе спортсменки продолжали заниматься по стандартной учебно–тренировочной программе. Занятия в экспериментальной группе проходили с применением со-

ставленной нами специальной программы по совершенствованию техники нападающего удара девушек 18–23 лет.

Эксперимент проходил в 2 этапа: 1–21 занятие, 21–42 занятие. Упражнения расписывались на неделю, тренировки проводились 3 раза в неделю в спортивном зале Курского государственного университета. Перед тестированием проводилась стандартная разминка в течение 20 минут.

Для того, чтобы определить технику нападающего удара в игре мы использовали методику регистрации количества и качества технико–тактических действий, которая была разработана М.Д. Ашибоковым [1].

В ходе эксперимента нами выявлялись следующие показатели, характеризующие результативность нападающего удара:

1. Объем нападающих ударов (общее количество нападающих ударов данным способом в партии).

2. Количественный показатель результативных нападающих ударов (то количество нападающих ударов в партии, после которых мяч попадал на площадку соперника, уходил от блока в аут или доигрывался).

3. Количественный показатель нападающих ударов в процентном выражении (отношение количественного показателя результативных нападающих ударов к объему нападающих ударов).

Тестирование проводилось на 1–ом занятии, 21–ом занятии и 42–ом занятии. В экспериментальной и контрольной группах была определена средняя сумма количества нападающих ударов, которые были произведены в трёх сыгранных партиях.

В начале педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели результативности нападающего удара девушек–волейболисток 18–23 лет на 1–ом занятии

Группа	Объём нападающих ударов (кол–во)	Количественный показатель результативных нападающих ударов (кол–во)	Количественный показатель нападающих ударов (%)
ЭГ (n=6)	12,2	3,8	31,1
КГ (n=6)	10,8	3,1	28,7

В начале педагогического эксперимента после первого тестирования в экспериментальной группе количество нападающих ударов составило 12,2, в контрольной группе – 10,8. Количественный показатель результативных нападающих ударов в экспериментальной группе – 3,8, в контрольной – 3,1. В экспериментальной группе количественный показатель нападающих ударов в процентном выражении – 31,1%, в контрольной – 28,7%.

Исходя из полученных данных видно, что в начале эксперимента количественный показатель нападающих ударов в экспериментальной группе на 2,4% больше, чем в контрольной.

Для того чтобы проследить насколько положительна динамика совершенствования техники нападающего удара мы провели промежуточное тестирование, результаты которого представлены ниже (табл. 2).

Таблица 2 – Промежуточные показатели результативности нападающего удара девушек–волейболисток 18–23 лет во время педагогического эксперимента (21–ое занятие)

Группа	Объём нападающих ударов (кол–во)	Количественный показатель результативных нападающих ударов (кол–во)	Количественный показатель нападающих ударов (%)
ЭГ (n=6)	12,8	4,3	33,5
КГ (n=6)	11,1	3,3	29,7

Исходя из полученных данных, можно увидеть положительную динамику совершенствования техники нападающего удара, так как в экспериментальной группе количественный показатель нападающих ударов возрос на 2,4%, а в контрольной группе только на 1%.

В конце педагогического эксперимента мы провели последнее тестирование и выявили следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели результативности нападающего удара девушек–волейболисток 18–23 лет на конец педагогического эксперимента (42–ое занятие)

Группа	Объём нападающих ударов (кол–во)	Количественный показатель результативных нападающих ударов (кол–во)	Количественный показатель нападающих ударов (%)
ЭГ (n=6)	13,5	5,0	37
КГ (n=6)	11,6	3,5	30,1

Анализ результатов опытной работы показал, что в экспериментальной группе увеличилось количество нападающих ударов – на 1,3; в контрольной группе всего на 0,8; количественный показатель результативных нападающих ударов – на 1,2; в контрольной группе всего на 0,4; количественный показатель нападающих ударов в процентном выражении – на 5,9%; в контрольной группе – на 1,4%.

Таким образом, реализация специально разработанной методики совершенствования техники нападающего удара в ходе учебно–тренировочного процесса девушек–студенток 18–23 лет, занимающихся волейболом и находящихся в сборной команде по волейболу Курского государственного университета, наглядно способствовала повышению уровня эффективности нападающего удара.

Список использованных источников

1. Ашибокоев М.Д. Критерии оценки технико–тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибокоев. // Вестник АГУ. – 2006. – №1 (20). – С. 290 – 293.