




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)


ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ


**Методика обучения передачам мяча в волейболе**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
77,76 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«1» марта 2023 г.  
Директор института  
 Гнатышина Е.А.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-409-106-3-1Мг  
Чекасин Сергей Владимирович 

Научный руководитель:  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Кравцова Лариса Михайловна 

Челябинск  
2023

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Суть игры в волейбол основывается на том, что две команды борются за победу, которые находятся на поле по обе стороны от волейбольной сетки и пытаются отправить мяч в сторону соперника, ударяя по мячу руками так, чтобы он не смог вернуть мяч обратно и тем самым забить гол, при этом нельзя нарушать правила игры. Задача игроков — отправить мяч через сетку по правилам игры и приземлить мяч на стороне соперника или заставить соперника ошибиться.

Чтобы эффективно играть в волейбол, спортсмены должны владеть всеми техническими приемами на хорошем уровне. При этом необходимо придерживаться определенного порядка обучения элементам игры в волейбол:

- обучение стойкам и движениям игрока;
- обучение передаче мяча сверху двумя руками перед собой на месте;
- то же, но за голову, вперед; - то же, но после перемещения;
- вперед, назад, в стороны; - обучение нижней, верхней, прямой подаче мяча;
- обучение передаче мяча снизу двумя руками перед собой, влево, вправо;
- то же, но после движения вперед, назад, в стороны;
- обучение приему мяча;
- обучение нападающих ударов и др.

Таким образом, обучение передаче мяча нужно начинать сразу после освоения волейбольных стоек и перемещений игроков. Это подтверждает важность обучения этому техническому элементу, который является основным для обучения волейболу.

**Объект исследования** – спортивная игра.

**Предмет исследования** – передачи в волейболе.

**Цель исследования** - заключается в разработке экспериментальной техники передачи мяча двумя руками сверху с непосредственным использованием набивных мячей.

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также сформированной цели, ставятся такие задачи как:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику улучшения передачи мяча двумя руками над головой с непосредственным использованием набивных мячей.
3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического экспериментирования.

**Гипотеза исследования** основывалась на предположении, что разработанный нами комплекс специальных упражнений с набивными мячами позволит улучшить качество передачи сверху двумя руками.

Для решения поставленных задач в работе были использованы такие методы исследования как:

1. Обобщение научной и анализ, специальной и методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тест.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**Новизна работы** заключается в применении нового метода с использованием набивных мячей для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что разработанная методика позволит повысить качество передачи мяча двумя руками сверху.

# ГЛАВА 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА «ПЕРЕДАЧА» В ВОЛЕЙБОЛЕ

## 1.1 Техника игры в волейбол

Техника волейбола содержит набор приемов, с помощью которых и ведется игра. Совершенная техника делает благоприятные условия для эффективного выполнения игровых задач защиты и нападения, основанных на естественной концентрации перемещения человека. Только в этом случае удастся добиться эффективности действий в игре, экономного использования сил в течение всей игры.

Рациональная техника позволяет игроку, даже не имеющему каких-то выдающихся ростовых данных, добиться высочайших результатов в спорте.

Техника волейбола состоит из таких приемов, как: стойки и перемещения, подачи, передачи, блоки и атакующие удары (рис 1).

Техническим приёмом является такая система рациональных движений, сходных по структуре и направленности на решение одинаковых по типу задач. Любая техника включает в себя способы действия, отличающиеся друг от друга составляющими движения. Между всеми игровыми приемами существует определённая зависимость и последовательность в изучении.

В технике волейбола различают подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы (рисунок 2). Вместе с начальным положением фазы приема определяется двигательный состав любого приема (таблица 1).

Основная задача исходной позиции — создать наибольшую готовность к следующему движению — игрок занимает позицию. На подготовительном этапе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи предоставленного приема. В

основной (рабочей) фазе действие направлено непосредственно на реализацию смысловой задачи технического приема - взаимодействие игрока с мячом при встречном ударном движении. В заключительной фазе выполнение технического приема заканчивается, и игрок переходит к дальнейшим действиям.

Действия волейболиста происходят в условиях активного воздействия мешающих факторов, портящих результат выполнения технических приемов (недостаток света, шум, утомление и тд.). Одной из основных задач подготовительного этапа любой техники является адаптация этой техники к существующим игровым условиям. Все эти факторы необходимо учитывать при обучении приемам и их совершенствованию.

## 1.2 Техника выполнения передач

Основным средством игры является передача мяча. Существуют такие способы передачи как: двумя руками в опоре, две руки в прыжке, две руки в прыжке с кувырком назад. Есть передачи: вперед, через себя, назад. По длине: короткие - из зоны в зону, укороченные - внутри зоны, длинные - через зону. В зависимости от высоты траектории: высокая - более 2 м, средняя - до 2 м, низкая - до 1 м. Совокупность этих параметров (длины и высоты) определяет скорость мяча при передачах (быстрая, медленная, высокая). Передачи могут быть отправлены близко к сетке - до 0,5 м, также и далеко от сетки - дальше 5 м.

Наиболее точными считаются верхние передачи двумя руками. Вот с чего следует начинать обучение. Мяч редко попадает в игрока непосредственно в игре, и ключом к успешной передаче является своевременный подход игрока к мячу и правильная начальная позиция для передачи.

Быстрое движение игрока в правильном направлении способствует стойке готовности игрока на поле.

По степени сгибания ног в коленях различают высокие, средние и низкие положения. Средняя позиция является наиболее используемой в игре

Раздвинутые для ширине плеч и согнутые в коленях ноги основывают великолепную твердость и обеспечивают желание отправляться не только будущий и назад, но и в боковых направлениях. В то же время игровая фигура служит благоприятной начальной позицией для выполнения передачи мяча сверху, когда мяч падает натурально на игрока. Средняя стойка отлично подойдет для приема мяча от подачи соперника и атакующих ударов. Однако в некоторых случаях (например, при подаче подстраховки), когда мяч может быть получен очень близко к полу площадки, защитникам придется занять низкую позицию (рис. 3В). При игре в нападении и блоке лучше принять высокую стойку (рис. 3Б).

В положении ожидания игрок должен стоять лицом к мячу и внимательно наблюдать за его траекторией полета. Постепенно, по мере развития периферического зрения, появляется способность ориентироваться не только в отношении траектории полета мяча, но и во всей окружающей среде (в отношении расположения поля, сетки, положения и действий собственных игроков) и противоборствующих игроков и т. д.). Стойка не должна быть напряженной; статическое напряжение плохо влияет на реакцию игрока. Легкий шаг с одной ноги на другую или легкое раскачивание верхней части тела из стороны в сторону помогут снять чрезмерное напряжение.

Обучение средней стойке и движениям в ней можно начинать с первого класса, уделяя дополнительное время на занятиях, пока эта позиция не станет привычной и расслабленной. Для этого, ознакомившись с положением стойки на месте, занимающимся даются движения в разные стороны с постепенным увеличением расстояния и скорости перемещения. Правильное положение игровой площадки должно контролироваться во время любого упражнения, связанного с обращением с мячом.

Главное условие отличного выполнения верхней передаче – прием мяча у лица несимметрично расставленные пальцы.

Удобнее всего выполнить это условие, когда игрок в положении стоя лицом к наметенному пасу начинает движение к мячу, приближаясь к нему, за счет выпрямления ног и выпрямления рук

Это начальное движение гасит инерцию мяча и предотвращает его перехват (удержание в руках), что запрещено правилами игры. Разгибая руки и ноги, игрок посылает мяч в новом направлении. Уровень, на котором мяч касается у лица, зависит от траектории наметенного паса: путь мяча должен проходить по линии, проведенной от средней линии плеч через центр мяча. В противном случае мяч неизбежно будет перехвачен и будет выявлен пронос мяча. При ударных передачах мяч встречается над головой, при плоских - на уровне головы и даже чуть ниже. Пальцы сгибаются при контакте с мячом и действуют как хороший амортизатор. Подавление импульса — одно из величайших преимуществ пасов сверху. Степень напряжения пальцев при контакте с мячом должна соответствовать инерции полученного мяча. Основной проблемой в совершенствовании технического паса является развитие этого мышечного чувства. Передача заканчивается резким движением кистей рук, сопровождающих мяч и придающих ему окончательное направление (игрок как бы тянется к мячу)

Уровень пальцев, соприкасающихся с поверхностью мяча, модифицируется в подневольности через инерции мяча в момент его приёма и отчасти от характера самой передачи. Мяч ни в коем случае не принужден затрагиваться ладони: это полностью ломает амортизирующую правомочность перстов и пас выходит отвергнутым и по огромной части технически неправильным.

У лучших игроков пальцы зачастую и сильнее затрагивают мяча исключительно верхней фалангой перстов (рис. Указательный и посредственный пальцы приобретают на себя генеральную часть паса и касаются мяча двумя верхними фалангами пальцев. Безымянные и мизинцы

пальцы в основном подсобляют мяч. Следует помнить, что пас наверху представляется исключением из всех других конфигураций владения мячом и представляет собой не удар в истинном значении этого слова, а своего рода толчок с довольно позитивным сопровождением мяча руками игрока. Подобное по-прежнему поможет конкретно постигнуть технику передачи и исключить возможные погрешности при обучении передаче мяча сверху.

Если мячик располагаться на степени пояса, его следует встретить и подать из низенького приседа или глубокого выпада будущей или в сторону.

При этом многие являются опоры и не принимают непосредственного участия в выполнении передачи, их руки работают более активно. Дальние и низкие мячи, под которые игрок не успевает подсесть, следует принимать с падением, так как соблюдение основного условия выполнения передачи сверху - подведение плеч под мяч - в этих случаях связано с потерей опоры. Руки около данном действуют необыкновенно энергично. Поэтому бесконечно важно, дабы тело игрока в момент передачи было сбалансировано и обеспечивало превосходную опору ради рук. досрочный пережат туловища обратно отбирает руки хорошей опоры, что значительно снижает точность передачи и может сделать передачу всегда невозможной. оттого посадка завязывается только после прекращения передачи и производится путем низкого приседания напятку опорной ноги и постепенного пережата для округления спины (рис.

Во избежание ушибов, голову и локти в момент пережатывания нуждаться спрятать нагрудь. Если пенка летит высоко над головой игрока и не может быть начат в опорной стойке, передача проделывается в прыжке. подскок проделывается с давлением с обеих ног и должен быть рассчитан так, чтобы руки встретились с мячом в прыжке над котелком в мертвой точке (рис.11).

Классическая передача в прыжке (рис. 11) используется при игре у сетки с первой подачи, когда нападающий плотно прикрыт блоком соперника и должен вернуть мяч партнеру. Откидка также может



последовать и просто при неудобной для удара первой передачи. При высокой технике откидку можно выполнить ближней к сетке рукой. Как уже отмечалось, выполнение передач в безопорных положениях представляет большую техническую сложность, поэтому к их изучению можно приступить только после освоения передач из опорных стоек.

Нижние передачи (рис. 12-13). Передача мяча ударом снизу значительно уступает по точности передачам сверху и используется только в тех случаях, когда невозможно принять мяч сверху. Таким образом, если низкий мяч летит прямо на игрока впереди, и игрок не успел присесть под мяч, чтобы сделать передачу сверху, его встречают комплексами ладоней или предплечий обеих рук вместе из низкой стойки или положение выпада.

Низкие боковые мячи принимаются в выпаде плотно сжатой кистью, кулаком или предплечьем соседней руки. Руку можно подставлять как ладонью, так и тыльной стороной под мяч. Ударное движение исходит от плеча. Амплитуда замаха зависит от скорости принимаемого мяча и расстояния, на которое его нужно передать. При приеме мяча с сильных подач и резких нападающих ударов достаточно просто подставить руки, чтобы поднять мяч вверх. При разыгрывании дальних мячей через сетку амплитуда захвата должна быть максимальной.

Низкие и дальние мячи принимаются ударом снизу с последующим падением наруки и перекатом нагрудь (рис. 15).

Передние остаток за мячом нормально производятся потом перемещения. На последнем шаге защитник склоняет туловище вперед и книзу и, отвлекши ноги от пола, проделывает горизонтальнофрезерный атакующий швыряние в сторону мяча. Вытянув руки вперед, участник бьет по мячу одним ударом исподнизу и выбивает его вверх, затем до трагивается пола ладошками лишь обширнее плеч, чтобы ослабить удар и облегчить перекат нагрудь и живот. Туловище игрока перекачивается назад, а голова и ноги отводятся назад, дабы избежать ушибов подбородка и коленей на твердой поверхности пола. Техника передних бросков сложна и требует

замечательной вещественной подготовки. Ей следует обучать на внеаудиторных занятиях в молодежных группах. Девушкам не рекомендовано утилизировать передовой бросок.

### 1.3 Передачи мяча как средство нападения и защиты

После защиты следует переход к нападению. Переход от защиты к нападению в игре разрядников и мастера спорта происходит в основном в следующих игровых ситуациях:

1. Игроки получают и разыгрывают мяч с сильной подачи.
2. Игроки получают мяч, отскакивающий от блокирующих игроков своей команды, и выпускают его к сетке для удара.
3. Игроки получают мяч после нападающего или обманного удара и переходят в атаку.

Из приведенных больше образцов ясно, что без активного массового блокирования, превосходной обороны задней очертаня и качественных вторых передач аж самое сильное нападение не может быть активным.

Пас считается дифференцированным, т. подобает разграничивать первый пас, который готовит команду к переходу из обороны в атаку, и второй пас, который сориентирован естественно на атакующего игрока (если только игровая комбинация не предусматривает "прямой" передача на бьющего). Основная задача паса - завуалировать воздействия игроков так, дабы заканчивающий удар мог быть выполнен с наименьшим противодействием с края защищающейся команды. Это достигается в первую очередь за документ исполнительных первых передач и использования отвлекающих маневров игроков.

Первая передача — один из основных способов тактической игры. Способность команды не только защищаться, но и внедрять активную защиту атакующими действиями определяется, прежде всего, умением игроков принимать и в то же время точно передавать мячи от сильных подач нападающих ударов. В современном волейболе выполнение тактических

приложений - первых подач - представляет собой значительные трудности, поскольку большинство мячей принимается с сильных боковых подач и атакующих ударов.

Наибольшая достоверность и тактическая универсальность достигается при подаче мяча из верхней позиции с высокого исходного положения. Точности и компоновке мяча из этих исходных положений способствует совершенствование процессов игрока, особенно кистей, рук и пальцев.

Удобство разнообразных движений и поворотов во всех направлениях, а также достаточный пространственный обзор ситуации передачи и подачи из высокого исходного положения создают все возможности для необходимого использования умных особенностей этой техники игры.

Направление первых передач различно для каждой тактической системы. При игре в три касания первая передача направляется игроку передней линии под сетку для выполнения второй передачи. Эти передачи могут быть сделаны излюбой части поля любому игроку передней линии (в зависимости от комбинации). Первые передачи кажутся относительно простыми и предопределяются игроком под сеткой. Траектория полета мяча не должна быть слишком высокой, так как при второй передаче атакующему игроку удобнее, когда мяч направлен на уровне его лица (рис. 17).

Однако траектория первой передачи не должна быть слишком легкой, так как это увеличит скорость мяча и затруднит прием мяча игроком, выполняющим вторую передачу. Если игрок направляет первую передачу на близкого партнера по команде, траектория полета мяча может быть высокой (рис. 18).

Аналогичные требования предъявляются к первой передаче, когда игрок задней линии идет к сетке, чтобы усилить атакующие действия игроков передней линии.

Тактическая система атакующих передач "все сразу" при ударе подчеркивает важность первой передачи уже своим названием.

Приложение больших мышечных усилий, особенно при длинных передачах, приеме мячей от стрелков или подаче, обычно очень и очень затрудняет выполнение точных передач. Более того, сложность этих передач объясняется тем, что они не имеют четкой разметки. Игроки стоят за трехметровой линией. С этой точки игрок направляет первую подачу, концентрируясь на положении сетки и угле нападающего, рассчитывая при этом свои мышечные усилия так, чтобы мяч не улетел в сторону соперника и в то же время не оказался слишком далеко от сетки. Направление, скорость и высота первой передачи, предназначенной для атакующего удара, во многом зависят от характеристик нападающего. Например, игрок с более высокой реакцией бега и прыжка сможет отбить пас, имеющий более низкую траекторию и, следовательно, более высокую скорость полета мяча; другой игрок, не обладающий этими характеристиками, не сможет выполнить атакующее действие с помощью того же паса. Другой пример: игрок, который может бить обеими руками, имеет гораздо больший диапазон действий при ошибочном первом пасае, чем игрок, который может бить только правой рукой.

Сложность первой передачи и необходимость выработки взаимодействия передающего с нападающим требуют систематической и длительные тренировки. При первой передаче задней линии на линии нападения необходимо учитывать расположение нападающего игрока по отношению к передающему. Если передающий игрок находится на одной, перпендикулярной сетки, линии с нападающим, то передача должна направляться справа или слева стоящему от него партнёру. В процессе игры первую передачу на удар, нужно направлять на игрока, и необходимость выработки взаимодействия передающего с нападающим требуют систематической и длительные тренировки. Первая передача от неблокирующего игрока должна быть отдана игроку, находящемуся не под

сеткой, чтобы можно было выполнить бросок с разбега. Если неблокирующий игрок находится на перпендикулярной линии к принимающему игроку, он должен послать мяч немного вправо (влево).

Вторая передача является важным средством парирования нападающего удара. Она используется не только при игре в три касания с двумя атакующими игроками в передней линии, но и когда игрок задней линии выходит для передачи мяча одному из атакующих игроков (а также при нападении первым пасом).

Общая тактическая цель второй передачи - вывести игрока, завершающего комбинацию, на атакующий удар без блокирования или против одного блокирующего игрока. Существует два тактических направления второй передачи, в рамках которых разрабатываются комбинации против группового блокирования.

1. Блокирующие соперника должны выстраиваться по всей длине сетки. Это достигается "широким распространением", т.е. передачами по длинной траектории. Эти передачи направлены повсей площадке. Например, игрок в зоне 2 посылает мяч своему товарищу по команде в зоне 4 у края сетки. Вторые длинные передачи используются не только в системе нападения с первой передачи, но и когда мяч разыгрывается игроком, выходящим с задней линии".

Наиболее эффективными длинными передачами являются те, которые имеют относительно низкую траекторию и естественно высокую скорость. Игрок соперника, блокирующий в 3-й зоне, обычно не успевает перейти в зону нападения и включиться в групповое блокирование.

Очень разблаговещены в сегодняшней представлению длинные, высокоскоростные передачи, называемые предложениями. Быстрые передачи до сих пор используются в основном мужскими командами; создание подобных передач спрашивает необыкновенной изворотливости и быстроты в беге, прыжках и отскоках; эти качества не всегда причинность сформированы у женщин (волейболисток).

Быстрые подачи характеризуются низенькой траекторией полета мяча. Мяч появляется над сеткой на долю секунды и исключительно в той точке, где должен быть выполнен удар (рис. При быстрой подаче атакующий должен находиться в положении выпада, чтобы быстро нанести удар, когда мяч еще только касается пальцев ног партнера по пасу.

Такое положение обусловлено возвышенной начальной скоростью полета мяча. Игрок принужден сократить свои мышечные усилия так, чтобы полет мяча растерял наибольшую скорость в точке выискивания игрока в воздухе; если скорость мяча высока, атакующий игрок может не успеть пробить. Использование эффективных скоростных передач в игре требует долгого улучшения со стороны колотящих игроков.

При второй передаче в комбинации типа два (или передаче в прыжке) мяч разыгрывается примерно в той же точке площадки, предполагая, что блокирующий не успеет сделать блок при короткой передаче или поставить второй блок при коротком отбрасывании мяча. Эти передачи используются в системе нападения, при которой игрок задней линии идет к сетке для второй передачи.

Наибольший успех достигается низкими передачами — откидки при атаке с первой передачи. В случаях, когда игроки соперника организовали двойной блок на первую подачу, атакующий игрок делает низкую откидку ближайшему партнеру. Удары с двойным блоком в первом заходе обычно выполняются без блока, потому что игроки, которые опустились после установки блок-шота с первого захода, не имеют времени переместиться туда, где находятся новые атаки, и снова хорошо защищают свою команду.

Вторые передачи - откидки могут быть выполнены игроком перед собой или за головой. Игрок, подающий вторую передачу (откидку), в момент передачи крутится направо или влево к сетке (рис. Некоторые игроки благополучно употребляют откидку, иногда посмотрят в сетку (рис.

исключительно результативны откидки одной рукой в прыжке при первом пасе, направленном близко к сетке, так как на практике в таких

случаях возможен только наступающий удар, а откидка требует от игрока высокого уровня собственности мячом (рис. Такие открытки, также без предварительного применения отвлекающего действия, всегда основывают условия для добивающего удара без блока. Значительная запутанность техники переноса одной рукой в безопорном расположении не сделала эту стратегию обширно распространенной. Однако при систематическом совершенствовании в тренировках откидка мяча одной рукой с передач, направленных в сетку (или для усложнения на стороны соперника), волейболисты, конечно, смогут приспособлять этот плодотворный сиюминутный прием в играх для подготовки нападающих ударов.

Первая и вторая передачи как средство тактической подготовки нападающих в любой системе игры и их комбинации, на каком бы высоком уровне они ни выполнялись, должны прежде всего соответствовать своей основной характеристике, которая заключается в адаптации (направление, длина и высота) к индивидуальным особенностям атакующих игроков. В противном случае ни один продуманный тактический план, ни одна комбинация не принесут успеха ни в одном случае.

Способность игрока перемещаться на второй подаче относительно расположения сильных и слабых игроков в блоке соперника важна для успешного выполнения атаки. Завершение атаки всегда более эффективно, если есть хорошее взаимодействие между подающим игроком и атакующим. Точное выполнение ударов с постоянными изменениями длины, скорости, высоты передачи и, конечно, точки удара делает работу блокирующих игроков очень сложной.

Передача мяча используется в игре и как средство защиты. Для успешного выбора места для передачи игроки во время подачи должны стоять так, чтобы не закрывать друг друга, позволяя каждому защищать определенный участок волейбольной площадки. С другой стороны, чтобы большинство подаваемых мячей принималось без падения из-за высокого начального положения нападающего, необходимо принимать мячи,

прилетающие справа или слева от них на высоте головы, так как при снижении таких мячей сзади стоящим партнёрам приходится выполнять передачи с падениями.

В случаях, когда мяч с подачи отправлен позади игрока первой линии, он должен быстро отойти назад, чтобы принять мяч, летящий на уровне лица. Если мяч направлен слишком далеко за игрока, его следует пропустить, предоставив возможность игрокам задней линии принять мяч. Слишком большое движение игроков передней линии назад отрезает их от активных действий в атаке.

При приеме мяча с подачи (особенно сильной) необходимо использовать отдельных игроков, слабо контролирующих передачу с подачи. Эти функции выполняют соседние игроки. Всегда применяется при подаче близкого партнера, замены, которого только что ввели в игру. При сильных подачах следующий игрок всегда подстраховывает принимающего мяч и заранее начинает двигаться к нему, видя, что при приеме может произойти ошибка.



## Выводы попервой главе

Изучив множество литературы, мы пришли к выводу, что в современной игре передача является важнейшим элементом нападения, напрямую связывающим действия защиты с атакой. Главной технической задачей здесь является обеспечение максимально наилучших условий для действий атакующего игрока при выполнении им атакующих ударов, использовании точных, быстрых передач, изменении их направления, длины, высоты, выполнении отвлекающих действий.

Для увеличения скорости полета мяча используются варианты ускоренных и скоростных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Скорость мяча увеличивают следующим образом: в исходном положении принимают более высокое положение (высокую стойку), ноги в коленях меньше сгибаются; положение кистей зависит от длины паса, но во всех случаях они находятся ниже, чем при медленном пасае. Удар выполняется быстрым и активным движением рук, при этом ноги и руки выпрямляются одновременно. Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому эти передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используются все вариации медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения этих передач являются: правильный и точный выход под мяч; активные и быстрые движения ног с относительным медленно-длинным движением рук; активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при выполнении передачи.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В процессе решения поставленных целей и задач, нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью выяснения состояния вопроса по исследуемой проблеме.

Изучены материалы, раскрывающие анатомо-физиологические особенности развития тела волейболистов, психологическую структуру личности волейболистов, технику выполнения переводов сверху и различные методы обучения.

Кроме того, в процессе работы изучались материалы для определения актуальности темы, объекта и предмета исследования, задач и определения путей их решения.

Педагогическое руководство велось с целью раскрытия производительности применения набивных мячей в совершенствовании техники исполнения верхней передачи мяча сверху вниз двумя руками.

Тестирование велось для оценки динамики характеристик техники исполнения передачи сверху волейболистами 14-15 лет.

Прежде чем приступать к обучению свежее испеченному зачислению игры, нужно раскрутить до оптимального значения физические качества в сочетаниях, специфичных собственно для этого приема. Большое значение располагает возможность моторных навыков, особенно тех, которые могут

облегчить исследование новым приемом по принципу позитивного переноса навыков. Ведущее авторитет здесь имеет общая и специфическая физическая подготовка.

Для определения уровня развития специальных физических качеств мы использовали:

1. Метание набивного мяча стоя двумя руками.
2. Прыжок вверх с места.
3. Прыжок в длину с места.

Для определения уровня технической подготовленности мы использовали следующие тесты:

1. Верхняя передача мяча в цель. Выполнялись 30 одиночных передач в цель Испытуемый располагается на расстоянии 5 м от стены, выполняет 30 одиночных передач в цель, нарисованную на стене на высоте 4 м. Учитывалось количество передач, попавших в цель и качество выполнения передач.

2. Верхняя передача мяча за 30 с. Испытуемый располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывалось количество передач выполненных за 30 с.

3. Передача мяча над собой двумя руками сверху с поворотом на 180°. Испытуемый выполнял передачу мяча над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, после каждой передачи выполнялся поворот на 180°. Учитывалось количество передач, сделанных безошибок.

Эксперимент проводился в естественных тренировочных условиях волейболистов. Тестирование проводилось с апреля 2016 года по март 2017 года. Контрольное тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента. С помощью контрольных тестов была получена информация о влиянии разработанной нами техники и общепринятой методики на результаты техники выполнения двуручной передачи мяча сверху.

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках исследования и представлял собой использование разработанной нами методики для совершенствования техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху с использованием набивных мячей волейболистами 14 – 15 лет в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась параллельно экспериментальной по общепринятой методике.

Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в экспериментальной группе проводилось по разработанной нами методике. Перед педагогическим экспериментом и после него проводилось педагогическое тестирование. Целью педагогического эксперимента являлась проверка эффективности разработанной нами методики.

Методы математической статистики. Материал, полученный в процессе исследования, был подвергнут обработке в соответствии с рекомендациями, предложенными в специальной литературе.

Для оценки результатов тестирования по каждому показателю вычислялось среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), среднего квадратного отклонения ( $\pm\delta$ ), определялась ошибка средней арифметической ( $\pm m$ ). По t-критерию Стьюдента оценивалась значимость различий, статистически сравниваемых выборок. Достоверность различий ( $p$ ) оценивалась по t-критерию Стьюдента.

## 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса в период с апреля 2021 года по март 2022 года. В эксперименте участвовало 16 волейболистов 14 – 15 лет, которые были разбиты на контрольную и экспериментальную группы по 8 человек в каждой.

Исследование по теме квалификационной работы носило поисковый характер и состояло из трех этапов:

Первый этап (апрель – октябрь 2021г.).

Отбор и изучение литературных источников по теме исследования.

Формулирование рабочей гипотезы, определение цели, задач, предмета и объекта исследования, разработка экспериментальной методики, изучение и подбор контрольных тестов.

Второй этап (ноябрь 2021 – февраль 2022 г.). Опытная работа по внедрению экспериментальной методики.

Начало проведение педагогического эксперимента.

Определились контрольная экспериментальная группа.

Экспериментальная группа начала работать по новой методике. Занятия с контрольной группой проводились по ранее применяемой методике обучения. По окончанию эксперимента проводилось контрольное тестирование волейболистов экспериментальной и контрольной группы.

Третий этап (март 2022 г.). Завершилась исследовательская работа по выявлению особенностей подготовки связующих игроков и разработке методики совершенствования передачи сверху двумя руками. Проведена оценка, обобщение и систематизация результатов опытно экспериментальной работы. Результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

### 2.3 Экспериментальная методика по совершенствованию передачи мяча двумя руками сверху

Чтобы проверить предположение о том, что использование отягощений значительно повысит уровень и технику специальной подготовленности обучаемых, мы разработали экспериментальную методику с использованием медицинских мячей.

Очень желательно использовать в упражнениях тяжелые мячи - так игрокам легче почувствовать динамику остановки и ускорения мяча, так как

скорость низкая, а сила воздействия на пальцы увеличивается, что вынуждает игрока возмиться занего крепко.

Существует несколько размеров набивных мячей, но мы советуем заниматься с мячами, примерно соответствующим размерам волейбольного мяча.

Вес мяча обычно варьируется между 0.5 – 4 кг. Мы использовали набивные мячи весом 1 кг. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия с контрольной группой проводились по ранее применяемой методике обучения. В экспериментальной группе проводился комплекс упражнений с использованием набивных мячей в подготовительной и заключительной части тренировки. Упражнения проводились по 20 – 25 минут. В основной части тренировки обе группы занимались по единой программе обучения верхней передачи мяча.

Комплекс методики по совершенствованию передачи сверху двумя руками с использованием набивных мячей:

1. Правильно захватить набивной мяч и поднять его над головой согнутыми руками в стойку.
2. Выталкивание набивного мяча вверх-вперед до метра-полтора метров над головой.
3. Обхватить набивной мяч с двух сторон, поднять над головой в стойку. Вытолкнуть невысоко над головой и поймать мяч тем же обхватом и в той же стойке.
4. В парах стоя лицом друг к другу. Выход под набивной мяч, брошенный партнером вперед-вверх с недобросом, в стойку – ловля сверху двумя руками в двусторонний обхват – бросок партнеру.
5. Броски набивных мячей сверху в прыжке, имитируя передачу.
6. Ловля набивных мячей сверху в прыжке.
7. Челночный бег 3х6 м. с набивным мячом в руках (одна серия). На финише передача мяча позадианию.

8. Запрыгивание на тумбу и спрыгивание с тумбы. После одного захода серия передач набивным мячом в цель.

9. Передачи набивных мячей в стену: на скорость (скоростные), сокращая и увеличивая дистанцию (средние, длинные).

10. Броски набивного мяча весом 1 кг из стойки для передачи мяча двумя руками сверху в стенку с последующей ловлей мяча. Во время выполнения этого упражнения даются задания:

- 1) уменьшение времени задержки мяча во время ловли;
- 2) во время ловли касаться мяча только пальцами;
- 3) уменьшать время задержки при касании пальцами;
- 4) попытаться бросить мяч в стену с минимальной задержкой;
- 5) повторить четвертое упражнение, выполняя броски мяча вверх над собой.

#### 2.4 Результаты предварительного исследования физической и технической подготовки юных волейболистов

С целью определения исходного уровня специальной физической подготовки волейболистов были проведены контрольные тесты: метание набивного мяча стоя двумя руками, прыжок вверх с места, прыжок в длину с места.

Также были проведены тесты для определения технической подготовленности волейболистов: верхняя передача мяча в цель, верхняя передача мяча за 30 с, передача мяча над собой двумя руками сверху с поворотом на 180°.

После проведения контрольного тестирования физической и технической подготовке мы провели анализ полученных результатов, который приведен в таблицах 1, 2.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп показало, что различия между полученными

результатами до начала эксперимента недостоверны, следовательно, уровень подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп примерно равный.

## 2.5 Оценка эффективности экспериментальной методики

После завершения педагогического эксперимента было проведено аналогичное тестирование физической и технической подготовки волейболистов контрольной и экспериментальной групп.

Анализ полученных результатов приведен в таблицах 3, 4.



## Выводы повторной главе

Анализ итогового тестирования специальной физической подготовки показал, что результаты улучшились как в контрольной группе, так и экспериментальной. Однако, в экспериментальной группе мы выявили больший прирост результатов чем в контрольной группе.

Внедрение экспериментальной методики положительно отразилось на показателях технической подготовленности юных волейболистов:

увеличилось количество передач мяча в цель в экспериментальной группе в среднем с 18,6 до 23,9, в контрольной количество передач не увеличилось;

количество передач за 30 с в экспериментальной группе в среднем с 18,4 до 24,3, в контрольной группе с 18,6 до 20,9; увеличилось количество передач над собой с поворотом на 180° в экспериментальной группе в среднем с 12,8 до 21 раза, в контрольной группе с 11,6 до 15,4 раз.

При определении достоверности различий технической и физической подготовленности после эксперимента было выявлено, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, есть достаточно оснований говорить о том, что наша методика эффективно влияет на отработку передачи мяча двумя руками сверху волейболистами 14-15 лет. Апробация экспериментальной методики улучшения передачи мяча двумя руками сверху с использованием набивных мячей юными волейболистами показала высокую сравнительную эффективность.

В экспериментальной группе волейболисты быстрее и лучше осваивали приемы игры. На протяжении всего исследования в экспериментальной группе наблюдалось повышение как физических, так и технических показателей. Эти факты свидетельствуют о том, что реализация предложенной методики позволяет юным волейболистам улучшить передачу мяча обеими руками сверху.

В процессе изучения состояния вопроса по литературным источникам было обнаружено, что существующие методы улучшения передачи мяча двумя руками сверху юными волейболистами имеют недостатки и требуют дальнейшего совершенствования.

Результаты педагогических наблюдений и теоретический анализ показали, что использование набивных мячей в процессе улучшения передачи двумя руками сверху является эффективным. Разработанная нами экспериментальная методика улучшения передачи мяча двумя руками сверху юными волейболистами предполагает использование игровых, соревновательных и комбинированных упражнений.

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность предложенной нами методики, которая позволяет совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху юными волейболистами. Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, свидетельствуют о достоверном улучшении физических и технических показателей между контрольной и экспериментальной группами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение игре в волейбол школьников среднего звена, является необходимой частью популяризации волейбола и спорта вообще. Используя специфические средства и методы обучения приему и передаче мяча при игре в волейбол, можно быстрее достичь спортивного результата, так как они облегчают процесс освоения технических и тактических приёмов игры. Но педагог, тренер, проводя учебно-тренировочное занятие должен учитывать возрастные особенности школьников, уровень их физической подготовки, так как перегрузки могут привести к формированию отрицательного отношения к игре волейбол.

Для детей данного возраста волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех юных волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

Так же, одной из особенностей в занятиях волейболом с детьми, является разнообразность условий при обучении. Нужно чаще менять обстановку в занятиях, особенно при совершенствовании одних и тех же технических приёмов, так как дети быстро устают от однообразной работы.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами.

По результатам экспериментальных исследований сформулированы отдельные положения, рекомендуемые для подготовки волейболистов. Для улучшения передачи мяча двумя руками сверху юными волейболистами необходимо использовать набивные мячи.

1. Учитывая специфичность проявления двигательной деятельности при выполнении передач, где неожиданно меняющиеся условия требуют большой вариативности движений в подготовительной фазе, следует подчеркнуть, что в начале обучения целесообразно формировать стабильный двигательный навык в этой фазе. Нужно добиться устойчивости и надежности основного двигательного механизма технического приема его рабочей фазы, доводя движение ученика в этой фазе до автоматизма, и, напротив, с самого начала обучения не следует образовывать навык путем стабилизации условий, в которых разучивается прием. Таким образом, при обучении передачам речь должна идти не о целостном становлении приема и совершенствовании, а о доведении до автоматизма лишь основного звена.

2. Как только занимающиеся научились правильно выполнять верхнюю передачу в упрощенных условиях, необходимо усложнять упражнения постепенно, приближая их к соревновательным. Если на начальном этапе обучения упражнения на верхней передаче выполняются преимущественно индивидуально, то затем — во взаимодействии с партнерами.

3. По мере овладения верхней передачей необходимо знакомить занимающихся с ее тактическим содержанием. Преподаватель последовательно, с нарастающей сложностью ставит перед занимающимися тактические задачи, сначала указывая пути достижения цели, затем

постепенно предоставляя все большую самостоятельность в решении тактических задач. Изучение правил игры должно проводиться параллельно с обучением техническим приемам на учебных занятиях преимущественно в условиях учебной игры, которой отводится 30—40 % учебного времени при обучении верхней передаче. Учитывая высокий удельный вес верхней передачи в общем количестве технических приемов игры в волейбол, высокие требования к технике выполнения, предъявляемые судейством, большое тактическое содержание, значительная часть времени в учебном и тренировочном процессе по волейболу отводится на совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Упражнения по технике верхних передач включаются в каждое учебно-тренировочное занятие, независимо от других задач, решаемых в нем.

