

КГБПОУ «Каменский педагогический колледж»

Отделение физической культуры

**Участие в соревнованиях, как необходимое условие совершенствования техники нападающего удара.**

Выпускная квалификационная работа

Специальность ..... «Физическая культура»

Выполнил:

Черняев Андрей Николаевич

студент 324 группы

Руководитель:

Манав Вячеслав Васильевич

# Актуальность исследования

**Волейбол** – это отличное здоровье и хорошее настроение. **Волейбол** – игра для всех. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры.

Голомазов В.А.

**Объект исследования:** техническая подготовка волейболистов.

**Предмет исследования:** соревновательная деятельность.

# **Цель исследования:**

изучить влияние соревновательной деятельности на результат технико-тактических действий в нападении.

# Гипотеза

предполагается, что на эффективность подготовки волейболистов к ответственным соревнованиям, помимо уровня их физической и технико-тактической подготовленности, существенная влияние оказывает и количество предшествующих соревнований.

## Задачи:

1. Изучить понятие «соревновательная деятельность» и литературу по проблеме соревнований и соревновательной подготовки.
2. Выделить факторы определяющие эффективность соревновательной подготовке.
3. Провести исследование и осуществить отработку фактических данных

# Методы исследования

## **-теоретические:**

анализ спортивно-методической литературы;  
анализ деятельности волейболистов.

## **-эмпирические:**

наблюдение;  
математические методы обработки данных;  
определение технико-тактических способностей в нападении.

# **Теоретико-методологическая основа исследования:**

***-Железняк Ю.Д. «К мастерству в  
волейболе»***

***-Голомазов В. «Волейбол в  
школе»***

***-Эйнгорн А.Н. «Советы тренера»  
и др.***



Глава 1. Теоретические основы участия в соревнованиях, как необходимое условие совершенствования техники нападающего удара.

1.1 Структура и цели системы подготовки, прогнозирование, моделирование волейболистов.

1.2 Соревнования и соревновательная подготовка.

1.3 Характеристика и структура соревновательной деятельности.

1.4 Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в нападении.

1.5 Личность спортсмена, как субъекта спортивной деятельности.

**Опытно-экспериментальная база  
исследования будет являться: МОУ СОШ  
Тюменцевская средняя школа.**

# Комплекс упражнений для совершенствования техники прямого нападающего удара

## Упражнение № 1.

задача: контроль за мячом:

последовательность: нападающий из зоны № 4 атакует через сетку по зонам № 4 и 5, защитник зоны № 5 поднимает мяч в зону № 3, из зоны № 3 передача на удар в зону № 4;

инструкции: начинать упражнение можно ударом без прыжка и без смены позиций игроков после каждого касания (нападающий зоны № 4 может участвовать в защитных действиях).

## Упражнение № 2.

задача: контроль за мячом;

последовательность: защитник принимает удар со стороны противника, пасующий направляет ему же мяч на удар, бывший защитник выходит к сетке и атакует;

инструкции: смена позиций игроков возможна после каждого касания или по команде тренера.

## Упражнение № 3.

контроль за мячом;

последовательность: тренер, находясь на задней линии вводит мяч в игру, направляя его связующему на своей стороне, обе команды организуют первую атаку только из зоны № 4, а дальнейший розыгрыш продолжается по ситуации;

инструкции: два доигровщика могут специально играть в зонах № 4.