

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Янова Дарья Александровна

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ТЕМА: «Обучение атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов  
посредством подвижных игр»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с  
основами безопасности жизнедеятельности

Допускаю к защите  
Зав. кафедрой, кандидат педагогических наук,  
доцент С.П. Рябинин

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель: кандидат  
педагогических наук, доцент С.П. Рябинин

Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Д.А. Янова

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2026

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩЕМУ УДАРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	5
1.1 Определение понятия и особенностей атакующего удара .....	5
1.2 Техника и тактика выполнения атакующего удара .....	9
1.3 Определение понятия и педагогическая характеристика подвижных игр, методика проведения .....	18
1.4 Средства и методы обучения атакующему удару с применением подвижных игр .....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	32
2.1. Методы исследования .....	32
2.2. Организация исследования .....	34
2.3. Этапы исследования .....	35
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	36
3.1. Экспериментальный комплекс подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов .....	36
3.2. Обсуждение результатов эксперимента .....	37
ВЫВОДЫ .....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Для комплексного развития и закрепления двигательных навыков и жизненно важных качеств у обучающихся, проявление которых протекает в различных связях и сочетаниях, в этом помогают подвижные игры.

Подвижная игра - это первое проявление активной и сознательной деятельности детей. Она служит для них средством познания окружающего мира. Играя, дети приобретают много жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и так далее [16].

А также, подвижные игры улучшают эмоциональное состояние, активизируют внимание, хорошо влияют на восстановление работоспособности.

При применении подвижных игр в обучении, обучающиеся продолжают занятия с интересом и желанием, при этом забывая об усталости. На занятиях подвижные игры, выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение.

Для успешного освоения в процессе обучения детей атакующему удару в волейболе по мере усвоения техники и формирования навыка, необходимо использовать подвижные игры. Так как в связи с разнообразными игровыми действиями у обучающихся вырабатывается упорство к достижению намеченной цели, решительность, предприимчивость. При применении на занятиях подвижных игр у обучающихся развиваются такие способности, как быстрота, ловкость, сила.

Волейбол принадлежит к видам спорта, в наибольшей степени способствующим разностороннему физическому развитию человека и, вместе с тем, предъявляющим его организму высокие требования, игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием, способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью.

Подвижные игры, связанные с воспроизведением изучаемого атакующего удара, в упрощенной форме, способствуют его успешному освоению, но в методической литературе слабо освещена систематика применения подвижных игр для изучения и обучения атакующему удару. Это является противоречием, между потребностью в технической подготовке спортсменов и системой обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения подвижных игр, для обучения атакующему удару волейболе, обучающихся 8-х классов на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс.

**Предмет исследования:** комплекс подвижных игр, направленных на обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу и специальные источники по теме исследования.
2. Разработать экспериментальный комплекс подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить результативность разработанного нами экспериментального комплекса подвижных игр, для обучения атакующему удару в волейболе, обучающихся 8-х классов.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что разработанный нами экспериментальный комплекс подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе, обучающихся 8-х классов на уроках физической культуры, улучшит показатели результативности выполнения атакующего удара в волейболе.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩЕМУ УДАРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ

### 1.1 Определение понятия и особенностей атакующего удара

В разных источниках методической литературы нет различий в толковании названий атакующий или нападающий удар. Между тем это не одно и то же. К нападающим относятся все действия, связанные с перебиванием мяча на сторону соперника. К атакующим действиям, осуществляемые только выше верхнего края сетки. Например, подача мяча является одновременно и средством нападения, но она не может быть средством атаки. Разница важна тем, что необходимо с первых шагов обучения волейболу формировать у занимающихся осмысленность каждого действия. В частности, любое завершающее действие должно носить заряд угрозы, то есть нападения. Что же касается действий, выполняемых над сеткой, то они должны быть остро угрожающими, что предъявляет повышенные требования к физической и психологической мобилизации усилий занимающихся[3].

Название атакующий удар определяет само его назначение. Значительная высота волейбольной сетки требует выполнения завершающих ударов в прыжке. Результативность атакующего удара зависит от владения техникой, высоты прыжка нападающего, а также уровня тактической и морально-волевой подготовки.

Изучаются атакующие удары в такой последовательности:

- 1) прямой атакующий удар по ходу разбега;
- 2) атакующий удар с переводом;
- 3) боковой атакующий удар.

Специальная физическая подготовка занимающихся требуется к выполнению прямого атакующего удара, предъявляя высокие требования и, особенно к уровню развития их координационных способностей.

Обучение атакующего удара строится по двум основным направлениям: развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств[13].

Атакующий удар с переводом по структуре схож с прямым ударом по ходу. При ударе с переводом не совпадает направление полета мяча с направлением

разбега атакующего. Разбег выполняется как в ударе по ходу в основном так же. В тактическом отношении это важно. Уже в прыжке во время замаха производится изменение направления удара. Перевод совершается поворотом кисти руки или туловища. При переводе вправо кисть и туловище поворачивают вправо. Удар по мячу выполняется сверху слева. При переводе влево кисть и туловище поворачивают влево, удар по мячу выполняется сверху справа.

В стадии разбега боковой атакующий удар почти ничем не отличается от выше изложенных, только при отталкивании игрок находится боком к сетке. При разбеге движение рук и отталкивании такое же, но при этом, после отрыва ног от поверхности площадки правую руку направляют вниз в сторону на замах, а туловище наклоняют в сторону бьющей руки.

Туловище выпрямляют в ударном движении, плечи поворачивают влево, левая рука посылается вниз, правую дугообразным движением перемещают к мячу, при этом предплечье и кисть отстают, вперед идет плечо. Во время удара туловище наклонено вперед, рука выпрямлена и напряжена.

Быстрая работа туловища характерна для бокового удара. После удара рука продолжает движение вниз по дуге, и игрок мягко опускается на площадку.

Непосредственное разучивание техники атакующих ударов осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в без опорном положение (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующих[5].

Хорошего развития скоростных качеств, силы, гибкости, ловкости, атлетической подготовки требует выполнения атакующий удар. Эта задача решается в процессе уроков физической культуры.

Основные направления в этой категории упражнений является:

- укрепление опорно-двигательного аппарата (голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук);

- развитие силы рук, ног, туловища;
- развитие скорости сокращения мышц;
- развитие гибкости.

К освоению атакующего удара, подготовка занимающихся предполагает решение двух задач:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие динамической силы рук и ног;
- воспитание координационной структуры движений в без опорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движущийся объект (мяч).

Следует заострять внимание учащихся при выполнении прыжковых упражнений на слитный переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами[8].

Последовательность освоения атакующего удара:

1. Укрепление костно-связочного аппарата;
  - развитие силы мышц стопы, кистей, плечевого пояса, туловища, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении атакующего удара;
  - развитие прыгучести, пространственно-временной дифференцировки (умения сочетать игровые действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке, в безопорном положении).
2. Изучение составных частей атакующего удара:
  - вертикального взлета при отталкивании двумя ногами;
  - ритма разбега в три шага;
  - заключительного удара кистью по мячу.
3. Последовательное соединение составных частей в целостном выполнении атакующего удара:
  - разбег и отталкивание обеими ногами (прыжок с разбега);
  - удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) с места, с разбега;
  - удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью (медленно - быстро);
  - атакующий удар после передачи мяча;

соединение специальных физических качеств с составными частями навыка и удара в целом.

4. Отличное владение способами атакующего удара правой и левой рукой (при ведущей роли сильной руки).

5. Умение использовать рационально способы атакующего удара и нападающих действий в игровой обстановки.

Освоения атакующего удара происходит при выполнении комплекса упражнений: обще-развивающих и подготовительных, подводящих, по технике и тактике [11].

Выполнение атакующего удара при условиях высокой вариантности, с самого начала важно воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперников:

- где принимается мяч (расстояние до сетки);
- куда возможна передача;
- как принимает мяч партнер;
- как выполняется передача для удара и т. д.

Некоторые ошибки, которые могут снижать эффективность атакующего удара:

- запаздывание или слишком быстрый набег на мяч;
- забегание под мяч, что лишает пространства для удара и контроля над мячом;
- сгибание руки при ударе;
- удар не по центру мяча;
- отсутствие работы кисти;
- несвоевременное расслабление после удара.

Это имеет большое значение для формирования знаний о закономерностях и принципах порядка взаимодействия, что определяет высокую, так называемую игровую, дисциплину.

## 1.2 Техника и тактика выполнения атакующего удара

На выполнение двигательной задачи лучше разбирать спортивную технику, как систему элементов движения. Эффективная техника, позволяет достичь спортсмену наиболее высших результатов на соревнованиях.

Техника атакующего удара разбивается на несколько фаз:

- разбег;
- прыжок;
- атакующий удар;
- приземление.

Эти фазы состоят из микрофаз, обладая, особенностью внешней формы движения и характеризуется нервно-мышечной деятельностью. Такое разделение техники атакующего удара на микрофазы и фазы определяется смысловой конструкции этого действия и помогает больше описать особенности выполнения отдельных движений.

При выполнении разбега и прыжка, волейболист выполняет две основные задачи, достичь наибольшей высоты прыжка и точно взлететь к траектории полета мяча.

Соответствие этих задач меняются по ходу развития двигательного действия, обуславливая изменчивость и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание [13].

В стартовой микрофазе, волейболист, не определив еще полета мяча, начинает выполнять движение вперед, один или два шага в медленном темпе.

В подготовительной микрофазе, волейболист, определив траекторию мяча, определяет точность своего перемещения. Если пас низкий, то перемещение к мячу резко возрастает. Если же передача высокая, то скорость значительно замедляется.

В микрофазе напрыгивании, волейболист делает широкий шаг, который потом сливается с дальнейшими движениями. От слитности усилий и их скорости

выполнения в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, получаемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа выставленной ноги вперед ставится с пятки, другая нога подставляется к первой, прямые руки отводим назад для дальнейшего махового движения.

Отталкивание от опоры проходит в очень быстрый отрезок времени, в нем четко определяют три микрофазы. Первая выполняется с постановки пятки на поверхность опоры.

Во второй микрофазе толчка стопа целиком опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Выполняется сгибание ног в коленных суставах, а туловища в тазобедренных суставах.

В результате этого совершается значительное снижение давления на опору, которое в некоторых случаях падает до нуля. При этом мышечное напряжение ног делается значительно меньше. Руки волейболиста в данной микрофазе начинают выполнять маховое движение.

Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры [20].

В третьей микрофазе (толчка от опоры) в последствии разгибания ног в коленных суставах, а туловища в тазобедренных суставах опять увеличивается давление на опору. Распрямление ног в коленных суставах выполняется за счет резкого сокращения четырехглавой мышцы бедра и трехглавой мышцы голени, действующих при дистальной опоре. Первая мышца, зафиксированная на голени, влечет бедро вперед, вторая, фиксированная на пяточном бугре, передвигает голень и дистальный конец бедра назад. Синхронно большая ягодичная мышца и задняя группа мышц бедра (полусухожильная, полуперепончатая и двуглавая) разгибают туловище.

В конечный момент толчка делается сгибание стопы, то есть прямой толчок от опоры. Синхронно с маховыми усилиями рук это выполнение движения способствует завершению отталкивания и проводится добавочным давлением на

опору (к мышцам, сгибающим стопу, относятся: задняя большая берцовая, трехглавая мышца голени, длинная и короткая малоберцовые, длинный сгибатель большого пальца).

Высота прыжка в значительной степени обусловлена «взрывным» характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной [20].

Важнейший смысл для высоты прыжка имеет постановка стоп при толчке. При проведенных исследованиях установлено, что наиболее разумным является для волейболиста параллельная постановка стоп или небольшой поворот их наружу. Небольшой разворот стоп носками вовнутрь не выражает значительного воздействия на высоту прыжка у опытных спортсменов вопреки большой помехоустойчивости техники. Тем не менее, у волейболистов более низкой подготовки подобное поставленное положение ног уменьшает высоту прыжка в среднем на 3-4 см.

Высота прыжка во многом зависит и от уровня угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног оказывает содействие повышению пути «разгона» ОЦТ, но снижает при этом силу толчка. В то же время небольшое сгибание ног в коленных суставах повышает мощность усилий при толчке, но снижает путь ОЦТ. Поэтому при высокой силе мышц нижних конечностей лучше сгибать ноги в коленных суставах в пределах  $105-120^\circ$ . При абсолютно же небольшой силе ног и преобладании в движениях скоростного компонента рационально делать прыжок с углом сгибания ног в коленных суставах  $110-120^\circ$ .

Если прыжок делается с места, то рационально согнуть ноги в коленных суставах до  $75-85^\circ$ . Это поясняется тем, что в предоставленном режиме работы мышцы нижних конечностей они не могут оказывать наибольшую силу, и поэтому для повышения высоты прыжка следует существенно увеличить путь перевода ОЦТ.

Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для атакующих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) атакующий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча [21].

При выполнении атакующего удара с полупрострельных передач решительная коррекция быстроте разбега и выбор места для прыжка выполняется игроком еще позже, во время последнего шага наскока.

Скорости разбега и прыжка зависят от качества передач, еще в большей мере является при выполнении атакующего удара с малых и прострельных передач. В данном случае разбег, а иногда и толчок выполняется во время первой передачи. В большинстве же эпизодах толчок от опоры при атакующих ударах с быстрых и прострельных передач сходитя с моментом касания рук пасующего игрока с мячом. Исключение из этого правила составляет атакующий удар по мячу, находящемуся на поднимающейся ветви траектории полета, когда толчок обгоняет начало второго паса.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу атакующего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение [21].

Замах правой руки осуществляется для удара, сразу после окончания толчка от опоры. В это время левая рука, слегка сгибаясь в локтевом суставе, отводится вниз, а правая перемещается вверх. Далее поднимание туловища волейболиста вверх, правая рука завершает движение для замаха, правое плечо отводится назад, ноги игрока сгибаются в коленных суставах, а тело прогибается в поясничной части позвоночника.

Все эти движения делают нужные условия для натяжения больших мышечных групп живота и груди, сильное сокращение которых содействует

значительной сосредоточенности усилий во время удара по мячу. Поза игрока перед ударом, иной раз называют позой «натянутого лука», так как с натянутым луком мышцы тела волейболиста в этот время безупрочной стадии обладают большей вероятностью возможности для активного сокращения при ударе по мячу.

Удар по мячу выполняется за счет быстрого параллельного сокращения мышц живота, рук и груди. Наиболее результативным по силе будет такой атакующий удар, при котором скорость движения плечевого сустава, являясь максимальной в начале движения, убавляется при ударе рукой по мячу. Это содействует возникновению наибольших сил, усиливающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Подобное выполнение движений особенно нужно при ударах по мячу, падающему над сеткой.

При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара увеличивается за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Увеличение амплитуды обеспечивается более значительным сгибанием руки в локтевом суставе при замахе, а жесткость соприкосновения руки с мячом - напряжением пястной и запястной частей кисти [21].

Разные стадии выполнения атакующего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят очень многообразный характер как по внешней, замечаемой форме движений, в частности и по своей скоростно-силовой структуре.

Наблюдениями выявлено, что максимальная точность полета мяча при атакующем ударе доходить при угле 150-160° между рукой и телом, когда мяч спереди игрока.

Кроме этого, в атакующем ударе при этом способе техники определяют три способа разбега: коррекционный, универсальный и скоростной.

Первый способ разбега выполняется при «уверенном» входе на удар, при втором выполняется кое-какое замедление при недостаточно верном определении момента удара, и в третьем соединяются все эти способы.

Прямой атакующий удар может выполняться по ходу разбега и с переводом. В первом эпизоде траектория полета мяча после удара, совмещается с линией

разбега. Во втором с помощью ординарных движений тела и ударяющей руки мяч отправляется вправо или влево по отношению к линии разбега волейболиста.

В технике прямого атакующего удара по движению разбега важным является прыжок в конечном шаге разбега, когда левая нога игрока, чуть-чуть согнутая в коленном суставе, ставится на поверхность площадки с пятки. Такая установка стопы содействует стопорящему ходу, который нужен для перевода горизонтальной скорости разбега в вертикальную при толчке.

Предельно увеличивая скорость при прыжке, волейболист сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах опускает ОЦТ вниз, при этом правая нога, согнутая в коленном суставе, выбрасывается вперед и ставится рядом с левой. Руки для ожидающего махового движения вперед-вверх, отклоняются назад-вниз.

Стадия толчка от опоры возникает с маховых движений рук еще до активного выпрямления ног в момент подставки правой ноге к левой. При этом ОЦТ в результате увеличения угла сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах продолжает смещаться вниз и оказывается вынесенным за опору.

Снижение ОЦТ вниз и смещать его за опору разрешают значимо усилить его путь во время преодолевающей работы мышц ног, что содействует достижению наибольшего уровня вертикальной скорости движения туловища в заключительной микрофазе толчка.

Энергичное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, а также активное сгибание стопы, выполняется за счет максимальной работы мышц этих звеньев, заканчивается упругим толчком стоп от поверхности пола.

В начале безопорной стадии тело и ноги игрока прямые, правая рука после махового движения прерывает смещение вперед-вверх, а левая, согнутая в локтевом суставе, продолжает отклоняться назад. Тело волейболиста вследствие силы толчка вверх и инерции горизонтальной быстроты разбега двигается вперед-вверх.

При дальнейшем подъеме тело волейболиста прогибается в поясничной части позвоночника, левое плечо и рука отклоняются назад и в сторону, правая,

согнутая в локтевом суставе, отпускается вниз, ноги сгибаются в коленных суставах.

Вследствие всех этих выполненных движений, мышцы плечевого пояса, живота и груди отлично растягиваются, образуя нужные условия для сосредоточения усилий в ударном движении[22].

Удар по мячу производится в высшей точке прыжка. В результате энергичного сокращения больших мышечных групп груди и живота туловище волейболиста разгибается в поясничной части позвоночника, а ноги в коленных суставах, правое плечо смещается вперед-вверх, а правая рука, разгибаясь в локтевом суставе, движется по большой амплитуде навстречу мячу. При ударе происходит обгон дистальных частей руки: плечо обгоняет плечевой сустав, локтевой сустав обгоняет плечо и кисть предплечья. Угол между плечом и предплечьем в момент удара составляет приблизительно 140-150°. Подобное захлестывающее движение руки в сочетании с разгибанием туловища и «навалом» правого плеча способствует значительному наращиванию силы в момент удара [25].

После удара по мячу туловище игрока по дуге наклоняется вперед-вниз. Волейболист приземляется в 0,5-2 метрах от места толчка на пригнутые в коленных суставах ноги, тело игрока немножко наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, располагаются на уровне пояса.

Прямой атакующий удар с переводом вправо осуществляется со среднего по высоте паса, прыжок и разбег обычный. В стадии замаха атакующий игрок своими действиями показывает, что атакующий удар будет выполняться по ходу разбега. В этом и показывается мастерство атакующего, то есть уметь в определенный момент резким движением предплечья и в особенности кисти отправить мяч в пустую зону, либо мимо рук блокирующего.

Результативность перевода во многом зависит еще и от умения игрока совершить удар по мячу в наивысшей точке. При этом кисть касается с левой боковой поверхностью мяча. Удар по мячу выполняется пястной частью кисти, вопреки чему понижается «жесткость» удара, но усиливается путь посылающего

воздействия ударного движения. Левая рука после удара отпускается по дуге вниз-вправо.

При выполнении прямого атакующего удара с переводом влево волейболист, толкается от опоры, разворачивает тело вправо. В фазе удара игрок поворачивает руку чуть-чуть наружу и резким движением кисти в этом же направлении перемещает мяч влево. Тело при ударе подается немножко вперед и вправо, что оказывает содействие повышению его силы. Кисть бьет по верхней правой стороне мяча.

Угол перехода мяча в горизонтальной плоскости усиливается при смещении точки применения усилия к мячу немного вниз. Все же такое смещение направления ударного усилия снижает угол атаки в вертикальной плоскости, и мяч направится за пределы площадки. Поэтому техническое мастерство волейболиста заключается в умении метко сделать удар по мячу.

Успешное выполнение атакующего удара у волейболистов, зависит не только от силы, но и от скорости (быстроты) принятия решения при нанесении точного удара, в пустую зону соперника. Неожиданность атакующего удара выполняется за счет индивидуально-профессиональных качеств подготовки волейболиста, и грамотными взаимодействиями с игроками в команде. Для достижения цели, в атакующих взаимодействиях команды, наиболее лучшими тактическими комбинациями являются: «Крест», «Эшелон» и «Волна». Такие комбинации выполняются как игроком первой линии, так и игроком, выходящим с задней линии. Несмотря на такие популярные комбинации, игроки пользуются различными тактическими приемами [26].

Известно, что тактические атаки зависят от игровой обстановки, то есть от высоты передач, расположения пасующих игроков, находящихся на первой линии или выходящих со второй линии к сетке, защиты игроков противоположной команды, блокирующих. Атакующий игрок должен всегда находить наиболее подходящий для него способ атаки, позволяющий, обмануть блок соперника и отправить мяч ударом в пустую зону соперника. Если атакующий игрок не

овладевает тактическими действиями, то соперник быстро приспособится к нему, а блокирующие нейтрализуют его атаки.

Индивидуальные тактические действия атакующего игрока выражаются:

- в способе обыграть блок противника, когда блокирующие перекрывают зону площадки, а нападающий выполняет атакующий удар в другую зону. В таких случаях выполняются косые удары или удары с переводом мяча в другую зону;
- в умении применять удары обманного характера, с чередованием сильных ударов и слабых, ударами отведенных от сетки и близких к ней, что бы запутать оборону первой линии (блокирование) и второй линии (страховка и защитники);
- в умении использовать удары по блоку, чтобы мяч отскакивал от блока за пределы площадки, применение ударов поверх рук блокирующих; неожиданно менять направление удара; выполнять атакующий удар с чередованием правой или левой руки;
- в стремлении выполнять удары с различных передач: низких, средних, высоких, полупрострельных, прострельных и прочих;
- в умении пользоваться таким приемам, как имитация передачи в прыжке, с неожиданным переходом удара по мячу;
- в умении быстро принять рациональное решение при переходящем мяче, когда мяч переходит от соперников на нашу сторону. Если соперник не успевает поставить блок, то нужно быстро выполнить удар, так как соперники не готовы к такому исходу событий. Если соперник успел поставить блок, то лучше всего сделать передачу своему игроку.

Во всех этих индивидуально тактических действиях, при выполнении атакующего удара надо помнить о разумном риске, безусловно, в самых решающих моментах игры, которые могут повлиять на исход партии или всей встречи.

Индивидуальная тактика при выполнении атакующего удара зависит от того, вступит ли нападающий в единоборство с блокирующими противника или ему придется выбрать другие средства и способы для завершения действий. Успех

зависит не столько от силы удара, сколько от неожиданности в применении способа удара и его направления [27].

При выборе правильного решения, в за частую используется техническое мастерство игрока, его умение видеть игру, действия своих игроков и противоположной команды.

Учитываются и многие другие факторы, которые игрок должен использовать:

- эффективность игроков нападения в игре;
- разбор блокирующих игроков противника, нахождение слабых блокирующих;
- видеть своих нападающих, которые находятся в своих наиболее выгодных, ударных позициях, и какую сделать для него подходящую передачу;
- учитывать расстояние между пасующим игроком и нападающим;
- выполнение передачи из задней части площадки, вдоль сетки и под каким углом проходит передача;
- в затрудненных или не доведенных передачах мяча до пасующего игрока, пасующий должен передать пас ближайшему нападающему. При передачи из задней части площадки в четырех и более метрах не должен точно отдавать мяч на удар, а направить его в данную зону;
- не использовать часто одного игрока нападения;
- не бояться ошибиться;
- использовать быстрый темп разыгрывания и движения нападающих в данной тактической комбинации.

### **1.3 Определение понятия и педагогическая характеристика подвижных игр, методика проведения**

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, игре принадлежит особое место. Ее значение выходит за рамки тех понятий, с которыми мы обычно подходим к оценке всех других средств физического воспитания. Игра

представляет собой социальное явление, исторически сложившегося средства воспитания[16].

Проявления форм игры очень многообразны. Они непрерывно усложняются и вместе с развитием общества. Игра, это деятельность, направленная на достижение поставленной условно цели.

Подвижные игры, это игры содержание которых, составляют многообразные виды прыжков, бега, метаний и других движений. Стимулирующим мотивом подвижной игры является соревнование между отдельными участниками и командами. Поведение и отношение играющих регулируются правилами и судейством.

Подвижные игры делятся на три основные группы:

- некомандные;
- переходные к командным;
- командные.

Отличительный признак этих подвижных игр, является характер отношений, складывающихся в игре.

Нет коллективной цели в некомандных играх, каждый играющий действует независимо от других.

Элементы согласования появляются в переходных играх, действия внутри отдельных групп играющих. Сначала участники действуют самостоятельно, но дальше образуются группы, в которых участники действуют согласованно для решения отдельных задач.

В командных играх соревнование проходит между командами. Действия участников здесь подчинены интересам всей команде. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников[18].

Сложность подвижных игр зависит от характера игровых отношений. Чем проще эти отношения, тем проще содержание игры. По содержанию более сложные командные игры, в которых наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целой команды.

Командные игры близки к спортивным, представляющим собой высший этап развития игровой деятельности.

Подвижным играм принадлежит главное место в физическом воспитании детей и подростков. Они характеризуются доступностью, привлекательностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Характерное значение подвижных игр заключается в возможности заодно воздействовать на психическую и моторную сферу занимающихся. Выбор верного поведения и встречных двигательных реакций, в постоянно изменяющихся условиях игры предопределяет безграничное включение сознания в процессы контроля и регуляции. В итоге улучшаются нервные процессы, увеличивается сила и подвижность, поднимается тонкость дифференцировок и пластичность функциональной деятельности.

Умение управлять свое поведение воспитывается в эмоциональной игровой деятельности. А так же в подвижных играх развиваются такие черты характера, как активность, решительность, настойчивость, коллективизм.

Подвижные игры способствуют и нравственному воспитанию. Качества, которые могут успешно формироваться под влиянием подвижных игр это чувство товарищества, уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к движению вперед[16].

Образовательное значение подвижных игр многосторонне. С помощью подвижных игр развиваются многие двигательные качества, и прежде всего быстрота и ловкость. Параллельно закрепляются и совершенствуются эти двигательные навыки.

Многообразны и трудны движения в игровой деятельности, так как вовлечены все мышечные группы, и это способствует сложенному развитию опорно-двигательного аппарата.

Огромных физических напряжений требуют от участников условия соревнования. Смена моментов относящиеся высокой интенсивностью с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением, позволяет играющим выполнять большой объем работы. Меняющийся характер нагрузки в подвижных играх

благоприятно влияет на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

Гигиеническую весомость подвижных игр улучшает возможность их широкого применения в природных условиях. Подвижные игры в лесу, в воде и так далее, это средство закаливания и укрепления здоровья, и это важно в период роста и развития молодого организма.

В физическом воспитании подрастающего поколения играм по праву отведено ведущее место. В дошкольном возрасте игровая деятельность предоставляет собой основной вид деятельности ребенка. Важнейшие воспитательные задачи в этом возрастном периоде решаются с помощью широкого круга подвижных игр. В дополнение к ним используют общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег и простейшие метания[18].

Подвижные игры в младшем школьном возрасте занимают основное место среди физических упражнений. Особенно велико их значение в 1-х и 2-х классах. С применением на занятиях подвижные игры, педагог физического воспитания успешно проводит обучение новым движениям, и закрепляют изученные ранее.

Дополняют подвижные игры в 3-х и 4-х классах все возможными упражнениями и специальными упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, плавания и лыжного спорта. В подвижных играх осваивающие движения совершенствуются и закрепляются, наряду с простыми некомандными играми в этот период начинают использовать и несложные командные. Многие из них являются подводящими к спортивным играм.

В физическом воспитании обучающихся 5-10-е классы подвижные игры используют уже меньше. Главное значение приобретает обучение другим физическим упражнениям. Подвижные игры здесь применяют для развития двигательных качеств и совершенствования двигательных навыков. А также в качестве предварительных при обучении технике и тактике спортивных игр, которые необычно популярны именно в этом возрасте. Невзирая на все богатство содержания, одними подвижными играми невозможно решить весь спектр воспитательных и образовательных задач. И поэтому необходимо применять

подвижные игры в сочетании с другими видами физических упражнений в этом возрасте.

В семейном быту и в отдыхе детей особое значение занимают подвижные игры. В свободное время устроенные родителями занятия подвижными играми могут стать исключительно важными в воспитании детей вне школы. А специально организуемые подвижные игры на дворовых площадках, устраняют детскую безнадзорность, повышают условия для здорового отдыха и восстановления сил и содействуют вовлечению обучающихся в спортивные секции.

Для детей 1-2-х классов еще недоступны игры с трудными упражнениями и отношениями между играющими. Их больше притягивают игры имитационные, сюжетного нрава. Воздействия в коллективе для них трудны, поэтому им в основном нравятся игры с бегом, отворачиванием от водящего, ловлей и бросанием мячей, прыжками.

В возрасте 8-9 лету детей замечается улучшение координационных возможностей. Надбавки в силе, ловкости, выносливости и быстроте, более совершенное управление своим туловищем и наилучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам, выполняют доступные для детей этого возраста игры тяжелого содержания.

В психике детей 8-9 лет также совершаются изменения. Повышение силы и подвижности нервных процессов влечет за собой увеличение стабильности внимания и интересов детей. Формирование оперативного мышления выполняет решение более тяжелых тактических задач. Это особенно важно, потому что в таком возрасте детей начинают привлекать игры с соревнованием, между своими сверстниками.

Игры мальчиков и девочек 8-9 лет значительно не отличаются. Но все же мальчикам больше нравятся игры с элементами единоборства, борьбы за мяч и взаимовыручки. Девочкам подходят более спокойные игры, с точными воздействиями и ритмичными движениями (с мячом, с предметами и пр.) [16].

Особенной любовью детей данного возраста употребляют игры с мячом, с бегом, прыжками через преграды и метанием разнообразных мелких предметов, а также игры на точность.

Игры для детей 8-9 лет различаются продолжительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более жестким судейством, постоянством в применениилюбившихся игр. Более проявленным здесь является и элемент игрового соревнования.

Игры обучающихся 5-8-х классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Произошедшие изменения полностью объясняются особенностями возрастного развития [18].

Большие перемены в организме подростка немного замедляют улучшение его двигательных функций. Расстройство координации зачастую сопровождается некоторыми ухудшениями деятельности сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма. Замечающееся в ряде случаев увеличение возбудимости центральной нервной системы осваивает с ростом силы тормозных процессов и функциональным развитием головного мозга.

Это влияет на отражение в психике подростков, поведение которых выделяется неустойчивостью, внезапным переменам настроения, сменам решений. Выражающаяся в таком возрасте зрелость и самостоятельность мышления, поясняющаяся увеличением роли второй сигнальной системы, выполняет для подростков доступной трудную тактику командных игр.

В игровой деятельности очень много элементов, свойственных для последующего возрастного периода, но гораздо больше новых качественных изменений. Подросткам нравятся игры с трудными сюжетными линиями, отображающие героических персонажей и выявляющие возможности к самостоятельной деятельности в творческой игре. Им нравится сам процесс трудного тактического единоборства. Постоянное влечение к соревнованию поясняет то предпочтение, которое дети отдают спортивным играм. Им нравятся также тяжелые эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «урока» (где

действия находят сами участники), с сопротивлением и борьбой, взаимопомощью и выручкой.

Насыщенность и длительность игр подростков на много больше, чем младших школьников. Отчего в играх с высоким нервным и физическим напряжением нужно внимательно наблюдать за реакцией подростков, не допуская усталости и перевозбуждения.

Хотя в таком возрасте мальчики и девочки часто играют вместе, в их игровой деятельности остро подмечаются отличия. Девочкам больше нравятся игры, призывающие точность движений и ловкость, и особенно с аэробикой и танцами.

Юноши и девушки 15-16 лет добиваются высокого уровня физического развития и владеют большим игровым и двигательным опытом. Вследствие этого спортивная подготовка здесь выступает на первый план.

В игре, юноши и девушки особое внимание акцентируют на тактике и результатах своих поступков. В выборе тактики для достижения победы, подростки показывают большую самостоятельность. Многие из них с удовольствием берут роль капитана команды, выполняя согласованные решения своего коллектива.

Юношей больше интересуют игры, где есть возможность проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются среди них особой популярностью [23].

При проведении подвижных игр с девушками и юношами нужно обязательно помнить, что формирования их организма еще не совершенны. Поэтому подбор их и усилие нагрузки очень важны. Несмотря на то, что напряженность игровой деятельности может быть значимо увеличена, она все же не может приравняться к интенсивности действий взрослого человека.

Методика проведения подвижных игр устанавливается целями и задачами, которые разрешают с их помощью. Полное воспитание и гармоничное развитие детей может быть выполнено только в процессе многолетнего, систематического и правильно построенного обучения подвижным играм. Такая роль в обучении принадлежит педагогу.

#### **1.4 Средства и методы обучения атакующему удару с применением подвижных игр**

В учебно-тренировочной работе по волейболу подвижные игры и эстафеты используются как для закрепления атакующих ударов, так и для обучения тактическим воздействиям атакующих ударов. Они вызывают работоспособность занимающихся, улучшают некоторые навыки и умения, пройденные на занятиях.

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств, создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и духовных, нравственных качеств. Они способствуют формированию внешней и внутренней мотивации деятельности занимающихся, создают благоприятный психологический климат, ситуацию успеха и эмоциональной разрядки. Они служат переходной ступенью к овладению атакующего удара [23].

При обучении атакующего удара хорошо усваиваются игровые приемы, когда в процессе обучения используются подвижные игры с элементами волейбола и упражнениями, подражающие игровые действия. А также занимающиеся, которые не могут быстро усвоить основные технические приемы атакующего удара, чтоб у них не уменьшался интерес в обучении, используются подвижные игры.

Подвижные игры, устремленные на воспитание физических качеств и улучшение элементов техники атакующего удара, активизируют обучающихся и увеличивают заинтересованность к занятиям. В этой связи эффективны эстафеты и игры при проведении «неинтересных» упражнений без мяча.

Применение игрового метода с элементами соперничества содействует повышению эмоционального состояния и наилучшему изучению материала. При обучении технике атакующих ударов результативны игровые упражнения и подвижные игры, воспитывающие особые качества, которые облегчают изучение заданий с волейбольным мячом. Наряду с комплексным влиянием на развитие

нужных качеств они помогают большому повышению интереса и мотивации занимающихся. Наиболее полезными тут являются игры: «Вызов», «Невод», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Салки», «Попробуй, унеси», «День и ночь» и другие.

Использование подвижных игр содействует успешному обучению техническим приемам атакующего удара, а также учит занимающихся наиболее расчетливо и целенаправленно применить их в зависимости от обстановки.

Похожие подвижные игры приближаются, по сущности к заурядным спортивным упражнениям, сохраняя свои характерные черты творческой, активной деятельности проходящей на основе установленных правил. В практике такие игры нужно называть «играми упражнениями». Они притягивают занимающихся своей доступностью, многообразием и состязательным нравом.

Высокое значение заслуживают подвижные игры, способствующие разумному применению изученных приемов при едином выполнении установленных спортивных упражнений атакующего удара в волейболе. Они предназначаются устойчивой ступенью к изучению атакующего удара волейбола[18].

Подвижные игры и эстафеты можно включить во все части урока обучению атакующему удару.

Во вводной части подвижные игры и эстафеты содействуют в подготовки организма к грядущему занятию, развивают быстроту, ловкость, силу. В основной части они хранят элементы техники игры. И в заключительной части снижают мышечное напряжение, восстанавливают дыхание и кровообращение.

Специально выбранные подвижные игры предназначаются хорошему изучению на занятиях атакующего удара, а также для ориентации на зрительный сигнал.

Использование подвижных игр благотворно воздействует на умственные способности. Улучшаются такие параметры, как память, сообразительность, быстрота реакции и концентрация внимания. Причина - в улучшении циркуляции

крови к мозгу, которая повышает эффективность работы центральной нервной системы [16].

На занятиях обучению занимающихся атакующему удару подвижные игры используются с целью:

- обучения специальных задач и тренировки;
- увеличения уровня общей физической подготовки.

Для этого проводятся подвижные игры, которые вводят действия участников связанные с отражением изучаемых приемов, обычно в упрощенной форме. В связи с различными игровыми воздействиями у учащихся формируются такие способности, как быстрота, ловкость, сила; развивается упорство к достижению запланированным целям, решимость, инициатива.

Подвижные игры играют роль «поединка», в котором игроки меряются способностями наиболее точно, ловко исполнить определенное задание.

При усвоении атакующего удара и некоторых его частей можно применить подвижные игры с метанием мячей в цель, прыжками и т.д. Здесь представляются игры:

«По наземной мишени» - в игре участвуют две команды: первая команда располагается на одной части волейбольной площадки, причем у каждого игрока в руках мяч; вторая за площадкой на скамейке. На противоположной части площадки рисуют два круга диаметром 0,5-1 метра или кладут 3 гимнастических мата за линией нападения. Игроки первой команды по очереди исполняют разбег, прыгают вверх и ударным движением кидают мяч в любой круг. За точное попадание команда получает балл. Когда все игроки этой команды окончат броски, баллы высчитываются, и в игру входит другая команда. Выигрывает команда, набравшая больше количество баллов.

Игра «Картошка» или «Котел» используется при обучении технике атакующего удара. Суть игры в следующем: игроки стоят в кругу, в центре которого голящий; они отдают мяч друг другу; игрок, допустивший ошибку, садится в центре круга вместе с водящим на листочки, а стоящие в кругу игроки стараются точным броском с паса компаньона попасть в сидящих, которые пытаются поймать

мяч, не вставая. Если это удастся, все сидящие дети встают в круг, а игрок, от которого был пойман мяч, делается водящим.

Игра «Переправа под огнем» содержит следующее:

В подвижной игре участвует 2 команды: первая «нападающая» выстроена в шеренгу за лицевой линией площадки (у каждого участника волейбольный мяч), вторая «переплавляющая» в 6-7 метрах от нее за боковой линией и выстроена в одну колонну перед «переправой» (две гимнастические скамейки, поставленные в один ряд вдоль площадки). По свистку игроки второй команды приступают по очереди на «переправу», а игроки первой «атакуют» переходящих, пытаясь попасть в игрока мячом. За каждое попадание команда зарабатывает один балл. 1-3 игрока бьющей команды и находятся в 3-4 метрах за «переправой» для возврата мячей в свою команду. Когда все игроки второй команды завершат переправу, команды обмениваются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше количество баллов. Мяч кидают ударным движением.

В подвижной игре дети ведут себя раскованно, и их способности выявляются наиболее полно. Подвижные игры при обучении технике атакующего удара показывают собой основное средство, в котором игровые приемы фиксируются и улучшаются в приближенных к игровым условиям. Их выбирают с учетом положительного переноса навыка, чтобы двигательное содержание по строению соответствовало движениям волейболиста[18].

Подвижные игры помогают усвоить двигательную основу для удачного улучшения координации, от которой во многом зависит успех в обучении атакующему удару. Обучения атакующему удару в игровой деятельности не только позволяет занимающимся изучить учебный материал, но и поднимает интерес и эмоциональность занятий.

Определенная группа подвижных игр проявляется подводящей к изучению тактических воздействий атакующего удара в волейболе. Эти игры развивают у занимающихся уметь видеть поле и посылать мяч в незащищенное место площадки, правильно находить позицию, делать переходы из зоны в зону, работать с игроками (Приложение А).

К примеру, подвижные игры способствующие формированию точности атакующего удара:

- На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руке, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению). Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей [16].
- «Точный атакующий». Дети разделяются на две команды. Одна команда находится в колонне по одному по направлению к сетке в 1 зоне, вторая на другой стороне площадки в 5 зоне, в 3 зонах у обеих команд лежат корзины, в них лежат мяч, равному количеству игроков. Участники по очереди встают в 3 зону и накидывают мячи для удара своим игрокам, каждый игрок исполняет нападающий удар, через сетку пытаясь попасть в площадку, подсчитывается число точных попаданий, чья команда больше всех попадет. Все участники выполняют по одному удару, после этого подбрасывающего меняет следующий игрок.

Подвижные игры, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости:

- Участники разделяются на две команды и в каждой команде считаются на первый, второй. Первые номера выполняют упор, лежа, вторые берут первых за ноги. По свистку наставника дети на руках, поддерживаемые за ноги, движутся до края дорожки, достигнув края, обмениваются местами и возвращаются назад. Выигрывает команда, дети которой быстрее закончат эстафету.
- Игра в кругу в волейбол. Участники делятся на первый, второй. Первые номера садятся вторые и все делают круг. Мяч входит в игру, через 4-6 мин игроки обмениваются ролями.
- «Наездники». Участники игры делятся на две команды. Каждая команда делится на первый, второй. Сначала первые играют в роли «наездника» потом вторые. Команды строятся друг против друга и прыгают навстречу. Играющие

пытаются столкнуть «наездника» другой команды. Выигрывает команда, у которой больше «наездников».

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению, что немало важно в атакующем ударе. Разнообразные прыжки развивают силу мышц ног, туловища и рук. В результате выполнения большого количества прыжков с применением подвижных игр укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц [18].

Подвижные игры, способствующие воспитанию прыгучести занимающихся при атакующем ударе:

- Играющие разделяются на две команды и по свистку наставника прыжками на обеих ногах направляются вперед. На пути расставлены преграды (тумбы или скамейки), которые игроки должны преодолеть прыжками на двух ногах. Обежав стойку, они возвращаются: до середины пути бегут прыжками на правой ноге, а вторую половину на левой ноге. Выигрывает команда, которая пройдет полосу быстрее всех.
- Эстафета со скакалкой. Игроки разделяются на две команды. По свистку наставника прыжками через скакалку на двух ногах двое первых направляются вперед. Добежав команды построены напротив, они передают скакалку, после чего эстафету начинают следующие. Выигрывает команда, которая быстрее закончит.
- Участники делятся на две команды. Первые номера становятся на черте и по свистку наставника делают прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того же места, на которое приземлился до этого участник, и так до последнего игрока в команде. Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

Спортивные занятия по обучению атакующему удару на основе применения подвижных игр улучшают физическую подготовку. В процессе спортивных занятий с детьми необходимо регулярно проверять стабильность приобретенных навыков и учитывать результаты спортивных достижений. А также спортивные занятия по обучению атакующему удару на основе применения подвижных игр

имеет большое значение в воспитательной работе. Подвижные игры воспитывают у занимающихся любовь к спорту, закрепляют сознательность, формируют дружбу, коллективизм, дисциплину, чувство ответственности к своей команде[16].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы математической статистики.

**1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы** - этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Обучение атакующему удару в волейболе у обучающихся 8-х классов посредством подвижных игр» были изучены более 30 литературных источников.

Анализ источников показал, что атакующий удар в волейболе в подавляющем большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Атакующий удар один из самых трудных элементов волейбола. Таким образом, от атакующего требуется высокая физическая подготовка, владение техникой и приложение морально-волевых качеств.

С целью наращивания технической и тактической подготовки занимающихся волейболом содержание подвижных игр позволяет доказать их выбор. И для успешного осуществления учебного процесса атакующему удару в волейболе на занятиях включаются подвижные игры.

**2. Педагогический эксперимент** - метод исследования, проводимый с целью определения физического состояния или способностей занимающихся. Для определения эффективности учебного процесса, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, проводились тестовые испытания.

Применялись следующие контрольные упражнения:

1). Тест «Нападающий удар с отскоком от пола у стены». Встаем на расстоянии 2-3 метра от стены, и начинаем выполнять нападающий удар с отскоком от пола у стены.

мальчики		
Отлично 10-9 раз	Хорошо 8-7 раз	Удовлетворительно 1-2 раз
девочки		
Отлично 10-7 раз	Хорошо 6-5 раз	Удовлетворительно 4-3 раза

2). Тест «Нападающий удар в парах на точность удара». Встать друг против друга, один выполняет только нападающий удар, а второй выполняет нижний приём.

мальчики		
Отлично 10-9 раз	Хорошо 8-7 раз	Удовлетворительно 6-5 раз
девочки		
Отлично 10-7 раз	Хорошо 6-5 раз	Удовлетворительно 4-3 раза

3). Тест «Нападающий удар в парах через сетку». Опускаем сетку на расстоянии 2,10 метра, один выполняет наброс мяча у сетки с 3-зоны, а следующий выполняет нападающий удар со 2-зоны в 4-ую зону.

мальчики		
Отлично 10-9 раз	Хорошо 8-7 раз	Удовлетворительно 6-5 раз
девочки		
Отлично 10-7 раз	Хорошо 6-5 раз	Удовлетворительно 4-3 раза

**3. Педагогическое тестирование** - это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент, в процессе проведения которого нами были применены подвижные игры, для повышения эффективности атакующему удару в волейболе у обучающихся 8-х классов посредством подвижных игр. Исследования включало в себя следующие этапы:

- выявление уровня технической подготовки атакующего удара у обучающихся;
- процесс обучения техническим приемам атакующего удара;
- повторное тестирование;
- анализ и учет полученных данных.

#### **4. Метод математической статистики.**

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической статистики t-критерий Стьюдента.

Контрольные испытания уровня технической подготовки атакующего удара у обучающихся 8-х классах.

## **2.2. Организация исследования**

Исследования проводилось с 22апреля 2026г. по 18 мая 2026г. на базе МБОУ «Степновская СОШ», на уроках физической культуры.

В педагогическом эксперименте, принимали участие 10 учащихся 8 «Б» класса (контрольная группа) и 10 учащихся 8 «А» класса (экспериментальная группа). Группы по своим показателям были однородны, см. табл. 1.

Контрольная группа занималась на уроках физической культуры освоением программного материала, предусмотренного комплексной программой физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы, включающим учебный материал из раздела «Волейбол».

Экспериментальная группа осваивала учебный материал с использованием подвижных игр на каждом уроке физической культуры направленных на освоение базовой техники атакующего удара в волейболе.

Продолжительность занятий (2 урока в неделю по 45 минут каждый) были одинаковы в обеих группах испытуемых.

Таблица 1

Обучение атакующему удару обучающихся экспериментальной и контрольной групп до эксперимента, (n = 10)

Координационные способности	Группа	( $\bar{X} \pm m$ )	P табл.	P факт.
Нападающий удар с отскоком от пола у стены (раз)	Э	10,39±0,40	2,17	>0,0
	К	10,37± 0,36		
Нападающий удар в парах на точность удара (раз)	Э	17,67± 0,76		>0,0
	К	17,29±0,82		
Нападающий удар в парах через сетку	Э	14,08± 1,79		>0,0
	К	14,24±1,59		

### 2.3. Этапы исследования

1 этап (апрель - май 2026 года) - анализ и изучение литературных источников по проблеме исследования, поставлены цель и задачи исследования. Разработан экспериментальный комплекс.

2 этап (апрель 2026 года - май 2026 года) - Проведение педагогического эксперимента.

3 этап (май, июнь 2026 года) - Математическая обработка результатов эксперимента, написание выпускной квалификационной работы и ее защита.

## **ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **3.1. Экспериментальный комплекс подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов**

Разработанные комплексы подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе, а также воспитанием физических качеств, представляет собой набор подвижных игр, который позволяет довольно быстро ознакомиться с основами атакующего удара и обучить им. А также, подвижные игры в качестве средств и методов для решения задач психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление многообразных преград, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, различающегося особой целенаправленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

#### **Комплекс №1: Направление на обучение замаха кисти**

1. Подвижная игра «Перестрелка»;
2. Подвижная игра «Подвижная цель»;
3. Подвижная игра «Кто дальше?»;
4. Подвижная игра «Охотники»;
5. Подвижная игра «Не пропусти мяч»;
6. Подвижная игра «Оборона»;

#### **Комплекс №2: Направление на обучение работе кисти**

1. Подвижная игра «Удары с прицелом»;
2. Подвижная игра «Бомбардиры»;
3. Подвижная игра «Хоккей»;
4. Подвижная игра «Подвижная мишень»;
5. Подвижная игра «Удочка»;
6. Подвижная игра «Конкуренты»;

#### **Комплекс №3: Направление на обучение атакующего удара**

1. Подвижная игра «Точность»;
2. Подвижная игра «Атака по крепости»;
3. Подвижная игра «Вымпел»;
4. Подвижная игра «Выбей мяч»;
5. Подвижная игра «Прыжки через препятствия»;
6. Подвижная игра «Эстафета с прыжками»;

### 3.2. Обсуждение результатов эксперимента

В течение педагогического эксперимента (апрель 2026 год - май 2026 год) в экспериментальной группе обучающихся 8-х классов, применялись подвижные игры, направленные на обучение атакующему удару в волейболе.

В конце эксперимента было проведено педагогическое тестирование, направленное на обучение атакующему удару в волейболе обучающихся обеих групп, и проведен сравнительный анализ полученных результатов (табл. 2).

Таблица 2

Обучение атакующему удару обучающихся экспериментальной и контрольной групп после эксперимента, (n = 10)

Координационные способности	Группа	(X ± m)	P табл.	P факт.	
Нападающий удар с отскоком от пола у стены (раз)	Э	10,39±0,40	2,17	<4,36	
	К	10,37± 0,36			
Нападающий удар в парах на точность удара (раз)	Э	17,67± 0,76		<5,23	
	К	17,29±0,82			
Нападающий удар в парах через сетку	Э	14,08± 1,79			<6,43
	К	13,68± 1,90			

В конце эксперимента было проведено педагогическое тестирование направленное на определение технической подготовленности к обучению атакующего удара в волейболе у обучающихся в обеих группах, и сделан сравнительный анализ полученных результатов, который показал, что во всех

тестах показатели в экспериментальной группе достоверно выше ( $P < 0,05$ ) показателей контрольной группы.

## ВЫВОДЫ

1. Изучена научно-методическая литература и специальные источники по теме исследования, в которой мы выяснили основные положения необходимые для обучения атакующему удару в волейболе:

- определено понятие и особенности атакующего удара - это замах и удар по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Выполнение атакующих ударов требует хорошей физической формы от занимающихся, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости;

- раскрыта техника атакующего удара - это система элементов движения, направленная на решение двигательной задачи. Эффективная техника, отличаясь высокой координированностью, устойчивостью и экономичностью, позволяет достигнуть занимающимся наивысших результатов при выполнении атакующего удара;

- раскрыта тактика атакующего удара - в содержание, которой включены командные тактические действия, групповые тактические действия, а также индивидуальные тактические действия. Формирование тактических действий начинается с определения системы игры в нападении, которая исполняется через тактические комбинационные действия и в конечном этапе переходит в индивидуальные. В такой логике и рассматривается содержание тактических действий в нападении;

- определено понятие подвижных игр - это игры, содержание которых составляют многообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Стимулирующим мотивом подвижной игры является соревнование между отдельными участниками и командами. Поведение и отношение играющих регулируются правилами и судейством.

2. Разработан экспериментальный комплекс подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов.

3. Проведен педагогический эксперимент и проверена эффективность разработанного нами экспериментального комплекса подвижных игр для обучения атакующему удару в волейболе обучающихся 8-х классов.

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что во всех тестах показатели в экспериментальной группе достоверно выше ( $P < 0,05$ ) показателей контрольной группы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Т: Изд-во им. Ибн Сины, 2004. - 165 с.
2. Ашибоков М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - 293 с.
3. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2023. - 143 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2021. - 176 с.
6. Булыкина Л.В. Волейбол для всех: учебно-методическое пособие - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 80 с.
7. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол: учебник/ Л.В. Булыкина, В.П. Губа. - М, Советский спорт,2020. - 412 с.
8. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Белова Н.Ю. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе - М.: ТВТ Дивизион2018. - 64 с.
9. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И. М. Коротков, Р., В. Климова, Е.В. Кузьмичева. - М.: Физическая культура, 2006 г. - 282 с.
10. Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Селиванова И.В. «Общая физическая подготовка студентов, занимающихся волейболом» / Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Селиванова И.В./ Казань: КФУ, 2021.- 43 с.
11. Журин А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие - Санкт-Петербург: Лань,2021. - 56 с.
12. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с.

13. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Иванова, Л.М. // Омский научный вестник. 2006. - №6 (41). - 262 с.
14. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. - М: Спорт Академия - Пресс, 2009. - 208 с.
15. Коротаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: учебное пособие.- Москва: Проспект, 2020. - 48 с.
16. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение. 2013. - 190 с.
17. Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. Теория и практика волейбола: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. доп. и перераб. /Рубцовский индустриальный институт. - Рубцовск. 2021.- 125 с.
18. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Кузьмичева. - М.: Физическая культура, 2008. - 128 с.
19. Кунянский В.А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства - М.: «ТВТ Дивизион», 2009. - 72 с.
20. Лопусова С. Практика волейбола: «нападающий удар» / С. Лопусова //Спорт в школе. - 2005 (№15). - 24 с.
21. Мараховская О.В., Сагиев Т.А. Основы организации и проведения занятий по волейболу: учебное пособие / О.В. Мараховская/ - М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 92 с.
22. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно методическое пособие / Нижневартговск: изд-во НВГУ, 2021. - 85 с.
23. Сидорова Е. Н., Чернякова, С.Н.Подвижные игры: учебное пособие, по дисциплине «Физическая культура: Подвижные игры» по специальности «Физическая культура и спорт» / Е.Н. Сидорова, С.Н. Чернякова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федер. ун-т. - Красноярск: СФУ, 2013. - 91 с.

24. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В., Белова Н.Ю., Ефимов А.С. - Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в СШОР / Издательство: ТВТ Дивизион 2021. - 48 с.

25. Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.В. Суханов. - Москва, 2017. - 24 с.

26. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение - М.: «Спорт», 2015. - 88 с.

27. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов - М.: «Спорт», 2018. - 192 с.

28. <https://www.labyrinth.ru/books/933399/>

29. <https://www.litres.ru/book/raznoe-4340152/volleybol-teoriya-i-praktika-uchebnik-dlya-vysshih-uchebnyh-22880355/>

30. <https://www.litres.ru/book/v-p-guba/volleybol-osnovy-podgotovki-trenirovki-sudeystva-42732103/>

**«Перестрелка»**

Игроки делятся на две команды.

Команды располагаются одна на своей половине площадке, другая на своей, в произвольном порядке. У каждой по 3 мяча.

Сетка не устанавливается.

Задача играющих - попасть волейбольным мячом в противоположную команду.

Участники посылают мячи на сторону противоположной команды ударом одной рукой сверху, как при атакующем ударе. Попадание считается в том случае, если мяч затронул игрока с лета, а не отскочил от пола.

Участники, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника. Выбитых игроков можно вызволить. Для этого нужно кинуть мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Участник, захвативший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру.

Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту завершения игры окажется больше игроков соперника.

**«Подвижная цель»**

Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, носящегося внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной рукой, как при атакующем ударе. Промахнувшийся меняется местом с водящим.

**«Точность»**

Игроки делятся на две команды.

Участники двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 - по одному игроку с теннисными мячами.

Выбираются два игрока от каждой команды, которые располагаются за лицевыми линиями своей площадке.

Игра длится 10 мин. Игрок зоны 3 кидает теннисный мяч игроку зоны 4, который после 2-3 шагов разбега к сетке прыгает верх и, имитируя атакующий удар, перекидывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника.

После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы собрать мячи и принести в зону 3. Игрок, стоявший за лицевой линией, располагается в конец колонны.

Выигрывает команда, большее число раз попавшая в границы площадки.

#### **«Атака по крепости»**

Две команды, состязаются в точности атакующих ударов.

На обеих половинах площадки в зонах 5 поставлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 соединенных между собой гимнастических палок).

Участники каждой команды выполняют атакующие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Команда, быстрее разбившая крепость или в установленное время затратившая меньше ударов на поражения равного числа целей, считается победителем.

#### **«Удары с прицелом»**

Игроки делятся на две команды.

Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4.

Участники по очереди выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, отмеченные цифрой.

Команде начисляются очки соответственно цифре, показанной в квадрате. Побеждает команда, набравшая больше очков за 8 мин.

При нападении из зоны 2 цифры в квадратах изменяют. Изменяют также цифры по усмотрению ведущего при нападении из зоны 3. Если игру проводят с новичками, то игрока, выполняющего передачу для атакующего удара, постоянно меняют; в других эпизодах в передачах участвует любой игрок.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### **«Бомбардиры»**

Игроки делятся на две команды.

Игроки одной команды по очереди осуществляют атакующие удары мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пробуют защитить свое поле. Если «бомбардир» угодил в площадку и защитники не затронули мяч, то он

получает 3 очка; если защитники затронули мяч, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко.

Длится игра 8 мин. 4 минуты нападает одна команда, затем команды меняются ролями.

#### **«Кто дальше?»**

Участники разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны.

Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступить ногой запрещается. Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу, они толкают их, не переступая черты.

На точке падения мяча судьбы, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки осуществляют толчки, не переступая этой черты. Точка падения их мяча снова отмечается чертой и т.д.

Побеждает команда, у которой последняя черта, отмечающая точку падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

#### **«Охотники»**

«Звери» свободно бродят по площадке. Два или три «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу.

По сигналу ведущего все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко кидает в них свой мяч. Затронутые мячами заменяют «охотников».

Позволяется, стоя на месте, уклоняться от мячей.

#### **«Хоккей»**

На лицевых линиях волейбольной площадки ставят по одной тумбе (ворота).

Две команды с клюшками в руках (можно играть гимнастическими палками) стремятся забить в «ворота» соперников теннисный мяч.

Игра проводится в границах волейбольной площадки на время. Ворота пустые.

Побеждает команда, забившая больше голов.

#### **«Подвижная мишень»**

На площадке на расстоянии 4 м. чертят две параллельные линии.

У одной из них строятся в шеренгу все игроки с интервалом 1 м. В руке каждого из них волейбольный мяч.

Один из игроков с обручем становится на краю другой линии и начинает катить обруч вдоль линии. Как только обруч очутится напротив игрока, тот немедленно бросает мяч, стараясь попасть в обруч.

Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают число попаданий, за которые начисляют баллы, и определяют победителя.

### **«Вымпел»**

Игроки делятся на две команды.

Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 10м от гимнастической стенки.

По сигналу капитаны команд вначале мчатся по гимнастической скамейке, а затем преодолевают, вверх по наклонной три пролета гимнастической стенки и укрепляют на верхней рейке флажок. Как только капитан спустился вниз, движение начинает второй игрок, который должен повторить путь капитана, а вверху коснуться флажка и т.д. Последний в колонне выполняет то же, но убирает флажок и доставляет его к месту финиша.

Если игрок потерял равновесие и соскочил со скамейки, он обязан все начинать сначала. Двигаясь по гимнастической стене, игроки должны наступать на каждую рейку.

Побеждает команда, которая быстрее.

### **«Бой»**

Участники располагаются на одной половине волейбольной площадки. По сигналу все игроки начинают скакать на одной ноге, стараясь столкнуть, друг друга. Тот, кто будет выбит за пределы площадки или затронет пола обеими ногами, выбывает из игры. Руками толкать запрещается.

### **«Выбей мяч»**

Участники делятся на две команды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами проводится линия.

Игроки первой команды каждый по четыре раза произвольно выставляют вперед руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч.

За выбитый мяч команде засчитывается одно очко.

Побеждает команда, набравшая большее число очков.

### **«Прыжки через препятствия»**

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две колонны с равным числом участников.

Между лицевыми линиями волейбольной площадки устанавливаются 6 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м. одна от другой. За последней скамейкой на расстоянии 5 м. установлена корзина.

Из-за лицевой линии, учащийся по сигналу начинает скакать на обеих ногах, продвигаясь вперед, держа в руках мяч. По пути перепрыгивает через скамейки. Бежать и запрыгивать на скамейки запрещается. Заканчивая скакать, кидает мяч в корзину за противоположной лицевой линией.

Возвращается назад бегом и передает эстафету другому учащемуся.

Побеждает та команда, которая первая закончила задание, плюс очки заброшенных мячей в корзину.

### **«Эстафета с прыжками»**

Игроки выстраиваются в несколько колонн с равным числом участников. Передние игроки стоят на одной линии.

По сигналу ведущего, номер первый каждой колонны выполняет прыжок в длину с места и отмечает на земле точку приземления пяток. Следующий игрок становится на черту приземления первого игрока, касаясь ее носками, и также прыгает, за ним третий и т.д.

Выигрывает команда, игроки которой таким образом преодолеют большую дистанцию.

### **«Удочка»**

Для игры требуется шнур длиной 3 м. К одному концу прикрепляется маленький грузок. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет шнур за свободный конец.

По сигналу ведущего он начинает кружить шнур по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы он не задела ноги. Кого заденет, тот выбывает из игры.

#### **«Не пропусти мяч»**

Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки.

Один игрок пять раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу. Затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто большее число, раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся сетки, очко ему не засчитывается.

#### **«Конкуренты»**

Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет атакующий удар, другой стремится заблокировать его. После пяти ударов участники меняются ролями.

Побеждает тот, кто большее число, раз сумел заблокировать мяч.

#### **«Оборона»**

Две команды соревнуются в умении заблокировать атакующие удары.

Игроки одной команды по очереди совершают 30 атакующих ударов из зоны 4. Соперники организуют персональный блок, в котором по очереди участвуют все игроки команды.

Если мяч заблокирован и остался на стороне атакующих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды удар засчитывается как выполненный.

После выполнения установленного количества атакующих ударов команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.