

УДК 796
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА
В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

М.В. БОРИНА

Научный руководитель М.Е. ШАФРАНОВСКИЙ
ГУ ВПО «БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Проведенные в последние годы исследования фазовой структуры нападующего удара в волейболе, показывает объективно существующую биомеханическую и координационную сложность техники.

Познание всех тонкостей спортивной техники необходимо для совершенствования методики обучения, что позволяет начинающим с первых занятий волейболом овладевать рациональными и эффективными пространственными, временными, пространственно-временными, динамическими, ритмическими структурами движения.

Обостряющаяся на современном этапе борьба за мировое лидерство в волейболе заставляет изыскивать малейшие возможности для повышения спортивных результатов, материалы целого ряда исследования таят в себе большие неиспользованные резервы для дальнейшего прогресса нападающего удара.

Объект исследования: спортсмены сборной команды БРУ по волейболу.

Предмет исследования: моторный компонент технических действий волейболистов.

Предполагалось, что внедрение методического приема движения по заданной траектории повысит результативность нападающего удара в волейболе.

На основании теоретических и экспериментальных исследований, выполненных с позиции системного подхода, можно сделать следующие обобщённые выводы:

- стандартная 12-ти недельная тренировочная программа, дополненная методическим приемом, даёт достоверный рост результатов;
- достоверность роста результатов в экспериментальной группе «Б» подтверждается Т-критерием Стьюдента;
- рост результатов произошёл за счёт повышения технического уровня спортсменов, что подтверждается критерием;
- разработаны рекомендации по применению методического приема в подготовительном периоде годового учебно-тренировочного цикла волейболистов.