

обязанности, часто занимаются физически интенсивной работой, что способствует укреплению следующих групп мышц:

1. Мышцы верхнего плечевого пояса
2. Мышцы спины
3. Мышцы ног
4. Центральные мышцы

Таким образом, можно утверждать, что развитие мышечных групп у работников, задействованных в программе "Проектирование, конструирование и эксплуатация технологических машин и оборудования", полностью соответствует требованиям их профессиональной деятельности.

Компания на постоянной основе внедряет элементы физической подготовки в рабочую практику своих сотрудников. В результате недавнего внедрения таких программ были достигнуты значительные результаты, способствующие повышению производительности труда:

1. Согласно полученным данным, сотрудники, участвующие в программах физической подготовки, продемонстрировали увеличение показателей производительности на 8,1% по сравнению с теми, кто не занимался физической культурой. Особенно заметный рост производительности наблюдается у работников в возрасте от 29 до 38 лет, где данный показатель возрос более чем на 14%.

2. У сотрудников, регулярно занимающихся физической подготовкой, отмечено снижение заболеваемости в 2-4 раза.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая подготовка сотрудников является основным фактором, влияющим на их продуктивность. Внедрение программ по улучшению физической подготовки не только способствует улучшению здоровья работников, но и значительно повышает их трудовую эффективность, что подчеркивает важность физической активности для успешного выполнения профессиональных задач.

Библиографический список:

1. https://eduugmk.com/data/35.03.02_БЛд/kos/КОС%20ЭД%20по%20физ%20культуре%20МЛП.pdf
2. <https://www.ugmk-clinic.ru/article/news/kabinet-lechebno-fizicheskoy-kultury/>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-svgu-v-protssesse-obucheniya-v-vuze>

УДК 796/325

Шешина В.П., Кузнецова П.В.

Sheshina V.P., Kuznetsova P.V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Аннотация. В волейболе огромную ценность имеет нападающий удар. Этот элемент игры является завершающим в розыгрыше мяча. Благодаря правильно поставленному и точному удару игрок с большой вероятностью попадет в свободную зону стороны противника и принесет очко команде.

В статье представлены актуальные способы усовершенствования игры в нападении путем отработки различных приемов в тренировочном процессе.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, соревновательный процесс, совершенствование технических навыков.

WAYS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF OFFENSIVE PLAY IN THE COMPETITIVE ACTIVITY OF VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. In volleyball, the offensive stroke is of great value. This element of the game is the final element of the ball. Thanks to a correctly placed and accurate shot a player is very likely to get into the free zone of the opponent's side and bring a point to the team. The article presents actual ways to improve offensive play by practicing various techniques in the training process.

Keywords: volleyball, offensive stroke, competitive process, improvement of technical skills.

Волейбол является одним из популярных видов спорта среди любых поколений уже на протяжении многих лет. В процессе игры развиваются такие качества, как: точность, чувство ритма и умение работать в коллективе. Но важно отметить, что волейбол – это, в первую очередь, сложно-координационный вид спорта и, не имея достаточного уровня координации, игрок не сможет выполнить элементарные приемы в игре.

В тренировочном процессе одними из главных задач является совершенствование навыков управления мячом и развитие точности в нападении. Сейчас мы можем наблюдать постоянный рост технико-тактических действий нападающих и защитных действий, это обусловлено качественной физической, психологической, технической и тактической подготовкой спортсменов. Также увеличилось использование усложненных силовых подач, которое вызывает проблемы при приеме мяча, что способствует поиску новых способов для улучшения качества нападения [1].

В соревновательном процессе атакующие действия зависят не только от качественного выполнения передач, но и от действий самого нападающего. На современном этапе развития волейбола специалисты отмечают, что

результативность нападающих действий находится на низком уровне. Таким образом, появляется потребность введения разнообразных и оригинальных розыгрышей мяча.

Для качественной и эффективной игры в нападении команды часто используют различные виды передач, позволяющие обмануть противника на блоке и в защите. Наиболее результативными являются групповые тактические действия, в которых участвуют 2-3 игрока, которые заранее обговаривают и согласовывают со связующими дальнейший ход игры. По направлению передвижения нападающих, взаимодействия можно разделить на три группы:

- 1) взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне);
- 2) с изменением направления передвижения;
- 3) со скрестным передвижением.

Рассмотрим наиболее распространённые тактические комбинации, используемые в игре:

1) Игрок, принимающий подачу или нападающий удар направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон (со второй линии). Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2) Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне в) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут двигаться к сетке под определенным углом, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили точно определенные названия. К ним относятся комбинации: «Эшелон» и «Волна».

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 4 и 3. Игрок зоны 3 начинает движение стремительным разбегом для атаки с низкой и быстрой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих

игроков команды противника, что позволяет игроку зоны 4 совершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина и высота передач может изменяться, что намного затрудняет действия защиты.

Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает подходящая ситуация для комбинации «Эшелон». В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 меняет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3) Команды, играющие на более высоком уровне и имеющие достаточную сыгранность в коллективе применяют такую комбинацию, как «крест». Эта комбинация может использоваться различными способами такими, как «Основной крест», «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 4 и 3. Игрок зоны 4 начинает комбинацию разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи. Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно, темпом позже за спиной партнера, завершает комбинацию атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3, а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует качественной подготовки [2].

Стоит отметить, что данные комбинации могут быть сыграны только в случае точно доведенного мяча до связующего игрока, иначе комбинацию не получится совершить.

В процессе игры важен вклад каждого игрока, который непосредственно обусловлен технико-тактическими качествами и определенными функциями на площадке.

Также, уже с начального уровня подготовки спортсменов бытует мнение, что сложные комбинации являются показателем высокого уровня «игры» и гарантией выигранного розыгрыша. Но для достижения лучших результатов спортсмены должны грамотно отработать комбинации и применять их только в конкретной игровой ситуации.

Таким образом, действенным способом эффективности игры волейболисток в нападении может служить применение различных комбинаций, совершенных благодаря: 1) точности защитных действий; 2) достаточной сыгранности игроков нападения и связующего; 3) взаимодействию игроков задней и передней линии. При этом стоит отметить, что подготовка волейболисток также остается узкоспециализированной, но тенденции развития современной игры в волейбол требуют от спортсменок все большего универсализма [3].

Библиографический список:

1. Данилова, Г.Р., Баченина Е.А., Невмержицкая Е.В. Методика повышения эффективности нападающих ударов волейболистов высокой квалификации // Данилова Г.Р., Невмержицкая Е.В. [и др.]. Казань: Поволжский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2021. С. 416-417.
2. Смольянинов, Ю.М., Карпычев В.А. Тактика игры в волейбол //Смольянинов Ю.М. [и др.]. Нижний Новгород: Нижегородский гос. ун-т. им. Н.И. Лобачевского, 2009. С.10-17.
3. Могильников, Ю.В. Особенности современного женского волейбола // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 164-166

УДК 330.

Ширинкина О.А.

Shirinkina O.A.

УрГПУ г. Екатеринбург,

МАОУ «Гимназия №25» г. Ревда,

The Urals State Pedagogical University,

gymnasium №25, Revda,

e-mail: shirinkina.olg@ya.ru

ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. Для системы российского образования определены стратегические приоритеты, реализация которых предполагает поэтапные системные инновационные изменения. Цель исследования – определение и обоснование сущности, содержания и структуры здоровьезберегающих технологий в управлении педагогическим коллективом образовательного учреждения. Для достижения эффективных здоровьезберегающих технологий в управлении педагогическим коллективом в образовательном учреждении необходимо обладать определенными мотивационными ресурсами. Материалы исследования могут быть использованы в процессе повышения квалификации руководителей и педагогов образовательного учреждения и практике управления образованием в сфере здоровья населения.