

# МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАНИИ

---

УДК 796

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ПОЛЕ

© 2012 Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева\*

**Ключевые слова:** тактика, тактико-технические действия, методика обучения, нападающие действия, защитные действия, эффективность защитных действий волейболистов, индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия, командные тактические действия.

Рассматриваются вопросы тактической подготовки волейболистов. Предлагается нетрадиционная методика обучения волейболистов тактико-техническим действиям в поле, использование которой ведет к повышению эффективности игры в защите в целом.

Известно, что тактико-технические действия волейболистов в защите могут успешно осваиваться лишь при условии достаточного уровня спортивно-технической подготовленности нападающих игроков. В этой связи следует отметить, что нападающие действия как в техническом, так и в тактическом аспекте можно изучать отдельно, а защитные - нет, поскольку защищаться надо от нападения.

Предлагаемая авторами методика обучения волейболистов тактико-техническим действиям в защите строилась согласно положениям, имеющимся в специальной литературе, и базировалась на принципе опережающего изучения тактики игры, которому более других соответствует избранный нами в качестве основного проблемно-поисковый метод обучения<sup>1</sup>. Данный метод эффективен при решении задач, возникающих в процессе игровой деятельности, протекающей в нестандартных условиях при жестком лимите времени и требующей от спортсменов принятия оперативных и, что особенно важно, адекватных решений в ответ на неожиданные изменения игровой обстановки<sup>2</sup>.

Принцип построения методики основан на концепции формирования у игроков специальных знаний, умений и навыков, связанных с организацией защитных действий в поле. При этом процесс обучения предлага-

ется рассматривать как процесс поэтапной выработки специальных приемов и операций, основанных на синтезе умственной и моторной деятельности спортсменов. Созданная методика представляет собой попытку разработать адаптированный вариант обучения волейболистов тактико-техническим действиям при игре в защите на поле. Согласно предложенному подходу, процесс организации защитных действий при приеме нападающих ударов жестко обусловлен как целенаправленным выходом игрока на заранее определенную позицию, соответствующую рациональному расположению защитника в игровой ситуации, так и дальнейшей корректировкой данного исходного положения в зависимости от конкретной ситуации, сложившейся на игровой площадке<sup>3</sup>.

Характерной особенностью предлагаемой к использованию методики обучения волейболистов тактико-техническим действиям в защите является усиление акцента на теоретическом разделе подготовки, в ходе которого осуществлялось формирование знаний, способствующих предварительному программированию защитных действий в умственном плане<sup>4</sup>. С этой целью экспериментальная методика предусматривала связь теоретического понимания изучаемого раздела тактики защиты с практическими упражнениями (см. рисунок), а теоретический раздел подготов-

---

\* Шиховцов Юрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент; Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент. - Самарский государственный экономический университет. E-mail: kfv2012@mail.ru.



**Рис. Последовательность овладения тактико-техническими действиями в защите**

ки был увеличен до 20 ч. В традиционной методике данному разделу отводится лишь 10 ч.

Структура учебно-тренировочного занятия в предлагаемой методике имела следующий вид: первая часть занятия (теоретическая) - 10-12 мин (8-10%), вторая часть (практическая) - 108-110 мин (90-92%). В первой части занятия излагались теоретические аспекты, касающиеся общих и частных вопросов тактики защиты. Повышение познавательной активности занимающихся осуществлялось путем увеличения в учебно-тренировочном процессе упражнений проблемно-поискового характера. Перед выполнением упражнений в реальных условиях (на площадке) спортсмены осваивали их в компьютерном классе. Для этого был разработан цикл игротестов на персональных компьютерах, моделирующих действия защитника в различных игровых ситуациях. Волейболистам предлагалось решить ряд задач по тактике защитных действий: сначала в упрощенных условиях (временные рамки решения задачи не ограничивались), затем время, отводимое на решение задачи, постепенно сокращалось, и, наконец, принятие игроком тактического решения осуществлялось в экстремальной, близкой к соревновательной обстановке, т.е. в условиях временного дефицита. Параллельно проводилась коррекция качества решения так-

тической задачи со стороны тренера. Кроме того, использовались видеосюжеты защитных действий игроков высокой квалификации как в типовых игровых ситуациях, так и в нестандартных. После того как вариант предстоящих защитных действий прочно сформировывался в умственном плане, занимающиеся переходили ко второй части занятия - практической, в которой решались задачи физической и тактико-технической подготовки. Ведущее место в процессе подготовки волейболистов занимали тактико-технические упражнения, а также контрольные и календарные игры. Но формирование тактических умений и навыков начиналось еще с подготовительных и подводящих упражнений.

В конечном итоге методика обучения волейболистов тактико-техническим действиям в защите сводилась к решению следующих задач:

1. Приобретение занимающимися специальных тактических знаний об оптимальных стратегиях защитных действий в поле.
2. Обучение волейболистов практическому использованию оптимальных стратегий защитных действий в различных игровых ситуациях.
3. Обучение коррекции первоначально избранной стратегии с учетом неожиданно изменяющейся игровой обстановки.

4. Развитие специальных физических качеств, необходимых для выполнения защитных действий.

5. Обучение волейболистов рациональным способам перемещений, падений и других технических приемов при игре в защите.

6. Развитие творческой инициативы, самостоятельности и активности занимающихся.

При решении задач обучения защитным действиям в поле использовались следующие методические приемы:

- ♦ изучение теоретического раздела программы по тактике защитных действий;

- ♦ решение задач по тактике защиты на персональных компьютерах с последующим анализом результатов решения совместно с тренером;

- ♦ изучение видеоматериалов о защитных действиях волейболистов высокой квалификации в условиях соревнований;

- ♦ моделирование игровых ситуаций в защите;

- ♦ постепенное повышение объема и увеличение разнообразия упражнений проблемного характера;

- ♦ сокращение временного отрезка, отводимого на принятие решения, при одновременном усложнении вариативности действий соперников и партнеров;

- ♦ постепенное увеличение силы и разнообразия нападающих ударов;

- ♦ индивидуализированное применение тренировочных средств;

- ♦ выполнение упражнений после предварительных действий, предшествующих тактико-техническому приему в защите (падения, прыжки, кувырки, технические приемы и т.п.);

- ♦ переключение в тактико-технических действиях.

На начальных этапах обучения в упрощенных условиях сложные тактико-технические действия изучались по частям с применением зрительных (слуховых) сигналов и ориентиров. Усложненные условия создавались с помощью специальных приборов и технических устройств, сконструированных и изготовленных авторами. На этапе закрепления изучаемых тактико-технических действий в защите широко применялись графическая, стенографическая и видеозапись с последующим анализом действий своих и соперника.

Выбор средств для обучения защитным действиям в поле был обусловлен изучавшимися типовыми игровыми ситуациями. Для всех используемых упражнений главным было моделирование ситуаций противоборства нападающего и защитника (защитников). Первоначально защищающийся игрок действовал в облегченных условиях - ему предварительно сообщалась определенная информация о действиях атакующего игрока (зона атаки, способ и направление нападающего удара и др.) и партнеров по команде (характер блокирования и др.). Постепенно сложность игры в защите повышалась за счет возрастания числа неизвестных факторов (например, защитнику неизвестны зона атаки, направление нападающего удара и т. п.). Условные действия игроков обороняющейся команды происходило также путем искусственного создания ситуаций, когда атакующий соперник имел физическое или численное превосходство (атаки против одиночного или против "низкого" блока). Повышение интенсивности защитных действий в учебных играх достигалось путем введения ряда ограничений. К примеру, обороняющейся команде запрещалось атаковать после успешного приема мяча в защите; мяч в этом случае направлялся на сторону соперника верхней (нижней) передачей. Естественно, что атакующая команда в данной ситуации получала игровое преимущество: возможность эффективно реализовать "доигровочную" ситуацию. И, наконец, организация защитных действий достигала высшей степени сложности в реальных условиях соревновательной деятельности.

На учебно-тренировочных занятиях, проводимых по данной методике, была принята наиболее целесообразная последовательность овладения тактико-техническими защитными действиями в поле - от индивидуальных действий осуществлялся переход к групповым и затем - к командным тактико-техническим действиям.

Распределение учебного материала в процессе обучения волейболистов тактико-техническим действиям в защите имело следующие временные пропорции:

- ♦ 60% времени отводилось на упражнения в противодействии, предусматривающие множественную смену ситуаций. Для этого

искусственно создавались игровые условия, в которых обороняющаяся команда (игрок) выполняла защитные действия против соперника, реализующего “доигровочную” ситуацию (например, мяч в игру вводился не подачей, а передачей, или после успешного приема мяча в защите команда не атаковала, а направляла его на сторону соперника передачей и др.). Эти облегчающие атаку факторы позволили повысить плотность и интенсивность защитных действий. Кроме того, “доигровочные” ситуации заставляют защищавшегося игрока принимать решения в более узких временных рамках, что характерно для современного волейбола;

◆ 35% времени приходилось на упражнения, связанные с организацией защитных действий в стандартных ситуациях, когда соперник осуществлял атакующие действия после приема подачи;

◆ 5% времени предназначалось для упражнений, предусматривающих действия защитников в нестандартных ситуациях (игра в защите, когда команда не успевает организовать блокирование или, наоборот, когда защитные действия осуществляются при хорошо организованном тройном блокировании).

Особенностью упражнений, применяемых при обучении тактико-техническим действиям в защите, являлось создание проблемных ситуаций, в которых защитнику предстояло сделать выбор решения на основе поступающей информации и прогнозирования вероятного развития игровой ситуации. С целью постепенного повышения уровня проблемности были разработаны три серии упражнений, каждая из которых, в свою очередь, состояла из двух ступеней, развивала предыдущую игровую ситуацию, представляла предыдущую игровую ситуацию, представляла собой определенный вид единоборства нападающего и защитника и предусматривала взаимодействие игроков защищающейся команды при приеме нападающих ударов. Эти серии имели обозначение “А”, “Б”, “В”. В каждой серии упражнений на первой ступени осуществлялось обучение защитным действиям в поле в облегченных условиях: при неподвижном блоке и заранее известной зоне атаки, способе и направлении нападающего удара. Вторая ступень предусматривала при-

обретение навыков приема нападающих ударов в вариативных условиях, когда соперник действовал произвольно. Основными методами проведения упражнений второй ступени были игровой и соревновательный.

*Серия “А”* соответствовала первому уровню проблемности и способствовала формированию знаний, умений и навыков индивидуальных тактико-технических действий в защите. Упражнения этой серии использовались для перевода действий, сформированных в умственном плане во время теоретической подготовки, в практические навыки защитных действий в игровых условиях. В процессе выполнения упражнений перед занимающимися ставилась задача научиться своевременно и правильно (с точностью до 0, 5 м) выбирать место на площадке для отражения атаки в типовых игровых ситуациях и выполнять наиболее эффективный тактико-технический защитный прием в зависимости от сложившейся игровой обстановки (прием мяча двумя руками снизу, сверху, в падении и др.).

*Серия “Б”* соответствовала второму уровню проблемности и была направлена на формирование навыков взаимодействия защитников между собой в звеньях при организации защитных действий. Перед выполнением упражнений серии “Б” определялись зоны ответственности игроков за прием нападающих ударов в зависимости от их индивидуальных возможностей, определялись основная и дополнительная зоны защиты. Упражнения данной серии решали задачу обеспечения согласованности, слаженности игроков при организации групповых защитных действий. Для этого моделировались типовые “фрагменты” игровых ситуаций, Практиковалось распределение “ролей” (блокирующие, защитники в поле и т.п.) между занимающимися. Большое внимание уделялось формированию способности быстро перестраивать первоначально принятое решение в случае внезапно изменившейся игровой ситуации.

*Серия “В”* решала задачу формирования навыков коллективного взаимодействия, которое проявлялось в командной тактике. Перед выполнением упражнений распределялись функциональные обязанности между игроками. Как и в предыдущих сериях, принцип построения упражнений основывался на посте-

пенном повышении сложности организации защитных действий: сначала обороняющаяся команда осуществляла защитные действия, имея численное преимущество перед атакующим соперником (игра в защите против одного нападающего); затем число нападающих игроков увеличивалось до двух-трех; далее к ведению наступательных действий подключались игроки задней линии. Сложность оборонительных действий повышалась за счет включения в упражнения тактических комбинаций в нападении типа: “крест”, “эшелон”, “пайп” и др. Серия “В” соответствовала третьему уровню проблемного метода обучения.

Методика проведения упражнений во всех трех сериях предусматривала обязательное изучение специальных знаний по тактике защиты в поле. Тактико-технические упражнения выполнялись после подготовительных и подводящих упражнений, в процессе которых основное внимание уделялось развитию быстроты перемещений различными способами из разных исходных положений, а также формированию навыков своевременного и правильного выбора места на площадке и практического применения наиболее рациональных способов падений и технических приемов при игре в защите. При проведении упражнений осуществлялся тщательный контроль со стороны тренера за качеством их выполнения.

Проведенный авторами педагогический эксперимент показал, что применение предлагаемой методики обучения волейболистов защитным действиям в поле способствует формированию у занимающихся прочных знаний, умений и навыков, связанных со своевременным и точным выбором места на площадке для приема нападающих ударов, что положительно трансформируется в качество тактико-технических действий при игре в защите. Анализ результатов видеозаписи защитных действий в условиях соревнований выявил достоверное повышение эффективности игры в защите на 8,5%.

---

<sup>1</sup> Шипулин Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2002.

<sup>2</sup> Чуркин А.А. Оптимизация методики обучения тактическим действиям волейболистов в нападении : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1986.

<sup>3</sup> Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1995.

<sup>4</sup> Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2003.

*Поступила в редакцию 09.07.2012 г.*