



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

214018, Смоленск, пр. Гагарина, 23
телефон: (4812) 30-71-69 факс: 62-89-59

www.sgus.ru

e-mail: smoluniversport@mail.ru

ОКПО 02926693; ОГРН 1026701439720

ИНН/КПП 6731011390/673101001

№ _____
На № 358 от 4.02.2025

Справка

Дана А.Ф. Гильмановой, К.В. Зотееву, В.П. Шаган, А.А. Барановой, Р.Р. Ильясову, А.Н. Серебренникову, Е.А.Кирееву, Д.И. Гараев в том, что их статьи приняты в редакции, подготовлены к печати и выйдут в февралемарте 2025 г. в сборнике XIX заочной Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте».

Главный редактор
заведующий кафедрой
теории и методики спортивных игр
д.п.н., доцент

Родин А.В.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Р.Р. Ильясов, А.Ф. Гильманова, А.Н. Серебренников

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются индивидуальные и командные технико-тактические действия в ходе игры, а также причины низкой эффективности защиты. На основе научно-методических материалов и практического опыта была разработана методика совершенствования технико-тактических действий в защите, включающая три комплекса упражнений: для улучшения техники приёма подачи мяча, блокировки и приёма мяча с нападающего удара, а также для страховки.

Ключевые слова: совершенствование, технико-тактические действия, защита, квалифицированные игроки.

METHOD OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE GAME IN DEFENSE OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

R.R. Ilyasov, A.F. Gilmanova, A.N. Serebrennikov

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Abstract: the article considers individual and team technical and tactical actions during the game, the reasons for the low effectiveness of the game in defense. Based on scientific and methodological material and practical experience, a methodology for improving technical and tactical actions in the game of defense was compiled, which includes three sets of exercises – to improve the technique of receiving the ball, blocking and receiving the ball from an attacking strike and insurance.

Keywords: improvement, technical and tactical actions, protection, qualified players.

Введение. Современный волейбол характеризуется успешным владением приемами и способами технико-тактического выполнения, которое обеспечивает достижение оптимального преимущества над соперником в процессе игры. Однако на передний план выдвигается отработка действий в атаке, нежели в защите, это связано с ограниченным резервом физических сил игроков и нехваткой новых технико-тактических действий и взаимодействий в самой защите [1, с. 386].

Для улучшения игровых действий на площадке необходимо внедрить новую методику совершенствования технико-тактических действий в защите. Это подчеркивает актуальность исследования и подчёркивает его важность.

Цель исследования: разработка методики совершенствования технико-тактических действий при игре в защите у квалифицированных волейболисток.

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящее время наблюдается недостаточное количество научно-методической литературы по теме применяемых средств и методов совершенствования технико-тактических действий при игре в защите волейболистов, также наблюдается нехватка научно-исследовательских работ, рассматривающих особенности технико-тактических действий в волейболе.

Материалы и методы исследования: В исследовании нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Индивидуальная и командная организация игры в защите должна учитываться наравне с тактикой игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в защите включают как действия без мяча, так и действия с мячом. Они включают в себя наблюдение, ориентировку, скорость реакции, перемещение по площадке, а также такие действия с мячом, как приём подач, приём нападающих ударов, страховка и блокирование [2, с. 20].

Согласно современным исследованиям, основными причинами низкой эффективности действий волейболисток в защите являются нерациональные технико-тактические действия игроков при организации защитных действий на площадке. При этом защитник должен своевременно предугадать возможные действия соперника на площадке, которые определяются фазой разбега и прыжка, замаха ударной рукой, высотой, скоростью передачи мяча связующим игроком [3, с. 4].

Подробный анализ вопроса выбора центрального места защитника и технико-тактических действий, направленных на отражение атакующих ударов соперника, стал основой для постановки цели исследования, связанной с разработкой методики совершенствования технико-тактических действий в защите у квалифицированных волейболисток, что позволит им выполнять передвижения и игровые действия на уровне автоматизма [2, с. 5].

Изучение проблемы обучения и совершенствования выбора места на площадке при приеме нападающего удара показало дефицит достоверной информации, связанной с развитием двигательных качеств для обеспечения автоматизма передвижений. Фокусировка на мяче и действиях соперника, а также эффективная защита от нападающего удара обуславливаются способностью игрока заранее предсказать развитие атаки и контролировать действия партнёров по команде в процессе организации групповых и командных взаимодействий [1, с. 388]. Для успешного отражения атаки специалисты часто рекомендуют ориентироваться на действия нападающего, учитывая его сильные и слабые стороны в нападении. Важно, чтобы защитник мог предсказать вероятность атаки с учётом пробелов в блоке, направления и скорости передачи мяча связующим игроком, а также удара по атакующему игроку.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования,

целью которого является совершенствование технико-тактических действий при игре в защите у волейболисток была разработана методика, включающая три комплекса упражнений, которые выполнялись три раза в неделю (1-й комплекс – вторник; 2-й комплекс – четверг; 3-й комплекс – суббота). Каждый комплекс был ориентирован на конкретные задачи: 1-й комплекс – упражнения для совершенствования техники приёма подачи мяча; 2-й комплекс – упражнения для улучшения техники блокирования; 3-й комплекс – упражнения для совершенствования техники приёма нападающего удара и страховки.

Рассмотрим детально все комплексы упражнений:

1 комплекс упражнений, направлен на совершенствование техники приема подачи мяча (Таблица 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений № 1

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
1.	Прием подачи и направление мяча в конкретную зону с вариативным исполнением	6'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
2.	Прием подач и направление мяча на пасующего игрока	5'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
3.	Прием подач и направление мяча на пасующего игрока с его дальнейшим выходом из зоны	7'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
4.	Прием подач и направление мяча в зависимости от перемещения игрока	6'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
5.	Прием подач в своих коридорах	6'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.

Каждое упражнение включает в себя повторный метод выполнения с интенсивностью ЧСС от 130 до 150 ударов в минуту. 2 комплекс упражнений, направлен на совершенствование техники блокирования (Таблица 2).

Таблица 2

Комплекс упражнений № 2

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
1.	Одиночное блокирование стоя намеренного удара партнёра в блок	5'	Повторный	Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку
2.	Одиночное блокирование в прыжке намеренного удара партнёра в блок	5'	Повторный	Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку
3.	Передача мяча в нападении с групповым блокированием	6'	Повторный	Стремиться к максимальной скорости перемещения игроков, а также к вертикальности их прыжков
4.	Атака с быстрой доводкой мяча и постановкой группового блока	6'	Повторный	Следить, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетел на партнера, чтобы их прыжки были одновременны
5.	Блокирование в парах и тройках	8'	Повторный	Следить, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетел на партнера, чтобы их прыжки были одновременны

Каждое упражнение включает в себя повторный метод выполнения с высокой интенсивностью ЧСС – от 150 до 180 ударов в минуту. 3 комплекс упражнений, направлен на совершенствование техники приема нападающего удара и страховки (Таблица 3).

Таблица 3

Комплекс упражнений № 3

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
1.	Прием мяча с нападающего удара с диагональным направлением	5'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, стойка низкая
2.	Прием мяча с нападающего удара с задней линии	5'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, стойка низкая
3.	Прием мяча с одновременных нападающих ударов	7'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, стойка низкая
4.	Скидка мяча нападающим игроком в прыжке	6'	Повторный	Своевременный выход под мяч. Подбить мяч как можно выше. Следить за быстрым переключением с одного действия на другое

5.	Страховка с подбиванием мяча над головой	7'	Повторный	Своевременный выход под мяч. Подбить мяч как можно выше. Следить за быстрым переключением с одного действия на другое
----	--	----	-----------	---

Таким образом, методика совершенствования технико-тактических действий при игре в защите у квалифицированных волейболисток включает три комплекса специально подобранных и целенаправленных упражнений, которые выполнялись три раза в неделю в течение шести месяцев. Ожидаемые результаты внедрения методики включают повышение эффективности выбранных упражнений и улучшение показателей спортсменок в игровом процессе.

Выводы. Изученные подходы к совершенствованию технико-тактических действий и взаимодействий игроков при игре в защите в волейболе показывают, что для достижения высоких результатов необходимо точно определять координаты расположения защитников, быстро выбирать место на площадке и применять наиболее эффективные способы приёма мяча от нападающего удара. Это может положительно повлиять как на эффективность индивидуальных тактических действий, так и на групповые и командные взаимодействия волейболисток, способствуя использованию рациональных тактических защитных расстановок в спортивной практике.

Список источников

1. Баранова, К.А. Методика применения вариативных средств физической подготовки для совершенствования техники защитных действий в волейболе / К.А. Баранова, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: ПовГАФКСиТ, 2017. – С. 386-389.

2. Квецински, С. Командные тактические действия волейболистов в защите и методика их совершенствования : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Квецински Станислав. – Москва, 1993. – 28 с. – Текст : непосредственный.

3. Колеманова, И. В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Колеманова Ирина Валерьевна. – Смоленск, 2003. – 22 с. – Текст : непосредственный.