



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Методика обучения юных спортсменов тактическим действиям в
волейболе

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) «Образование в области безопасности
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:
84, 17 % авторского текста

Работа Ремко Александровна к защите
« 21 » 01 2022 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД
З.И. Тюмасева (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнил(а):
студент группы ЗФ-314-212-2-1
Женгисов Жалгас Сарварович

Научный руководитель
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	8
1.1 Характеристика тактики игры волейбол	8
1.2 Игровые действия и тактическое мышление волейболистов.....	15
1.3 Тактические действия в нападении и защите	22
Выводы по первой главе.....	38
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ МАЛЬЧИКОВ 13-14 ЛЕТ	40
2.1 Организация и методы исследования	40
2.2 Методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13- 14 лет	43
2.3 Оценка эффективности методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет	89
Выводы по второй главе.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Волейбол относится к игровым видам спорта, которые занимают лидирующие позиции по зрелищности и посещаемости среди болельщиков. Тот факт, что мужская сборная нашей страны занимает лидирующие позиции в мировом рейтинге, свидетельствует о высоком уровне организации тренировочного процесса среди спортсменов разной квалификации. Однако высокий уровень спортивного мастерства на международной арене достигается не только за счет природных данных и спортивного таланта самих игроков, а также за счет многих составляющих тренировочного процесса, в том числе и качества тактической подготовки.

Известно, что на современном этапе развития волейбола, тренировочный процесс строится на основании научных исследований. Вопросы разных сторон подготовки волейболистов, в частности тактической подготовки, освещены в работах А.О. Иванова, Ю.Д. Железняк, А.В. Ифойлова, Б.Ф. Курдюкова, А.В. Родина, Г.Я. Шипулина [32; 34; 45; 49; 60; 73].

Волейбол относится к видам спорта, где важное влияние на итоговый соревновательный результат может оказать грамотно спланированный тактический план. Высокий уровень тактической подготовленности создает для волейболистов благоприятный фон, через который реализуются другие стороны подготовки спортсменов: техническая и физическая. В тренировочном процессе у игроков воспитывается умение слаженно взаимодействовать во время игры, быть элементом тактической системы, направленной на достижение победы.

Для современного волейбола характерно форсированное развитие, вызванное изменениями в правилах игры, что привело к повышению требований к уровню подготовленности спортсменов. Следует отметить, что процесс роста уровня физической и технической подготовленности имеет свои ограничения. В связи с этим дальнейшее развитие мастерства

волейболистов может пойти по пути повышения уровня тактического мастера.

Вопросы тактической подготовки квалифицированных волейболистов освещены в работах Ю.Н. Клещева, С.В. Малиновского, Н.В. Пустошило [38, 48, 56]. Часто в планировании тактической подготовки молодых волейболистов тренерами применяются планы, средства и методы, предназначенные для взрослых спортсменов. Перенос тактического плана, предназначенного для опытных спортсменов сводится к механическому заучиванию комбинаций и непониманию молодыми спортсменами в каком моменте игры их применять. Исходя из этого имеющиеся варианты тактики игры необходимо адаптировать под молодых спортсменов с учетом их возраста, уровня подготовленности и конкретных игровых ситуаций.

Исходя из вышесказанного возникает **противоречие** между необходимостью повышения уровня тактической подготовленности молодых волейболистов и недостаточной разработанностью методики обучения тактическим действиям волейболистов в соответствии с возрастом и уровнем спортивного мастерства.

Для полного раскрытия темы выпускной квалификационной работы нами было введено ограничение в формулировку юные спортсмены по возрасту и полу – мальчики 13-14 лет.

Цель исследования: определение особенностей методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс волейболистов 13-14 лет.

Предмет исследования: методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что эффективность обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет повысится, если тренировочный процесс будет направлен на формирование тактического мышления.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические аспекты тактической юных волейболистов.
2. Разработать методику обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.
3. Оценить эффективность методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод экспертных оценок; методы математического анализа и статистики.

База исследования: МБУ СШОР № 12 по волейболу г. Челябинска, 454080, ул. Российская, 36.

Этапы исследования:

На первом этапе (с сентября по октябрь 2020 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования. Проводился отбор методик для оценки уровня тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (ноябрь 2020-апрель 2021 г) Была проведена оценка уровня тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп в начале года. Разрабатывалась методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет. Проводился педагогический эксперимент. Все волейболисты занимались по программе ДЮСШ по волейболу. В учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы акцент ставился на формирование тактического мышления.

На третьем этапе исследования (май 2021 г) была проведена повторная оценка уровня тактической подготовленности, математическая

обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

Научная новизна исследования: для волейболистов 13-14 лет разработана методика обучения тактическим действиям.

Теоретическая значимость результатов исследования. Результаты теоретической части данного исследования могут быть использованы при дальнейшем изучении и проведении научного анализа по проблеме тактической подготовки молодых волейболистов.

Практическая значимость: разработанная методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет может быть использована в ДЮСШ по волейболу с целью повышения качества и результативности тренировочного процесса.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Уточненное основное понятие «обучение тактическим действиям в волейболе».
2. Методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.
3. Критериально-диагностический аппарат.

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

– XIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование», 23 апреля 2020, ЮУрГГПУ, Челябинск.

– 58-я научно-практическая конференция научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, 10.02.2022, на базе ЮУрГГПУ, г. Челябинск.

Публикации по материалам диссертации

Биоритмы и здоровье подрастающего поколения / Ж. С. Женгисов, А. Кривенко, О. А. Кутыршин, Г. А. Фокин // Экологическая безопасность, здоровье и образование : сборник статей XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 148–152.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, количество используемых источников литературы 75, представленные отечественными авторами. Работа иллюстрирована 2 таблицами, 3 рисунками. Общий объем работы составляет 105 страниц машинописного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1 Характеристика тактики игры волейбол

Анализ литературных источников показывает, что в основе обучения игре в волейбол лежит в первую очередь технико-тактическая подготовка спортсменов. Важные игровые навыки, которые необходимо сформировать уже на начальных этапах обучения, это комплекс нападающих и защитных действий, которые представляют технический аспект подготовки, и умение их применять в нужной игровой ситуации – тактический аспект подготовки. Успешное ведение игровой борьбы, быстрое переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение – вот это суть игры в волейбол [15].

Для формирования технических приемов и тактических действий необходимы как специальные теоретические знания спортсменов, так использование соответствующих средств и методов. От того, насколько грамотно спланирована стратегия конкретной игры, может зависеть итоговый результат соревновательных выступлений команды. В связи с этим технико-тактическая подготовка занимает ведущее место в подготовке волейболистов любого уровня.

В литературе под технико-тактической подготовкой понимается отдельное направление тренировочного процесса, которое позволяет сформировать необходимый уровень технических действий, развить как индивидуальное, так и командное тактическое мышление каждого из игроков, проявить разумную инициативу и креативность в процессе игры [40].

Технико-тактическая подготовка также как физическая условно подразделяется в соответствии с тренировочными этапами: начальное формирование технико-тактических действий и дальнейшее их совершенствование. Следует отметить, что для процесс технической,

тактической и физической подготовки находится в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии и осуществляются неразрывно друг от друга. Чем выше уровень физической подготовленности волейболистов, тем быстрее они осваивают технико-тактические действия.

Тактика игры в волейболе – это совокупность согласованных и целенаправленных действий игроков команды, позволяющие достигнуть высокий соревновательный результат. Тактика представляет из себя план определённых действий, который используется в зависимости от хода игры, поставленных изначально задач, а также внезапно появляющихся в ходе игры. Тактика в волейболе представлена совокупностью индивидуальных, групповых и командных действий. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций [1].

Понимание и применение определённой тактической стратегии лежит в основе эффективного распределения технических действий с мячом и без него в процессе игры. Под тактикой игры понимается согласование индивидуальных комбинаций каждого из игроков между собой в рамках командной стратегии (системы игры). В процессе игры командная тактика проявляется в расстановке игроков на площадке и выполнении ими согласованных индивидуальных тактических действий. Стоит отметить, что в основе определения как командной, так и индивидуальной тактики каждого из игроков лежит уровень физической подготовленности, техническое мастерство, морально-волевые качества, а также специальные теоретические знания волейболистов.

Для формирования тактического мышления игроков применяются средства индивидуального или группового характера с мячом или без него, основной задачей использования которых является формирование умений прогнозировать игровые ситуации и выполнять необходимые технические действия, а также выбирать место на площадке [41].

С точки зрения психологии, тактическая подготовка обусловлена формированием определенных форм поведения в ответ на заранее известный или абсолютно новый сигнал. В эффективности проявления тактического действия значительная роль принадлежит антиципирующей деятельности мозга (предвосхищение раздражения), которая проявляется в прогнозировании хода игры. Если такая способность находится на достаточно хорошо сформированном уровне, это говорит о высокой степени тактической подготовленности – важного компонента игровой деятельности волейболиста. Способность к прогнозированию проявляется через угадывание действий соперника и предварительный выбор места нахождения для выполнения защитных действий. Психофизиологической основой такого умения является способность мозга к управлению, связанная с сенсомоторным актом. Прогнозирование представляет из себя процесс с момента возникновения сигнала и до момента ответной реакции в ответ на этот сигнал. При этом мозг, являясь центральным звеном управления всеми периферическими эффекторами и устройством, воспринимающим непрерывно поступающую информацию об изменениях, происходящих в окружающей среде, перерабатывает эту информацию и посылает к рабочим органам соответствующие импульсы, посредством которых и осуществляются необходимые двигательные действия. Из этого вытекает вывод, что умение волейболиста прогнозировать игровую ситуацию, отвечать на заранее известные сигналы заранее отработанными действиями, может быть управляемым и подаётся тренировке. Так, например, выполнение необходимого действия в ответ на траекторию полета мяча, выбор своего месторасположения на площадке – это результат предварительной обработки информации, полученной как от внешних раздражителей, так и из памяти, накопленной в результате формирования тактического мышления [6; 33; 62].

Однако, несмотря на уникальную способность мозга быстро обрабатывать информацию от внешних раздражителей и посылать сигнал к работающим органам, скорость полета мяча значительно выше, скорости

передвижения человека. В связи с этим мгновенная реакция волейболиста на мяч оказывается недостаточной в некоторых ситуациях. В таких случаях во избежание моментов пропуска мяча, волейболисту необходимо формировать навыки прогнозирования и заранее принимать нужное положение на площадке. Такое предвидение предстоящей игровой ситуации обусловлено функциональными возможностями головного мозга человека исходя из предыдущего спортивного опыта [8].

На фоне постоянного восприятия игровой ситуации и переработки полученной информации, у волейболистов формируется умение предугадывать последующие игровые действия соперника и их тактический замысел. Это реализуется за счет способности мозга запоминать множество игровых ситуаций и их внешних раздражителей, которые происходили в определённых тактических ситуациях и после этого реагировать выполнением комплекса действий. Поэтому, комплексная подготовка волейболистов к соревнованиям заключается не только в повышении уровня физической подготовленности, но формировании тактического мышления, которое заключается в умении прогнозировать ход игры и действия противника и выполнять комплекс технических действий в ответ на сложившуюся ситуацию [66].

В основе формирования тактического действия лежат 3 компонента:

- восприятия игровой ситуации, действий соперника и его тактического замысла;
- анализ ситуации, поиск решения тактической задачи и принятие решения;
- совокупность двигательных реакций как ответ на решение поставленной тактической задачи.

Все эти компоненты представляют последовательную цепочку действий от момента восприятия до момента выполненного действия и находятся в тесной взаимозависимости. Следует помнить, что качество

восприятия игровой ситуации и действий соперника зависит от характеристик внимания – объема и концентрации [11].

Следует помнить, что в основе грамотного анализа соревновательных игр лежит совокупность факторов, в том числе опыт спортсменов и скорость протекания мыслительных операций. Успешность решения тактической задачи зависит также от того, насколько быстро будут протекать все звенья цепочки. Каждый игрок стремится к совершению наиболее подходящего и эффективного в данной игровой ситуации технического действию, которое приведёт его команду к высоким результатам. Наиболее сложным моментом из совокупности всех действий является необходимость принятия правильного решения в кратчайшие сроки. Именно на конечный этап цепочки действий – принятие грамотного решения – спортсмен тратит больше всего времени, в то время как на восприятие, анализ и ответное действие уходят доли секунд. Однако способность принимать решения поддается тренировке и по мере накопления соревновательного и тактического опыта, волейболист с каждым разом принимает решения все быстрее и быстрее [36].

Физиологической основой принятия положительного решения является формирование нейронных связей в головном мозге. Если подобная игровая ситуация возникнет вновь, то спортсмен будет принимать тот же комплекс действий в ответ на решение поставленной задачи. Если какой-то комплекс действий не дал хорошего результата, то эти действия должны подвергаться коррекции со стороны спортсмена.

Если говорить о согласованности тактических действий внутри команды, то все игроки должны подстраиваться под лидера через коррекцию тактических действий каждого из членов команды. Однако этот процесс имеет свои особенности, связанные с разнообразием игровых ситуаций, тактических задач и вариантов их решений, которые необходимо согласовать в ответ на действия противнику. Совершенствование системы командных

действий должно происходить на фоне повышения уровня согласованности атакующих и оборонительных действий каждого из игроков [14].

Основами тактики, которые должны освоить волейболисты на начальном этапе тренировки, являются средства и методы, направленные на освоение тактических индивидуальных и командных действий в процессе тренировок и соревнований, а также систематический анализ своего соревновательного опыта и опыта более квалифицированных спортсменов.

Специалисты к тактическим средствам относят все технические приемы игры – подача и передача мяча, нападающий удар, постановка блока и т.д. В момент соревнований каждый отдельный игрок может использовать индивидуальные и командные технико-тактические приемы и достигать при этом решения поставленной тактической задачи. В связи с этим, эффективность тактических действий зависит от их соответствия действиям противника. Исходя из этого для эффективной игры необходимо изучить и отработать наиболее выгодные тактические средства и способы защиты от нападений противника [30].

С тактическим способом относят совокупность согласованных и целесообразных действий каждого игрока в отдельности, а также всей команды, направленных на победу. Тактика ведения игры в волейболе подразумевает распределение обязанностей и расстановку игроков на свои места на площадке. На выбор стратегии игры оказывает значительное влияние индивидуальные возможности игроков, их уровень физической и технико-тактической подготовленности, уровень мастерства. Так, уровень мастерства квалифицированных игроков не будет проявляться на фоне применения простой системы игры. Стоит отметить, что на фоне применения одной и той же игры, но при условии разного уровня мастерства игроков, возможна их разная расстановка на площадке [63].

В одной и той же системе игры в зависимости от уровня мастерства игроков и мастерства противника могут использоваться разные тактические средства. Так, если игроки недостаточно владеют передачей в прыжке,

рациональнее производить откидку (в случае блокирования противником удара с первой передачи) партнеру, расположенному в ближней зоне – такие передачи легче выполнить.

Часто возникают такие случаи, когда у игроков появляется возможность проявить свои творческие способности во время соревнований. В этом случае его действия не должны быть ограничены строгой тактической системой, если они будут более эффективными, чем стандартные технико-тактические приемы. Каждый игрок в команде имеет возможность на основании анализа хода игры и действий соперника, принять решение о применении одного действия или комплекса действий, изменить расстановку, что повлечет переход на другую систему игры [55].

Степень гибкости и эффективности тактического мастерства команды определяется уровнем спортивного мастерства и опыта, умением подобрать нужные средства и методы в зависимости от игровой ситуации, умением быстро принимать решения, а также степенью творчества и инициативности каждого игрока.

Формировать высокий уровень тактического мастерства не возможно без предварительной хорошей физической, технической психологической подготовки игроков.

Известно, что успешное выступление команды на соревнованиях зависит от поведения каждого из игроков – от индивидуальных тактических действий, умения быстро и своевременно совершать необходимые действия в ответ на действия противника, умение взаимодействовать в команде и понимать друг друга без слов [64].

Результативность индивидуальных действий игроков зависит насколько грамотно он принял решение в соответствии с игровой ситуацией и выполнил ответные действия на фоне постоянно меняющейся игры. Следует отметить, что волейболист с большим тренировочным и соревновательным стажем обладает не только хорошим уровнем развития специальных физических качеств, но и умеет прогнозировать и максимально

быстро реагировать на изменившуюся обстановку игры. Такие игроки умеют хорошо концентрировать внимание на протяжении всей игры – следить за каждым незначительным действием игроков по команде и противника [22].

1.2 Игровые действия и тактическое мышление волейболистов

Исход соревнований в спортивных играх зависит от нескольких сторон подготовки спортсмена, в частности от стратегии реализации имеющихся технических приемов. Главной задачей соревновательного матча является умение игроков осуществить правильный выбор средств и приемов в определенных игровых условиях для решения поставленной задачи. В связи с этим вытекает понимание того, что исход спортивного поединка будет всецело зависеть от знаний закономерностей ведения игрового матча и умения применять эти закономерности во благо своей команды в процессе соревнования в конкретных условиях. Тактическое мастерство волейболистов зависит от способности принятия необходимого решения в условиях спортивного поединка и действий соперника [26].

По мнению А.В. Родина [58] непосредственно перед выходом на соревновательную игру тренером формируется тактический замысел, который реализуется через следование общим принципам, правилам ведения состязания и реализации имеющихся технических возможностей команды. Тактический замысел в качестве основы включает основные правила волейбола и технико-тактические действия, направленные на преодоление атакующих действий противника. Тактический замысел может содержать тактические планы, которые включают комплекс игровых ситуаций и методов их решения. В целом, план – это система игровых ситуаций, прогнозов и средств, направленных на решение тактической задачи. Учитывая вышесказанное, повышение тактического мастерства волейболистов заключается в улучшении способностей спортсменов к пространственной и временной ориентировки.

Известно, что тактическое мышление игроков включает умение прогнозировать, выстраивать гипотезы в условиях имеющегося объема информации и созданием некой модели действий применяемой против тактического поведения противника. Учитывая тот факт, что игровая ситуация постоянно меняется и требует постоянного выявления закономерностей спортивной борьбы, поиска целесообразного решения и ответных действий, то возникает необходимость конкретизации ситуаций на которые следует реагировать и принимать их во внимание при выборе комплекса действий [52].

Обучение игровым действиям является одной из важных сторон подготовки волейболистов. Однако какими бы не были профессиональными технические приемы игроков, основой их грамотного применения в нужный игровой момент является тактический замысел. В связи и с этим тактическая подготовка занимает важное место наравне с технической и физической подготовкой спортсменов. Психофизиологической основой тактического мышления является способность спортсмена проявлять активно-поисковый выбор, возникающий в результате анализа имеющего спортивного опыта и реально сложившейся игровой ситуации.

Анализ литературных источников свидетельствует о единстве мнения некоторых авторов по данному вопросу. Они [2; 35; 50] полагают, то тактическое мышление реализуется как форма мышления, необходимая для принятия решения в условиях деятельности и ее целей. Характерными признаками мышления является анализ имеющийся информации и целенаправленный выбор действий в ответ на эту ситуацию.

Волейбол относится к спортивным играм, где требуется для достижения высоких результатов требуется не только хорошая физическая форма, но высокий уровень тактической подготовки.

В научно-методических литературных источниках по подготовке волейболистов тактическая подготовка в себе содержание включает освоение спортсменами специальных знаний, совокупностью технических действий и

тактических приёмов, пригодными для решения тактических задач игры. Кроме этого, в ходе совершенствования тактического мастерства предполагается воспитание творческих способностей и инициативности, позволяющих решать игровые задачи в нестандартных ситуациях. Основная цель тактической подготовки сводится к освоению спортсменами умения целесообразно применять технико-тактические приёмы в постоянно меняющихся условиях игры. Многие авторы [5; 42; 65; 71] сходятся во мнении основной цели тактической подготовки, однако предпочитают разные применяемые средства и методы. Так, одни специалисты [10; 23] считают, что в основе тактической подготовки должно быть хорошее владение комбинациями и связками. Другие авторы [3; 67] высказывают мнение, что основными средствами являются все технические приемы.

В основе умения ориентироваться в игровой ситуации лежит высокая концентрация внимания, а также его быстрая переключаемость. Достаточно хороший уровень развития данной психической функции необходим спортсмену, чтобы отслеживать большую скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков по площадке, быструю смену игровых условий и держать в поле зрения сразу несколько объектов.

На современном этапе развития волейбола вопрос изучения и тренировки разных характеристик внимания, необходимых для успешного выступления спортсменов, сохраняет свою высокую актуальность. Следует отметить, что у волейболистов хорошо развитое внимание обеспечивает достаточное восприятие любой игровой ситуации, а также действий противника. На основании этого осуществляется анализ полученной информации и отсеив ненужных данных. Внимание как психическая функция находится в тесной зависимости с другими функциями. Степень проявления характеристики внимания (объем, устойчивость, интенсивность, степень концентрации) зависит как от общего психического развития спортсмена, так и от уровня его спортивного мастерства. Во время игры на проявление отдельных характеристик внимания могут оказать такие факторы как

усталость, эмоциональная напряжённость, другие сбивающие факторы [24; 53].

Волейбол рассматривается как игра, в которой все действия спортсменов подчинены строгой закономерности и возникают не спонтанно, а в ответ на действия соперника. Исходя из этого для волейболистов одной из основных способностей является развитие зрительного восприятия. Хорошо развитое периферийное зрение в сочетании с высокой концентрацией и объемом внимания позволяют спортсмену быстро ориентироваться, принимать решение и выполнять ответные действия. В основе высокой скорости и точности восприятия и обработки полученной игровой информации лежат объем поля зрения, степень развития технико-тактических навыков, зрительно-моторная оценка, скорость мышления, стаж занятий. Умение быстро и точно отреагировать в ответ на действия противника также является важным умением в спортивных играх и поддается тренировке. Известно, что высокая скорость обработки информации и ответной реакции, возникает в результате умения спортсмена распознавать подготовительные действия противника, предшествующие основному приему. Следует отметить, что время восприятия и обработки информации находится в тесной зависимости от мастерства игрока [16].

Важной составляющей тактического мышления волейболистов является умение прогнозировать атакующие действия соперников, изменения игровой ситуации, а также своевременный выбор и принятие ответных действий на фоне мешающих факторов: психоэмоциональное напряжение, физическое и моральное утомление, другие внешние помехи.

Еще одним важным компонентом тактического мышления является общий уровень мышления игрока – насколько развиты его основные характеристики (глубина, широта, гибкость, быстрота). Следует отметить, что спортивное мышление в игровых видах спорта имеет схожие характеристики с так называемым оперативным мышлением человека. Разница заключается лишь в объектах восприятия. Так, уровень развития

спортивного мышления определяется по таким характеристикам как непосредственный характер, условия лимита времени, образно-действенный характер, точное прогнозирование изменения ситуации в ближайшем будущем.

Оперативное мышление базируется на основе моделирования процесса трудовой деятельности с целью решения практических задач. Такая модель представляет из себя комплекс действий с реальными процессами и объектами [26].

При формировании тактического мышления спортсменов-игровиков выбору ответных действий предшествует выполнение совокупности познавательных и преобразовательных операций, что создаёт образ тактической обстановки. Такой подход создаёт возможность увидеть игровую ситуацию, действия игроков целиком и только после того принять решение.

Для спортивного мышления в отличие от оперативного характерен наглядно-образный и действенный характер. Общей стороной спортивного и оперативного мышления является то, что в каждом из них можно обнаружить такие интеллектуальные операции, как структурирование, динамическое узнавание и формирование алгоритма решения.

Под наглядно-образным мышлением подразумевается то, что многие решения приобретаются интуитивно. Интуиция важное качество, связанное с выполнением действий без словесных оценок и некоторых предварительных мыслительных операций. Спортсмен-игровик высокого уровня квалификации, имея богатый соревновательный опыт, может принимать решения интуитивно, минуя несколько промежуточных мыслительных операций [25].

Одни и те же действия противника могут расцениваться спортсменом по-разному и, в связи с этим могут приниматься разные решения и комплекс ответных действий. Так, двойное понимание действий может оцениваться как

благоприятные условия для каких-либо действий, либо как негативный фактор, нарушающий тактический план.

Уровень сформированности тактического мышления и степень его гибкости определяются мгновенной реакцией на сложившуюся ситуацию, ее оценка и принятие целенаправленных действий, что создаст благоприятную ситуацию для конкретной команды. Тактическое мышление волейболиста также подразумевает умение негативные действия соперников обернуть в свою пользу. Разница спортивного и оперативного мышления заключается в том, что первое всегда проявляется в виде комплекса ответных действий для преодоления активного сопротивления [68].

Атакующие и защитные действия волейболистов и их соперников находятся в тесной взаимозависимости. Часто бывает, что команды по уровню физической и технической подготовленности равны между собой. И выиграть матч позволяет более высокий уровень развития тактического мышления одной из команд. Тактическое мышление проявляется через прогнозирование действий соперника, создание ситуации благоприятной для своей команды, маскировка своих намерений и реализация заранее задуманного комплекса действий. Для мышления спортсменов игровых видов спорта характерны свои специфические особенности. Непосредственно перед выполнением одного или комплекса технических приемов, игрок анализирует ситуацию, принимает решение и выбирает наиболее подходящий прием. Вся эта цепочка действий должна происходить очень быстро. Слаженная работа команды зависит от уровня развития наглядно-образного мышления, пространственных и временных представлений, скорости оценивания ситуации, выбора действий и ответных решений [31].

Чаще всего соревновательная игра в волейболе характеризуется постоянной сменой игровых ситуаций и потребностью команды-соперника занять доминирующую позицию, навязать свою стратегию игры. В связи с этим главной тактической задачей каждого из игроков одной команды является учет местоположения каждого игрока и мяча в определенный

момент времени, прогноз действия соперника и его тактического замысла, умение анализировать, принимать решения и выдавать комплекс действий с учетом и своего тактического замысла тоже.

Индивидуальное и командное мышление игроков должно быть направлено на прогнозирование тактического замысла противника и слаженную работу ответных действий. Такой подход возможен при умелом понимании тактического рисунка каждой из комбинаций и системы комбинаций, распознавание слабых технико-тактических сторон противника, что приводит в предугадыванию тактики соперника и навязывание своей тактической стратегии.

Тактическое мышление реализуется через повышение интеллектуального уровня спортсмена, уровня теоретических знаний и творческих способностей, а также инициативности и ответственности. Матч выигрывает та команда, которая может действовать не только по стандартной тактической схеме, но и молниеносно реагировать на внезапные действия противника проявлением целесообразной креативности. Для выигрыша каждый член команды должен находиться на протяжении всей игры в состоянии боевой готовности и необходимости прогнозировать действия противника и решать тактические задачи [4].

Тактическое мастерство и мышление формируется за счет:

- развития внимания к разным игровым ситуациям и действиям всех игроков как своих, так и противника, быстро ориентироваться в сложившейся игровой ситуации;
- развития гибкости мышления и способности быстро оценить настоящую ситуацию и ее последствия;
- развития инициативности и самостоятельности в оценке ситуации, тактического замысла и выборе целесообразных действий [46].

Таким образом, высокий уровень тактической подготовленности является неотъемлемым компонентом соревновательного результата в

волейболе. В связи с чем проблема развития тактического мышления занимает центральное место в структуре общей подготовки игроков.

1.3 Тактические действия в нападении и защите

Понятие тактики в волейболе включает комплексное сочетание приемлемых игровых технических приемов и действий игроков, направленных на отражение атакующих действий противника и достижение победы. Важным компонентом тактического замысла является их эффективное взаимодействие, что является результатом развития технического уровня мастерства, тактического мышления, а также чёткой расстановки игроков на площадке в зависимости с их амплуа, уровнем мастерства и соревновательного опыта. Поминание тренером возможностей каждого из игроков в команде позволяет наилучшим образом расположить их по площадке [7].

На современном этапе развития волейбола как спортивной игры игроки имеют разные амплуа. Это могут быть нападающие первого и второго темпа, а также связующие игроки. Разделение игроков осуществляется на основании их физических данных (рост), физических способностей (быстрота, прыгучесть), а также уровне развития тактического мышления. Чаще всего в качестве нападающего первого темпа выбирают игроков, способных эффективно выполнять атакующие действия и ставить блоки, а также играть с низких передач. Нападающие второго темпа это игроки-универсалы, обладающие хорошим уровнем физической и технической подготовленности, что позволяет им одинаково хорошо выполнять как атакующие, так и защитные действия. Следует отметить, что разделение нападающих «по темпу» носит условный характер, потому, что и те и другие должны обладать хорошим тактическим мышлением и быть готовыми выполнять атакующие и нападающие приемы из любой позиции на площадке. Функция связующих игроков заключается в способности выполнять вторые передачи в постоянно меняющихся условиях игры. Учитывая тот факт, что данная функция

является одной из ключевых в организации тактического плана, то к связующим игрокам предъявляются высокие требования. Как правило, это игроки с хорошим тактическим мышлением и игровым опытом, умеющие управлять своими эмоциями и психическим состоянием в независимости от хода игры. Такие игроки способны предугадывать действия соперника и мгновенно ориентироваться в сложившейся ситуации. Силы в команде должны быть уравновешены, что повышает ее шансы на победу. Такой применяется не только к формированию основного состава команды, но и запасных игроков. Так, наиболее распространённые принципы формирования команды это 4+2, т.е. 4 игрока-нападающие и 2 – связующие или 5+1, т.е. 5 нападающих и 1 связующий. Редко можно встретить принцип формирования команды 3+3, при котором игроки с разными функциями располагаются через одного. Специалист-практики [5, 33] тактику ведения игры условно подразделяют на 2 раздела: тактика защиты и тактика нападения. Распределение этих разделов в процентном соотношении в течение всей игры зависит от подходов организации действий игроков, уровня мастерства и т.д [9; 21; 37].

Тактика нападения

Тактика нападения представлена разными инструментами тактические действия (система игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия, основанные на применении всех технических средств ведения игры. Тактика игры начинает проявляться в самом начале первой партии. Системы игры в самом начале реализуется через тактические комбинации игроков и далее через индивидуальные действия. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении [39].

Командные тактические действия в нападении осуществляются по 3-м направлениям:

- со второй передачи игрока передней линии;

- со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки;
- с первой передачи или откидки.

Нападение может происходить и вынужденно, вне зависимости от тактического замысла команды, в момент когда вторя передача выполняется как результат некачественного приема мяча. Самую простую атаку можно организовать со 2-ой передачи игрока. Грамотная расстановка игроков в начале игры и наличие четкого тактического плана позволяет выполнять передачу из любой зоны нападения. Однако при таком подходе есть и минусы – завершение атакующих действий выполняют 2 нападающих. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. Выполнение действий связующим игроком также зависит от расстановки спортсменов на площадке и тактического замысла [47].

Многие авторы [12; 19; 43; 44] полагают, что наиболее целесообразный способ выполнения завершающих действий – это нападение с первой передачи. Однако для выполнения такого приема после сложных подач и атакующих ударов требуется определенный уровень мастерства и игровой опыт спортсменов. В связи с этим его выполнение несет риски для команды. Такой прием может быть совершён при условии малой вероятности преимущества у команды-соперника. Передача мяча в прыжке, следующая за имитацией атакующего удара называется откидкой.

Групповые тактические действия выполняются группой игроков (обычно не более 2-3 человек) и направлены они на решение одной из тактических задач всей игры.

Групповое взаимодействие среди участников одной команды может происходить:

- между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии;

– то же самое, но при этом связующий игрок меняет местоположение;

– принимающих подачу и нападающий удар с нападающими;

– нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и скидке [17].

Внутригрупповое взаимодействие спортсменов представлено использованием тактических комбинаций – заранее выученных технических приемах и их применение в ответ на какие-либо действия соперников.

Передвижения нападающих представлены 3-мя различными видами, которые применяются в зависимости от сложившейся игровой ситуации:

– взаимодействия без смены зоны;

– с изменением направления передвижения;

– с окрестным передвижением.

1. Принимающий подачу (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. 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 передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне» [18; 57].

Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна». В комбинации «Волна» участвуют три игрока – связующий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой 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 соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты [30].

Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон». В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет 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.

Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения – зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным 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 взаимодействие 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 соответствующей подготовки [28;51].

Следует отметить, выгодными и целесообразными командными и групповыми действиями считаются те, в результате которых мяч через подачи и нападающие удары сразу адресуется для атаки на переднюю линию. Такой подход возможен в том случае, если противник не смог завершить атаку и вынужден был отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действий соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи или с откидки.

Часто в работе с молодыми волейболистами тренеры допускают ошибки при спортивной подготовке с акцентом на выучивание тактических комбинаций, не соседствующих уровню мастерства. Такой подход основывается на мнении, что тактическая подготовка должна занимать большую часть подготовки и высокий уровень ее развития является гарантией на победу. В результате комбинация заучивается механически без понимания в какой ситуации ее применять. Чтобы такие ситуации не возникали, при разучивании тактических комбинаций следует придерживаться следующих принципов:

Разучивание тактической комбинации базируется на конкретной игровой ситуации.

Структура комбинации должна соответствовать уровню физической и технической подготовленности спортсменов [27].

К индивидуальным действиям игроков относят некоторые групповые взаимодействия игроков через выполнение тактических комбинаций. Такие взаимодействия могут быть с мячом или без него. Чаще всего

индивидуальные действия игроков являются элементами групповых комбинаций.

Взаимодействия без мяча представлены месторасположением игроков на площадке, их подготовительные позиции к выполнению передач, подач и атакующих ударов. Взаимодействия с мячом обусловлены выбором способа выполнения приема и выбор игровой ситуации для целесообразного его применения. Передача мяча для атакующих ударов сопровождается следующими действиями игроков:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- б) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову [29].

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- б) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки [13].

При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- а) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- б) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- в) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- г) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- д) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- е) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- ж) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника) [54].

Тактика защиты

Основная цель тактики игры в защите является противодействие атакующим действиям команды-соперника и выполнение действий, направленных на то, чтобы мяч не упал на площадку. Тактика защиты также состоит из командных, групповых и индивидуальных взаимодействий спортсменов.

Командные тактические действия в защите обусловлены 3-мя основными особенностями: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

Командные действия выстраиваются на основании:

- особенностей нападающих действий команды соперника;
- возможностей исполнительского мастерства игроков;
- характером последующих действий, особенностью игровой ситуации [20].

Для эффективной игры волейболисты должны повышать свой уровень технического мастерства и физической подготовленности, а также учиться предугадывать действия противника, прогнозировать как развернется

игровая ситуация и уметь своевременно подобрать комплекс приемов для ответных действий.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;
- возможность подач навстречу выходу связующего [61].

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 – атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 1, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6.

При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию – при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии; уступом вперед – при страховке игроком зоны 6 и уступом назад – при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон. При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии, и, наоборот, к лицевой линии

оттягивается игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники [69, 73].

Как правило игровая тактика волейболистов высокой квалификации основана на особенностях техники постановки блока и атакующих действиях противника и может быть подтверждена изменениям с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях.

В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем:

первая – применяется на начальном освоении взаимодействия

вторая – при использовании соперником частых обманных ударов за блок

третья – при мощных атакующих действиях соперника.

Учитывая вышесказанное эффективность защитных действий обусловлена своевременным и целесообразным ее применением в условиях атакующих действий противника. Для такого подхода лучше всего применять смешанные варианты защиты [18].

Организация страховки атакующего игрока – один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий. Вторым эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты). Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой

эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности [74].

Групповые тактические действия – это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую – напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему [21].

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;

- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);

- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком [75].

В задачу каждого игрока в команде входит находиться в постоянной готовности подстраховать партнёра, принимающего подачу. В то же время игроки со слабыми техническими навыками в сложные моменты игры могут быть вообще отстранены от выполнения тактических комбинаций.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т.д.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков:

- защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки);

- страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой [33].

Следует отметить, что эффективная тактика игры подразумевает детализацию игровых функций и четкое их распределение среди всех игроков, т.е. конкретная функция закрепляется за конкретным игроком. Такой подход позволяет исключить какие-то спорные моменты или неясности. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится большой и ответственный район действий.

Важное место при формировании тактических действий занимает игровая дисциплина – четкое следование всем установкам со стороны тренера и возможность проявить креативность и инициативу в редких случаях. Любое

отклонение от четко заданного изначального тактического замысла чаще всего приводит к рассогласованию взаимодействия среди всех игроков команды [72].

Типичной ошибкой при взаимодействии страхующих с блокирующими является их несогласованность при приеме обманных ударов за блок. Чтобы их избежать, необходимо заранее установить чёткую дистанцию между блокирующими. Слаженность групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например, при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т.е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона. Таким образом, строгое определение функций игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и установок учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий [13].

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании. При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки,

так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад [65].

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом. При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите.

Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

- передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки,
- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока [45].

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу. При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается.

Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию. При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление

удара – зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара [27].

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего. Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно. Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча [38].

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий – вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

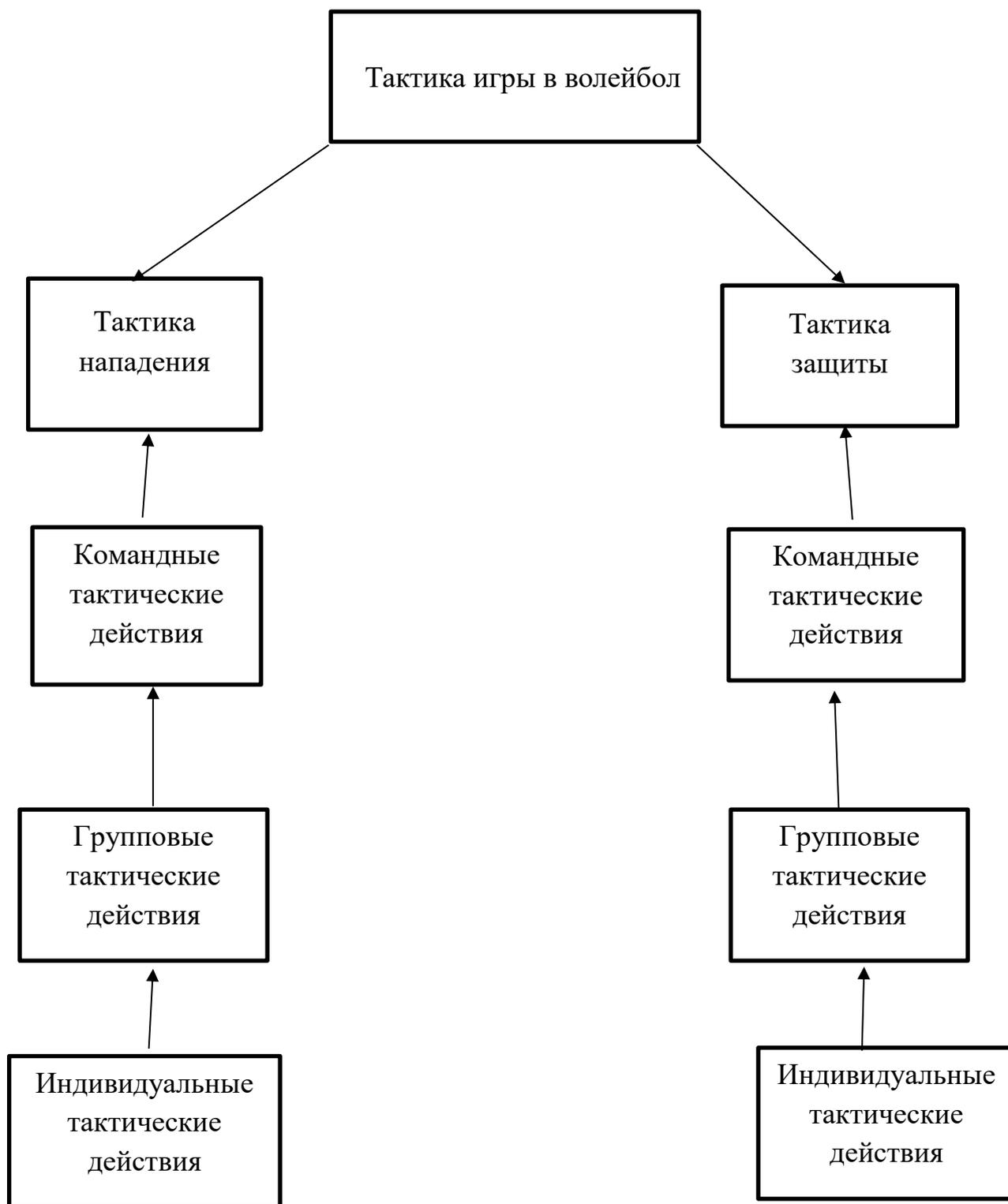


Рисунок 1 – Структуры тактики игры в волейбол

Выводы по первой главе

Волейбол относится к игровым видам спорта, где высокие результаты достигаются не только за счет отличной физической формы и технического мастерства, но тактической подготовленности как команды в целом, так и каждого ее игрока. Под тактикой в волейболе подразумевают совокупность целенаправленных взаимодействий членов команды, направленных на достижение определённого результата. Тактика содержит средства и методы достижения коллективной победы. Тактика характеризуется планом действий, направленных на достижение высоких спортивных результатов через применение групповых и индивидуальных комбинаций

Тактическое мышление является одним из важных компонентов тактической подготовка волейболистов. Тактическое мышление представляет из себя совокупность мыслительных операций – прогноз действий соперника, умение вычислить тактический замысел противника, умение выбрать, целесообразные данной игровой ситуации, действия из арсенала имеющихся, выполнить комплекс ответных действий в ответ на действия противника, применить свой тактический замысел – направленных на достижение тактической задачи. Все вышеперечисленные мыслительные операции должны осуществляться в максимально короткие временные сроки. Эта способность поддаётся тренировке и формируется в результате грамотно подобранных средств и методов тактической подготовки. Уровень тактического мышления зависит от общего уровня интеллектуального развития игроков и их спортивного мастерства.

Тактика игры в волейбол позволяет игрокам через применение комплекса целесообразных действий навязать противнику свой план действий и прийти к победе. Условно игровая тактика подразделяется на такие разделы как тактика нападения и защиты, каждый из которых содержит командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Для повышения игровой эффективности каждый игрок обучается определённым

тактическим комбинациям и располагается на площадке в соответствии со своими возможностями.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ МАЛЬЧИКОВ 13-14 ЛЕТ

2.1 Организация и методы исследования

Цель опытно-экспериментальной работы: провести апробацию методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 12 по волейболу г. Челябинска, 454080, ул. Российская, 36 с участием 20 волейболистов 13-14 лет.

Исследование проводилось в период с сентября 2020 по май 2021 и включало три этапа.

На первом этапе (с сентября по октябрь 2020 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования. Проводился отбор методик для оценки уровня тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (ноябрь 2020-апрель 2021 г) Была проведена оценка уровня тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп в начале года. Разрабатывалась методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет. Проводился педагогический эксперимент. Все волейболисты занимались по программе ДЮСШ по волейболу. В учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы акцент ставился на формирование тактического мышления.

На третьем этапе исследования (май 2021 г) была проведена повторная оценка уровня тактической подготовленности, математическая

обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

Нами применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод экспертных оценок;
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературных источников проводился с целью изучения теоретических и методических аспектов тактической подготовки волейболистов. Список литературы включал научные статьи, учебные пособия, научно-методическую литературу, авторефераты, диссертации, монографии.

Педагогическое наблюдение включало восприятие, фиксацию, обработку и анализ результатов наблюдения. Целью педагогического наблюдения явилось изучение особенностей процесса тактической подготовки юных волейболистов 13-14 лет. При подготовке к наблюдению формулировалась цель исследования, задачи, объект и предмет. Предметом наблюдения явились процесс тактической подготовки. Полученные результаты оформлялись в виде таблиц и диаграмм.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования проводился с целью обоснования эффективности методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.

Метод экспертных оценок. Для оценки уровня тактической подготовки нами был разработан протокол на основе методики В. Я. Бунина [11] и были определены несколько вариантов исхода событий после выполнения каждого технического приема:

1. При подаче:
 - мяч выигран подачей – 2 балла;
 - мяч не доведен – 1 балл;

- мяч доведен (возможность нападения «первым темпом») – 0,5 балла;
- мяч проигран – 0 баллов.
- 2. При атаке:
 - мяч выигран – 2 балла;
 - мяч оставлен в игре – 1 балл;
 - мяч проигран – 0 баллов.
- 3. При приеме подачи:
 - мяч доведен – 2 балла;
 - мяч не доведен – 1 балл;
 - мяч проигран – 0 баллов.
- 4. При блоке:
 - мяч выигран – 2 балла;
 - мяч оставлен в игре – 1 балл;
 - мяч проигран – 0 баллов.
- 5. При страховке (защите):
 - мяч выигран – 2 балла;
 - мяч проигран – 0 баллов.

Метод математической статистики – критерий Стьюдента

Обработка результатов исследования проводилась с помощью метода математической статистики t-критерий Стьюдента.

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броуди:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)} (\%), \text{ где} \quad (1)$$

W – прирост показателей, %;

V₁ – исходный результат;

V₂ – конечный результат [68].

2.2 Методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет

Под тактической подготовкой принято понимать обучение тактическим средствам и способам ведения спортивной борьбы с последующим их совершенствованием до максимально возможного уровня. Успешность обучения целесообразным игровым действиям в значительной мере зависит от пробужденного интереса волейболистов к победе за счет эффективной тактики. Культ «победы головой» создается, если в тренировочном и соревновательном процессе тактике отводится важное место. Девизы «Играют руками, выигрывают головой!» и «Порядок бьет класс!» должны указать каждому игроку путь совершенствования тактического мастерства [18].

К этому приводит весь набор приемов, способствующих формированию вкуса к победе за счет грамотных тактических, а не «силовых» действий. Поиск путей обеспечения победы в состязании нужно во все большей степени переносить в сферу интеллекта игроков, формируя их умение выстраивать в процессе матча тактику и стратегию эффективного игрового поведения.

Все более полная реализация принципа целесообразности действий может получиться только при постоянном использовании упражнений тактической направленности. А также при обучении игроков максимально широкому кругу тактических приемов, как индивидуального, так и группового характера. В работе с юными волейболистами нами в полной мере использовалась способность детей к быстрому обучению. В процессе подготовки одной из задач была освоение как можно более широкого круга тактических систем игры в нападении и защите. Степень освоения тактических систем игры команды должна быть такой, чтобы юные волейболисты могли произвольно их менять по мере необходимости в

процессе матча. Не должно быть также проблем для игроков в переходах от защиты к нападению, и наоборот.

Команда должна уметь играть в рамках всех основных систем игры, а игроки – действовать в нескольких зонах и выполнять разнообразные функции. И научить этому можно, но надо это осваивать еще в детском возрасте [26].

Успешное выполнение любого приема или действия волейболиста на площадке зависит от того, своевременно ли реагирует игрок на изменения игровой обстановки. Более внимательный игрок, обладающий к тому же большим опытом, быстро разгадывает действия своих партнеров или противников. Новичок обычно выходит к мячу только в тот момент, когда мяч находится в непосредственной близости от него и уже поздно организовать тактически правильные действия.

Одну и ту же тактическую задачу разные игроки разрешают применением разных тактических средств. Так, одни игроки для приема мячей с подачи или нападающего удара предварительно перемещаются и выбирают наиболее удобное место для передачи мяча из опорного исходного положения. Другие игроки в последний момент выполняют бросок за мячом. Естественно, что качество передачи в первом случае будет значительно выше, чем во втором [22].

Подобные примеры, где своевременность действий игрока определяет успех дальнейших игровых событий, характеризуют всю игровую деятельность волейболиста. Своевременность действий игрока основана на способности быстро реагировать, уметь правильно определить на основании временных и пространственных представлений, приобретенных с игровым опытом, свои последующие действия (момент начала перемещения, его направление и быстрота, выбор места и применение наиболее рационального игрового приема).

Своевременность действий определяется величиной фазы скрытого периода возбуждения зрительно-двигательной реакции игрока. Чем меньше

время этого периода, тем больше времени игрок имеет для подготовки и целенаправленного выполнения последующих движений. Таким образом, у двух игроков, обладающих одинаковой, общей скоростью зрительно-двигательной реакции, лучшего результата добьется тот из них, у которого время скрытого (латентного) периода возбуждения меньше. Большое значение для быстроты зрительно-двигательной реакции имеет момент возникновения возбуждательного процесса. Он может наступить раньше или позже – в зависимости от степени тренированности зрительного анализатора и игрового опыта. Так, у одного игрока возникновение возбуждательного процесса может распространиться в результате реагирования на более ранние фазы движения игрока противника, а у другого на более поздние.

Умение игрока реагировать как можно раньше на действия своих партнеров и особенно игроков противоположной команды необходимо постоянно совершенствовать в процессе учебно-тренировочных занятий [28].

Игроки должны научиться предвидеть и контролировать любые действия противника:

1. Игрок должен научиться определять направление и силу удара до момента самого удара по подготовительным движениям нападающего игрока.

2. Игрок, судя по исходному положению своего партнера, а также по направлению и скорости полета мяча, приближающегося к нему, должен научиться определять возможное направление передачи, последующей после приема мяча партнером.

3. Игрок по исходному положению и подготовительным движениям передающего вторую передачу игрока противника должен научиться заранее выбирать место для блокирования возможного нападающего удара [36].

Быстрота – важнейшее качество волейболиста, необходимое для успешных действий игроков нападения и защиты. Команда не боеспособна, если игроки не умеют быстро перемещаться для выбора места, медленно, без ускорения разбегаются при атаках, вяло производят удар по мячу.

Медленная подготовка к атакующим ударам создаёт благоприятные условия для организации надежной защиты, и, в свою очередь, несвоевременная запоздавшая подготовка сил для создания защиты даст возможность противнику свободно завершать свои атаки. Неожиданными для противника бывают быстрые действия игроков, которые не дают ему возможность своевременно организовать противодействие. Быстрота и неожиданность действий являются решающими при единоборстве в совместных, коллективных усилиях командной борьбы.

Иногда требуется замедлить темп игры. Тогда применяются искусственные остановки, задержки мяча, когда он выходит из игры, медленное перекачивание мяча партнеру или игроку противника, выжидание перед подачей, минутные перерывы, замены.

Не следует путать игру в медленном темпе и быстроту действий. Если команда по какой-либо причине выбрала для своей игры медленный темп, то это не значит, что все игровые действия выполняются медленно.

Быстрота волейболиста имеет свой специфический характер. Волейболист, включая в тренировки дополнительные занятия по другим видам спорта, развивает и общую быстроту движений, которая в значительной степени повлияет на развитие этого качества в специфических игровых условиях. Своеобразие качества быстроты у волейболиста определяется особенностью структуры его движений в игре и главным образом механизмом их действия, как известно, основанным на возникновении зрительно-мозгового двигательного рефлекса. Развитие быстрых и своеобразных перемещений и действий волейболиста в наиболее полной мере может осуществляться только с помощью специальных упражнений, приближенных к условиям игры [50].

Активность действий игроков является залогом успеха команды в борьбе с противником. Активность действий у игроков нападения и защиты осуществляется в разнообразных проявлениях. Пример: активность нападающего может заключаться в создании постоянной угрозы атаки из

своей зоны; блокирующие игроки противника будут вынуждены постоянно концентрироваться в зоне то одного, то другого активно атакующего игрока. Такие условия способствуют проведению завершающих нападающих ударов без блокирования или против одного блокирующего игрока. Другой пример: активность нападающего игрока находит свое проявление в систематических отвлекающих выходах, имитирующих нападающий удар и сковывающих действия блокирующих игроков [44].

Активность действий защитника состоит в том, чтобы принимать мячи не только в своей, но и в любой другой зоне, в случае ошибки партнера. Активные действия защитников создают уверенность в игре команды и часто вносят растерянность в ряды противника.

Активность действий блокирующих игроков заключается в постоянной готовности принять участие в индивидуальном и групповом блокировании, даже в том случае, если для этой цели необходимо выполнить быстрое перемещение или повторный прыжок после приземления с блокирования удара с первой передачи. Активнее слаженные действия команды оказывают довлеющее влияние на противника. Против команды, способной от начала до конца вести игру активно, очень трудно бороться [53].

Большое значение для ведения игры имеет способность игроков ориентироваться на площадке. Ориентировка на поле – это не только умение видеть мяч, сетку и границы площадки, но и умение вести наблюдение за расположением и действиями своих партнеров и игроков противоположной команды.

Чтобы ориентироваться во время игры, необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение и уметь переключать зрительный контроль с одного объекта на другой. Так, игрок, выполняя нападающий удар или откидку, основное внимание направляет на своевременность удара по мячу. Наблюдение за действиями блокирующих осуществляется посредством периферического зрения.

Не менее важное значение имеет периферическое зрение при выполнении игроком второй передачи мяча для удара. При этом основное внимание игрока направлено на передачу мяча, а с помощью периферического зрения игрок старается определить перемещения блокирующих игроков на противоположной площадке [60].

Ведущую роль при организации блокирования играет умение игрока переключать зрительный контроль с направления передачи мяча на действия нападающего игрока. Хорошая ориентировка на площадке способствует активному ведению игры и повышает тактическую направленность действий игроков.

Успехи спортивной борьбы в такой командной игре, какой является волейбол, зависят прежде всего от согласованности действий игроков всего коллектива. На каком бы высоком уровне ни играли отдельные игроки команды в защите и нападении, опыт наблюдений показывает, что положительного результата в конечном счете может достигнуть та команда, в которой в организации обороны и нападения взаимодействуют несколько игроков. Так, проведение результативного нападающего удара в любой тактической комбинации зависит от целого ряда подготовительных действий нескольких игроков, а удачно сблокированный игроками обороняющейся команды мяч также является следствием согласованных действий этих игроков.

Игроки, правильно оценивающие положение своего партнера, всегда готовы помочь ему исправить совершенную им ошибку. Заслуженными аплодисментами награждают зрители игрока, который с помощью самоотверженного броска исправляет допущенную партнером ошибку. Взаимопонимание и взаимопомощь – основное условие для успешной коллективной игры команды как в защите, так и в нападении. Взаимопониманию игроков необходимо уделять значительное внимание как при работе с начинающими волейболистами, так и в тренировках мастеров [47].

Формирование тактического мышления и его определяющих способностей игроков – сообразительности, наблюдательности, предвидения развития событий, точной оценки ситуации и состояний игроков, предприимчивости, творческого подхода – относятся к первоочередным задачам тактической подготовки.

Чтобы обучение тактике игры было эффективным, необходимо в работе учитывать закономерности становления тактических навыков. Тактический навык сложнее просто двигательного: в двигательный состав дополнительно включается механизм обеспечения «увязки» действий игрока с текущей ситуацией, т.е. реализации принципа целесообразности игровых действий [52].

Физиологической основой образования навыка обеспечения целесообразности действий также служит формирование стабильных нейронных связей в центрах управления произвольными движениями в процессе решения игровых задач. Устойчивыми эти связи становятся в результате большого количества повторений целесообразного выбора действий игроками в упражнениях соответствующей направленности и в играх. Таким образом, формируется навык решения игровых задач.

Формирование тактических и двигательных навыков игры проходит в целом по одинаковым законам и в соответствии с общими дидактическими принципами. Необходимо только осознавать, что в упражнениях тактической направленности должна совершенствоваться, главным образом, способность игроков к целесообразным действиям в условиях их выбора, при сохранении эффективной структуры движений.

В обеспечении принципа целесообразности игровых действий игроков необходимо выделить, как минимум, четыре составляющие.

1. Восприятие игровой ситуации.
2. Анализ и оценка игровой ситуации.
3. Выбор и принятие решения о целесообразном действии.

4. Реализация принятого решения (т. е. осуществление действия) с возможной его корректировкой в процессе развития игровой ситуации [44; 50].

Каждая из составляющих имеет исключительное значение и свои особенности.

От полноты восприятия игровой ситуации во многом зависит качество ее анализа и принятие решений. Ведь можно только смотреть, а можно видеть. Это разные вещи. Надо научить игроков видеть и чувствовать главные, определяющие ситуацию признаки и механизмы ее развития. Научить замечать основные черты, важные «тонкости», «мелочи» и характерные особенности процесса развития ситуации – важная задача совершенствования процесса восприятия. Решению этой задачи нужно уделять большое внимание в процессе совершенствования тактических действий игроков в соответствующих упражнениях.

Для полноты восприятия игровой ситуации большое значение имеют периферическое зрение игрока, устойчивость и распределенность его внимания. Широкий угол зрения позволяет игроку лучше ориентироваться на площадке, видеть перемещения партнеров и соперников, не глядя на них прямо, т. е. при помощи периферического зрения [30].

Распределенное внимание позволяет контролировать и учитывать большее количество характеристик, как визуально, так и при помощи памяти. Устойчивость внимания игроков обеспечивает надежность процесса восприятия в течение длительного времени, позволяет не «выпадать» из игры и не терять адекватности. Все составляющие внимания и особенностей зрения игроков поддаются тренировке тем лучше, чем более осознанно они выполняют упражнения соответствующей направленности в тренировочном процессе.

В анализе и оценке игровой ситуации имеют значение два момента:

– определение сильных и слабых сторон складывающейся ситуации с точки зрения их использования для выигрыша очка;

– прогнозирование возможного развития игровой ситуации, предугадывание действий соперника. Чем раньше будет разгадано поведение игроков соперничающей команды, тем раньше и эффективнее можно организовать противодействие.

Глубина и качество анализа и оценки ситуации, как и выбор решения, зависят в самой полной мере от грамотности и опыта игроков, от уровня их теоретической подготовки, от интеллектуальных способностей [48; 53].

Выбор и принятие наиболее эффективных решений осуществляется игроками на основе проведенного анализа складывающейся игровой ситуации с учетом своих возможностей, особенностей игроков команды соперника и партнеров. Учитывается при этом успешность их действий, текущее психологическое состояние, способность к волевым проявлениям, предпочтения, степень шаблонности игровых действий, счет в партии и многое другое. Чем выше квалификация и мастерство игрока, тем большее количество характеристик он может использовать при анализе ситуации, тем точнее может быть прогноз, тем эффективнее принятое решение.

На выбор решения влияют и другие факторы: ответственность, смелость игрока, психологический климат команды, характер отношений с тренером и проч. Если игроков ругать за каждое самостоятельное нестандартное решение (поначалу, может быть, и неэффективное), то конечным результатом будут их безответственные, шаблонные, предсказуемые действия, бледная и невыразительная игра команды. Самостоятельность и ответственность за самостоятельно принятые решения – далеко не последние составляющие тактического мастерства игроков [24; 29].

Успешность реализации принятых решений зависит от их правильности, от эффективности структуры двигательных актов, также обеспечивающих принцип ситуативной целесообразности. Это чрезвычайно важный момент тактической подготовки. Мало знать, как надо делать, надо уметь это делать. Без соответствующих упражнений, без практического

опыта реализации самостоятельно принятых решений, в том числе в соревнованиях, не научиться эффективной тактике ведения борьбы.

Очень важно, чтобы от активной и пассивной помощи со стороны тренера, своевременно переходили к ситуациям, когда выбор решений игрок должен осуществлять сам и нести за них ответственность. Только самостоятельно осуществленные тактические действия научат игрока мыслить и сделают его мастером. Формировать нужно не исполнителей воли тренера, а самостоятельных творцов, создателей игры.

Если вопросам тактической подготовки не уделять должного внимания, то тактические огрехи молодых игроков неминуемо «проявятся» при переходе в более взрослые команды, где их несамостоятельность сразу становится очевидной на фоне опытных волейболистов [25].

В известном смысле тактический навык вторичен по отношению к двигательному. Двигательные навыки являются своеобразной основой тактических действий. Принятые игроком решения реализуются именно посредством движений. Чем шире круг сформированных двигательных навыков, чем совершеннее их структура, тем более сложные тактические замыслы может реализовать игрок, тем эффективнее, в конечном счете, его игра.

Тактическим действиям нужно обучать после закрепления на соответствующем уровне механизмов структуры двигательных навыков игроков. Обучение тактике можно трактовать как продолжение процесса формирования навыка движений, последнюю его стадию – стадию реализации ситуативной целесообразности. Движения становятся действиями, решающими смысловые задачи. Впоследствии можно сосредоточиться на совершенствовании технико-тактических навыков игроков. Однако необходимо различать обе составляющие, чтобы не допустить отставание одной из них [61].

В процессе выполнения упражнений тактической направленности, особенно групповых и командных, становится очевидным противоречие,

частью уже рассмотренное нами в разделе методики обучения «технике» движений. Имеется в виду то, что чрезмерное увлечение упражнениями тактической направленности приводит к «размыванию» двигательной структуры навыка, его деградации. И наоборот, безоговорочный приоритет упражнений «на технику» тормозит развитие тактических возможностей игроков, делая их беспомощными в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций [70].

В первом приближении моментом, с которого можно применять простейшие упражнения тактического характера, нужно считать тот этап обучения, на котором двигательная структура навыка выполнения игрового приема не деформируется в процессе решения простейших задач обеспечения ситуативной целесообразности. Другими словами, тактикой можно заниматься, если в предлагаемых упражнениях у игроков сохраняется «техника» выполнения движений. В противном случае нужно уменьшать сложность «тактических» упражнений. И возвращаться иногда к более простым тактическим и даже техническим упражнениям. Подобное правило соотношения используемых технических и тактических упражнений очень важно соблюдать в тренировочном процессе. Так обеспечивается более высокое качество обучения, постоянный и быстрый прогресс спортивного мастерства юных волейболистов, исключая переучивание [50].

Необходимо также устранять другие «сбивающие факторы»: недостаточную мотивацию, снижение интереса к тренировкам в результате большого количества однообразных монотонных упражнений, отсутствие конкретных задач, усталость, межличностные конфликты и прочее.

Весь процесс обучения отдельным тактическим индивидуальным, групповым и командным действиям условно можно разделить на ряд последовательных шагов-этапов, решающих все более сложные задачи:

– создание представления о тактическом действии (взаимодействии), имитация;

- обучение тактическим действиям без сопротивления партнеров по команде;
- с пассивным, или ограниченным сопротивлением партнеров;
- с активным сопротивлением, в том числе и в соревновательной форме;
- в тренировочных играх, в том числе в играх с дополнительными заданиями;
- в соревнованиях и товарищеских встречах.

Создать представление о тактическом действии сегодня не так сложно, особенно если обратиться к видеотехнике – она всем доступна. Демонстрация специальных подборок с повторами и короткими комментариями тренера быстро решают эту задачу. Долго и подробно останавливаться на создании представления не следует – детали выполнения приема юные волейболисты «доберут» в процессе обучения. Оно начинается с имитации тактического приема в виде целесообразных перемещений игроков для организации взаимодействий в медленном и обычном темпе, на что уходит несколько минут, затем следует обратиться к упражнениям с мячом [40; 66].

На этапе обучения тактическим индивидуальным, и особенно групповым и командным действиям без сопротивления, использовались упражнения с мячом. Обучение индивидуальным тактическим действиям начиналось с выполнения упражнений «точностного» характера. Например, обводка предполагаемого блока, попадание мячом в заданную цель, в слабо принимающего игрока, или в определенные зоны площадки при помощи передач, нападающих ударов и подач. Без умения игроков точно направлять мяч в цель будет трудно решать тактические задачи в предлагаемых упражнениях. Далее в процессе тактической подготовки осваиваются все более сложные взаимодействия игроков в нападении и в защите, а также переходы от атаки к обороне без какого-либо сопротивления. В таких упражнениях внимание волейболистов

направляется на взаимодействия с партнерами, что ускоряет процесс обучения [33].

На этапе с пассивным или ограниченным сопротивлением определяющее значение приобретает способность к целесообразным действиям игроков по выбору – в зависимости от действий соперника. Партнеры – «соперники» поначалу только обозначают свои действия, либо действуют очень предсказуемо. Например, блокирующие демонстративно, или предсказуемо, оставляют для удара боковую линию, либо место для атаки нападающих вдоль сетки. Главным правилом применения упражнений этого этапа может стать следующее: обучаемые поступают так-то и так, если «соперник» поступает определенным образом [20].

Этап обучения через упражнения технико-тактической направленности с активным сопротивлением партнеров продолжается в той или иной форме весь спортивный век игрока. На этом этапе применяется довольно широкий круг упражнений. От простых, до максимально сложных, приближенных к игровым условиям, составляющих небольшую часть игры. Соперничающие игроки пытаются перехитрить, переиграть друг друга.

Принцип подбора упражнений прост: выбирались отдельные все более сложные и длинные «куски» игры, как для отдельного игрока, так и для групп различной численности. Временные отрезки, элементы игры отличаются большим разнообразием и во многом определяются используемой командой тактикой игры. Упражнения выстраивались так, чтобы игровое взаимодействие волейболистов могло повторяться много раз подряд. Такое уплотнение однотипных игровых ситуаций в упражнениях создает условия для быстрого совершенствования навыков целесообразных взаимодействий с партнерами. Повторяемость ситуаций в упражнениях со все возрастающей сложностью и интенсивностью принятия выбора и реализации принятых решений способствует ускорению образования устойчивых тактических навыков принятия и осуществления эффективных

решений. Однако при этом не должна деградировать двигательная структура игровых приемов. Надо возвращаться к более простым упражнениям, как только структура движений игроков начинает деформироваться [56].

От изучения и совершенствования индивидуальных тактических действий постепенно переходили ко все более сложным групповым и командным взаимодействиям игроков. Существенно повышает эффект обучения использование игровой и соревновательной формы выполнения упражнений. Ведение счета по особым условиям (с бонусами) и другие виды стимуляции стремления игроков «победить головой» мобилизуют их стремление к целесообразному выбору, что благоприятно сказывается на эффективности процесса обучения тактике игры. Плодотворна также постановка конкретных тактических задач, решаемых в применяемых упражнениях. Игроки должны знать, какой элемент в данном упражнении отрабатывается и как это можно осуществить [22].

Однако, как бы хорошо не умели игроки выполнять изучаемое взаимодействие на тренировочных занятиях, научиться его использовать в играх бывает довольно трудно. По этой причине огромное значение приобретает этап закрепления технико-тактических навыков в игровых условиях.

Чтобы научиться использовать разученные тактические взаимодействия в играх, игроков к этому необходимо побуждать инструктивно или начислением бонусных очков за их применение.

В детских же командах игровое поведение игроков отличается большим разнообразием и остротой. Одни игроки, только научившись чему-либо, пытаются сразу применять освоенные приемы в играх, порой неоправданно рискуя. Других, что бывает гораздо чаще, особенно в условиях авторитарного воспитания, надо специально побуждать к применению разученного, стимулируя использование освоенных тактических действий в играх некоторый период времени. Здесь помогают тренировочные игры с

измененной системой подсчета очков. Используются бонусы за применение разучиваемых тактических действий [39].

Однако в детских командах на ранних этапах обучения чаще обнаруживается другая проблема – авантюризм. Это неизбежный спутник, своего рода фаза обучения детей волейболу.

Эффективность преодоления авантюризма в действиях игроков зависит от способа его преодоления. Самый простой, до примитивности, и неквалифицированный метод – запрет на применение разученных взаимодействий в игре после очередной ошибки, вызванной неоправданным риском («пока не поумнеют») и наказание за неудачу. Пагубность такого метода несомненна – большинство игроков успешно забывают освоенные, но не используемые взаимодействия, обедняя свой арсенал технико-тактических средств ведения игры.

Гораздо труднее преодолеть неизбежный авантюризм методом убеждения, ибо это требует большого мастерства и терпения тренера. Нужно доходчиво объяснить игрокам разницу между разумным риском и риском неоправданным (авантюрой). Надо суметь за счет убеждения (в том числе на практических примерах) «заставить» игроков захотеть быть грамотными, надежными и рациональными в играх, привить вкус к тактическому переигрыванию соперников [49].

В этом существенно помогает созданный в команде культ интеллектуальной победы. Личностно значимой ценностью каждого отдельного игрока должно стать «командное мышление», командное взаимодействие, а не индивидуалистическое поведение, побуждающее тщеславное стремление самому выиграть очередное очко, для чего неоправданно рисковать.

С проблемой детского игрового авантюризма тесно связана проблема оценки игроками возрастающей значимости каждого очка в критические моменты игры. К ним можно отнести концовки партий и матчей, многие переломные ситуации, когда результат противостояния может развернуться в

ту или иную сторону. Отсутствие усилий со стороны игроков в обеспечении надежности действий выглядит в критических моментах матча авантюрой. В этих ситуациях риск должен быть сведен к нулю, действия игроков и команды должны быть надежными и эффективными. По возможности мяч должны разыгрывать самые эффективные на текущий момент игроки при помощи своего самого грозного оружия. Этому волейболистов нужно учить специально, выделяя отдельной задачей, когда складываются соответствующие условия. Большую пользу в этом приносят учебные игры с удвоенным начислением очков при розыгрыше мячей в критических ситуациях, как, впрочем, и другие способы стимуляции надежности действий игроков и команды [37].

И последний этап в обучении технико-тактическим действиям – научить разумному использованию освоенного тактического потенциала в условиях соревнований. Сложности, образующие барьер для реализации имеющегося потенциала, – это сбивающие факторы в виде большой ответственности за результат действий и огромной психологической напряженности соревновательных ситуаций. Условия жесткого соперничества вынуждают игроков действовать примитивно, упрощать взаимодействия, использовать простые и привычные «ходы», которые не создают, как правило, больших проблем для противника [335].

Понадобится много терпения, доверия, тренерского мастерства и усилий игроков, чтобы весь их арсенал технико-тактических действий начал эффективно «работать», приносить свои плоды в соревновательных условиях через участие во многих турнирах и чемпионатах. Этому способствуют соответствующие установки на игру и послематчевые оценки выполнения игрового плана. А также простое привыкание к условиям соревнований, снижающее уровень стресса до оптимальных величин. Без постоянной соревновательной практики здесь не обойтись. Но и абсолютизировать ее нельзя; необходимо, чтобы игроки команды располагали достаточным

тренировочным временем для разучивания и совершенствования всех составляющих игры в отдельности.

Недостаток у молодых волейболистов может быть только один – нестабильность исполнения. Повышение стабильности, существенно повышающей эффективность игры, – как раз предмет и путь дальнейшего совершенствования мастерства волейболистов во взрослых командах. Чем шире и разнообразнее арсенал освоенных технико-тактических приемов игры, тем более значительными будут перспективы роста мастерства молодых игроков [19].

На всех вышеприведенных этапах повышению эффективности обучения тактике игры в огромной мере способствует теоретическая подготовленность игроков. Невозможно реализовать принцип целесообразности действий без соответствующих знаний. Поэтому в тактической подготовке теоретические знания игроков приобретают особое значение.

Эффективной формой теоретической подготовки игроков является заучивание сильных и слабых сторон осваиваемых тактических систем игры, особенностей групповых взаимодействий и условий реализации индивидуальной тактики. Регулярные блиц-опросы игроков в процессе практических тренировочных занятий увеличивают эффективность тренировочного процесса и способствуют повышению их тактической грамотности.

Полезно разместить в индивидуальных спортивных дневниках игроков специальные разделы по тактике, содержащие перечни условий эффективности действий волейболистов в различных игровых ситуациях. Их можно рассматривать как своеобразные «опорные модели» тактических действий игроков различного амплуа в стандартных ситуациях. Самый краткий список «опорных моделей» с условными их названиями может быть таким.

– Когда нельзя не подать.

- Когда риск при подаче мяча оправдан.
- Куда, в кого, когда и как надо подавать.
- Кому когда надо пасовать.
- Кому когда нельзя пасовать.
- Когда нельзя рисковать.
- Куда и как атаковать.
- Как предугадать направление удара:
 - а) – защитнику,
 - б) – блокирующему [12].

Подобная же форма изучения плюсов и минусов каждой очередной системы игры в защите и нападении, особенностей других важных тактических взаимодействий игроков, делает их более грамотными и продуктивными, если теория подкрепляется практикой. В результате игроки могут осознанно и со знанием дела использовать слабые места защитных порядков соперника и прятать слабости своей тактической системы игры.

Эффективной формой повышения грамотности волейболистов и сознательного отношения к делу может служить просмотр игр предстоящего соперника с заданиями для групп по 2-4 игрока. Например, такими.

Первая группа фиксирует способы страховки по всем игровым расстановкам и в зависимости от зон атаки, выделяя при этом слабые места обороны.

Вторая группа фиксирует качество приема подач в каждой расстановке по игрокам, эффективность их приема и подач.

Третья группа определяет, кто и как ведет себя в критических ситуациях: кто устойчив, а кто «ломается».

Четвертая группа протоколирует схемы развития атак по игровым расстановкам при розыгрыше подач и в доигровках. Определяется, какие комбинации разыгрываются, в какие зоны меняются нападающие после атаки, куда и с какой эффективностью бьют нападающие.

Пятая группа определяет качество и особенности блока соперника при различных способах и условиях атак [15].

Группам полезно использовать протокольные листы наблюдений, на которые нанесены схемы площадок по шесть строк в 4–5 столбцах. В крайней левой колонке площадок заносятся номера игроков в соответствии с игровой расстановкой по судейскому протоколу. Другие столбцы могут быть использованы для размещения результатов наблюдений за игрой. Во второй колонке схем площадок заносится размещение игроков в приеме подач во всех шести игровых расстановках, а также качество приема мяча. В третьей колонке можно разместить способы развития атак при розыгрыше подач, в четвертой – в доигровках.

Эффект обучения игроков существенно увеличивается, если вовлечь игроков в разработку плана на предстоящую игру. Каждая группа доводит до всех результаты своих наблюдений и предложения по способам противодействия. Совместно с игроками вырабатывается общий план игры, реализацию которого уместно обсудить на коротком собрании после игры [60].

Обычно чем активнее и самостоятельнее игроки участвуют в разработке плана на игру, тем сознательнее и активнее они его реализуют. Это множит усилия команды в матчах, формирует своего рода тактическую доминанту, действия игроков приобретают привычно более осмысленный и рациональный характер. Здесь налицо один из способов реализации принципа «победы головой».

К сожалению, такой эффективный метод тактической подготовки игроков в полной мере можно реализовать только при туровой системе соревнований. Если же все команды одновременно играют друг с другом в разных залах, как это принято в больших городах на соревнованиях ДЮСШ, то возможности для подобных методов подготовки ограничены. План игры выстраивается по опыту прошлых личных встреч [40].

Так же как в других видах подготовки, необходимо соблюдать основное правило тактической подготовки: не так важно, какое упражнение выполнять, важно, как его выполнять, на чем акцентировать внимание и усилия игроков, за чем следить, что контролировать, какие акценты и где расставлять. Это существенно повышает эффективность обучения, повышает грамотность игроков. В общем виде, в упражнениях надо создавать различные типичные игровые ситуации, где от игроков требуется проявлять тактические умения и акцентировать внимание на всех составляющих мастерства целесообразных игровых действий [9].

Активная помощь со стороны тренера уместна только на начальных этапах обучения тактическим действиям. В дальнейшем надо больше делать ставку на самостоятельность игроков. Задача тренера – научить игрока самому увидеть как можно больше существенных характеристик игровой ситуации, провести оперативную оценку, самому принять эффективное решение и самому его реализовать в рамках общих действий команды, отвечая за результат. Непосредственной помощи требуется все меньше, и она обращена игроку, а не как решение тактических задач вместо игрока.

Это не отменяет соблюдение игровой дисциплины, которую тоже можно рассматривать как вид грамотности игроков. Только при условии строгого соблюдения игровой дисциплины можно реализовать поставленные на игру тактические задачи, выдерживать выгодный для команды рисунок игры, обеспечивать игровое преимущество за счет целесообразных действий.

Учитывая вышесказанное, нами были сформулированы следующие задачи тактической подготовки юных волейболистов:

- совершенствование процесса восприятия складывающейся игровой ситуации (точность, скорость, реальность восприятия);
- совершенствование способности анализировать и оценивать увиденную игровую ситуацию;
- развитие способностей самостоятельно принимать тактические решения и реализовывать их в процессе игры;

– совершенствование способностей к формированию эффективных взаимодействий тактической направленности.

Тактическая подготовка подразумевает обучение действиям тактики нападения и защиты [33].

Индивидуальные тактические действия в нападении

Индивидуальные тактические действия связаны с техникой выполнения основных приемов и групповыми тактическими действиями игроков. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче и нападающем ударе. Обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и в наибольшей мере – в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

Подготовительные упражнения при передачах

1. В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения.

2. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.

3. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Подводящие упражнения.

Когда занимающиеся научатся уверенно выполнять подводящие упражнения, в них включают элемент выбора действий в ответ на сигнал или по ситуации (расположение игроков, предметов и т. п.). Задания при выборе действия не должны быть слишком сложными.

1. Во время перемещения различными способами имитация: второй передачи в ответ на сигнал, стоя на площадке и в прыжке; приема снизу, нападающего удара.

2. Передача подвешенного мяча после перемещения: вверх-вперед, над собой, назад – в зависимости от сигнала.

3. Подбросить мяч над собой и выполнить передачу вверх-вперед или назад в опорном положении и в прыжке в зависимости от сигналов за сеткой [38].

Упражнения по технике.

Основная задача – повышение надежности навыка и качества второй передачи.

1. Чередование передач (по заданию, сигналу) в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию, у сетки и из глубины площадки, в положении лицом и спиной по направлению передач.

2. В парах передачи над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя): в зависимости от действий партнера изменение высоты передачи над собой или передача в определенном направлении.

3. Передачи в мишень на стене (щите), наблюдая за световым табло. Соблюдая точность попадания, надо правильно называть цифры, загорающиеся на табло.

4. Передачи в зоны 3, 4, 2, находясь у сетки между зонами 3 и 2. Направление передачи зависит от того, в каком месте на сетке зажигаются лампочки (по заданию послать мяч туда или не посылать).

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике в сочетании с теоретической подготовкой создают прочную основу для овладения навыками индивидуальных тактических действий при передачах [51].

Упражнения по тактике.

Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создать условия, при которых занимающийся должен выбрать действия, оценивается их эффективность.

1. Игрок находится в зоне 6 (5, 1), его партнеры – в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник

– передачей с собственного подбрасывания, ударом одной рукой, ударом в прыжке. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи; от удара стоя – попытка сверху двумя руками направить мяч связующему на удар или для откидки; от удара в прыжке приемом снизу послать мяч связующему. Характер чередования способов посылки мяча через сетку принимающему игроку в зоне 6 (5, 1) заранее неизвестен. То же, но игрок на задней линии располагается в зонах 5, 1.

2. Связующий игрок в зоне 3, нападающие в зонах 4 и 2, по другую сторону сетки – блокирующий. Во время первой передачи связующему игроку (мяч посылают ему с задней линии) блокирующий игрок меняет свое место у сетки. Если блокирующий находится в поле зрения связующего – передача назад за голову, если не видит – передача нападающему, к которому он обращен лицом.

3. То же, но блокирующих игроков трое. Средний игрок во время первой передачи смещается вправо и влево. Связующий направляет мяч на один блок: если он видит одного блокирующего, передача в эту зону (стоя лицом); если видит двоих, передача назад (стоя спиной).

4. Игрок, выполняющий первую передачу, располагается на задней линии (в зонах 6, 5, 1), мяч через сетку ему посылают передачей, ударом одной рукой; в зависимости от траектории прием осуществляют сверху или снизу. Связующий поочередно выходит из зон 1, 6, 5 к сетке – мяч первой передачей надо точно направить ему. Зона выхода вначале обозначается еще до удара по мячу, затем – при переходе его через сетку и, наконец, непосредственно перед приемом [48].

Подготовительные и подводящие упражнения при подачах

1. В парах, у одного гандбольный мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны.

2. Мяч установлен в держателе: в ответ на сигнал чередование способов подач (верхняя прямая, боковая).

Упражнения по технике.

Цель упражнений – повышение надежности подачи при высокой точности. Тактическую направленность упражнениям придают задания по способу и направлению подачи в ответ на сигнал.

1. Чередование способов подач, подач на силу и точность (в опорном положении, в прыжке).

2. Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1, 6-5 и т. п.) [37].

Упражнения по тактике.

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Волейболист за лицевой линией – подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку – подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») – надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») – подать на этого игрока [54].

Подготовительные упражнения при нападающих ударах

1. С набивным мячом (масса 1 кг) в руках – прыжок вверх, замах из-за головы и в ответ на сигнал бросок с заключительным движением кистями вниз-вперед или вверх-вперед. То же, но бросок через сетку.

2. В ответ на сигнал в прыжке бросок через сетку двумя руками по ходу разбега или с поворотом туловища влево (вправо).

Подводящие упражнения

1. С теннисными мячами – прыжок и в ответ на сигнал бросок правой или левой рукой, бросок по сигналу через сетку.

2. Метание мячей из поролона при противодействии блокирующего – учащегося с блок-щитками на кистях: сильный бросок или «обман» в зависимости от того, прыгает блокирующий или нет.

3. Блокирующих с блок-щитками двое: в том направлении бросить мяч, где «нет блока» [43].

Упражнения по технике

1. Чередование нападающих ударов и «обманов», выбор способа нападающего удара в ответ на сигнал.

2. Нападающие удары различными способами на точность – в ответ на световой сигнал в зонах площадки.

3. Нападающие удары по ходу или с переводом. У верхнего края сетки световой сигнал имитирует блок, - мяч надо послать мимо «блока» (сигнал вначале появляется в момент разбега, затем – в момент отталкивания и прыжка); сигнал появился – обман, не появился – удар.

Упражнения по тактике.

Нападающий удар или «обман» - в зависимости от того, поставлен блок или нет, блокирующий на подставке; из двух блокирующих один не ставит блок или только немного выставляет руки над сеткой – в этом направлении выполнить удар.

Групповые тактические действия в нападении

В групповые тактические действия входят взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Все эти действия проявляются в определенных комбинациях:

– между игроками задней и передней линии при игре связующего игрока на передней линии;

– между игроками задней и передней линии при выходе связующего со второй линии;

– принимающих подачу игроками и нападающий удар – с нападающими;

– нападающих игроков с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру [59].

Подготовительные и подводящие упражнения при первых передачах

1. Занимающиеся располагаются в зонах 4, 3 и 2 у линии нападения. Набивной мяч у игрока в зоне 4 (3, 2), он подбрасывает мяч над собой, в это время один из двух его партнеров выбегает к сетке – после ловли надо бросить мяч этому игроку.

2. Один игрок (на приеме) на задней линии, трое – в зонах 4, 3 и 2, на противоположной стороне площадки игрок с набивным мячом, который бросает его через сетку. В то время, когда мяч пролетает над сеткой, один из трех игроков передней линии выходит к сетке. Поймав мяч, надо бросить его этому игроку – он ловит и возвращает его через сетку.

3. То же, но с волейбольным мячом – передачи.

Упражнения по технике.

1. Один игрок в зоне 6 (1, 5) – на приеме подачи, трое – в зонах 4, 3, 2 у сетки. В зоне 6 (1,5) игрок принимает подачу и наблюдает за игроками передней линии, из них кто-нибудь поднимет руку – ему надо послать мяч.

2. То же, что 1, но при взаимодействии с выходящим к сетке игроком задней линии [40].

Упражнения по тактике.

Основная их направленность – выбор действий в соответствии с конкретной обстановкой (расположение своих игроков, игроков соперника и т.д.). Например, упражнения на взаимодействие игроков при приеме подачи с игроком задней линии, вышедшим к сетке (на основе упражнений, изложенных ранее).

Подготовительные и подводящие упражнения при вторичных передачах

Эти упражнения представляют взаимодействия игроков, где вместо волейбольного используется набивной мяч (броски и ловля) или волейбольный мяч (передачи после подбрасывания над собой).

Упражнения по технике

1. Пасующий стоит у сетки на границе зон 3 и 2, второй игрок – в зоне 3, третий – в зоне 4. Вторым выходит на удар в зону 3 с низкой передачи пасующий посылает мяч на удар в зону 4, в зоне 3 игрок имитирует атакующий удар.

2. То же, но добавляется один блокирующий в зоне 3. Если из зоны 3 партнер выходит в зону 2 и блокирующий смещается туда же, передача в зону 4; если блокирующий смещается к игроку в зону 4 («сильнейшему») – передача назад за голову вышедшему в зону 2 игроку зоны 3 [29].

Упражнения по тактике

В отличие от упражнений по технике, здесь взаимодействия игроков представлены так, как это имеет место в игре, и строятся они на выборе действия с учетом обстановки, которая создается перед приемом. Задания чередуют постепенно, ставя игроков в условия ограниченного времени и увеличивая число позиций при выборе.

Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий, строятся так же, как и упражнения, в которых взаимодействуют игроки передней линии, только нападающих трое, а передачу выполняют при выходе из 1, 6, 5. Взаимодействия игроков задней линии выражаются в том, что связующий, вышедший к сетке, выполняет подачу для атакующего удара задней линии.

Блокирующий вначале один, затем их двое и, наконец, трое. Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные действия при второй передаче.

Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий; малоподвижные блокирующие; закрывают групповым блоком «ход», «линии» открыты и т.д [22].

Подготовительные и подводящие упражнения при сочетании первых и вторых передач

В этих упражнениях, по аналогии с предыдущими разделами, применяется набивной мяч и волейбольный – при упрощении условий (ловля, подбрасывание над собой).

Упражнения по технике

1. Мяч направляют через сетку игроку задней линии, он передает его пасующему, который выполняет передачу на удар, нападающий завершает упражнение нападающим ударом; направления передач с задней линии пасующему или на удар – из зон 6, 5, 1 в зоны 3, 2, 4 (первая передача) и из каждой зоны нападения в две другие (в опорном положении или в прыжке); обязательно чередовать варианты ведения игры, технически четко выполнять упражнения.

2. Чередование вариантов на основе упражнения 1 по заданию, сигналу [18].

Упражнения по тактике

1. Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. То же, но сигналом для пасующего служит блокирующий: если он поднял руки, то в эту зону не нужно направлять мяч для удара.

2. Мяч посылают в зону 6 через сетку. Выход осуществляют игроки зоны 1 (6, 5) по сигналу. Выходящий игрок выполняет передачу нападающему в зону 4, 3 или 2 (в зависимости от очередного сигнала).

3. То же, но передачу выполняют в зависимости от расположения блокирующих (смещаются, поднимают или не поднимают руки) [2].

Командные тактические действия в нападении

Учебная игра, двусторонняя игра

В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним:

1) вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре;

2) на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации;

3) на заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаются посредством технического приема, прежде всего, атакующего удара.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант – нападение с первой-передачи и откидки. Систему через выходящего изучают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек – «команда» [41].

Подготовительные и подводящие упражнения

Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным – после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из зоны 4 (2) – через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой.

Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов [44].

Упражнения по технике.

Их цель – надежное техническое обеспечение выполнения тактических действий. Например, прием подачи и первая передача в зону 3; вторая передача (по заданию), стоя лицом или спиной по направлению передачи в зоны 4, 2. То же, но прием подачи и первая передача в зону 2; игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову.

Упражнения по тактике

1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2,4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4 – игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).

3. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

4. То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

В таких командных упражнениях обязательно используют групповые действия (взаимодействия 2-5 игроков) соответственно системе нападения [37].

Индивидуальные тактические действия в защите

Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действия соперника и своевременно выбрать место при приеме подачи, нападающего удара и на страховке, для блокирования, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь мячу при блокировании.

Подготовительные и подводящие упражнения при выборе места и способа приема мяча

1. Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч.

2. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу двумя руками, сверху двумя руками или снизу одной рукой с последующим падением. По сигналу игрок выполняет тот или другой прием (соответственно сигналу) [41].

Упражнения по технике

1. Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Поддачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.

2. Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах 4, 3 и 2 и наблюдают за четвертым, стоящим в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Последний выполняет передачи над собой и, выбрав момент, посылает мяч через сетку в прыжке передачей в зоны 4, 3 или 2. Стоящий там игрок старается вовремя выйти к мячу и принять его.

3. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, снизу двумя и одной с падением, сверху с падением. Нападающие удары через сетку выполняет преподаватель или занимающийся, стоя на подставке [22].

Упражнения по тактике

1. Преподаватель (партнер) чередует верхние подачи и нижние («силовые» и «наделенные»), игрок стремится заранее определить, какая

будет подача, и соответственно ей занять наиболее удобное положение для приема мяча.

2. Преподаватель подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) или обманный удар, т. Е. передачей посылает мяч за 2-3 м от занимающегося, тот соответственно принимает мяч от удара или осуществляет страховку.

3. Индивидуальное действие в нападении (последовательно в зонах 4, 2, 3), сочетание 2-3 вариантов (нападение с первой передачи или откидки, со второй передачи удар или обман и т.д.) и защита от них.

Выбор места и определение направления удара при блокировании

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве: техника – правильная постановка рук на пути мяча (расстояние между ладонями, положение по отношению к сетке и т. П.); тактика – определение места у сетки для прыжка, момента выноса рук, направления, которое надо закрывать блоком. Суть блокирования и состоит в своевременной постановке рук над сеткой на пути мяча [28].

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Нападающий перемещается у сетки и после остановки имитирует удар в различных направлениях. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке «закрыть» блоком определенное направление.

2. Блокирование, стоя на подставке. На кисти рук надеты блок-щитки.

Мячи из поролона бросают через сетку занимающиеся из зон 4, 3 и 2 (по сигналу). Блокирующему неизвестно, из какой зоны будет выполнен бросок, но известно направление. То же, но блокирующий знает зону, из которой будет выполнен бросок, но не знает направление.

1. Упражнение 2, но без подставки.

Упражнения по технике

1. Блокирование из исходного положения в зоне 3 нападающих ударов «по диагонали» из зон 4 и 2 поочередно. То же, но удары выполняют по «линии».

2. Блокирование в двух направлениях атакующих ударов, которые игроки выполняют подряд из зон 4, 2 и 3.

3. Упражнения 1 и 2, но удары выполняются основными способами с различных по характеру передач, блокирующим игрокам известны их действия [70].

Упражнения по тактике

1. Блокирование нападающих ударов и заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу: вначале соседние зоны, затем – крайние.

2. Блокирование ударов, выполняемых из одной зоны различными способами (прямой, с переводом, боковой, слабой рукой) в двух направлениях, не известных блокирующему. То же, из двух зон.

3. Трое нападающих и связующий выполняют различные взаимодействия (завершающий удар в известном направлении). Блокирующий должен выйти в соответствующую зону и осуществить блокирование. Передачи высокие, скоростные.

Групповые тактические действия в защите

Групповые тактические действия – это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара.

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков задней линии

В организации подготовительных (с набивным мячом) и подводящих (с волейбольным мячом) упражнений много общего; ловлю и броски набивного мяча заменяют ловлей волейбольного мяча и передачей после подбрасывания над собой. Как и в предыдущих разделах, эти упражнения предваряют упражнения по технике и тактике [45].

Упражнения по технике

П р и м е р . Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где игрок принимает его, оставляя над собой или направляя в сторону. В зависимости от направления полета мяча страховку выполняет игрок зоны 5 или 1, направляя мяч к сетке. То же, но удар направляют в зону 1 (5); страхует игрок зоны 6.

Упражнения по тактике

П р и м е р . Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5; нападающие удары или обманы со своего подбрасывания (с передачи) выполняют игроки зоны 4 (3, 2) в кого-либо из них. Защитник принимает мяч в зависимости от направления полета мяча, страховку выполняет игрок соседней зоны [38].

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней линии

Упражнения из раздела, посвященного индивидуальному блокированию, но блокируют двое (в исходном положении трое).

Упражнения по технике

1. По сигналу игроки выполняют атакующие удары из зон 4 и 2. Блокирование соответственно осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 (основной блокирующий по установке – средний или крайний). Направление удара известно.

2. Три блокирующих в зонах 2, 3, 4. В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет выполняться нападающий удар, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, закрывая основное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

Упражнения по тактике

1. Нападающий удар по заданию с передачи связующего выполняют игроки из зон 2, 3, 4. Блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, направление удара неизвестно. Основной блокирующий – игрок зоны 3 или 2 (4).

2. Нападающий удар с передачи из зоны 3 по сигналу выполняют игроки зон 2 и 4. В зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Соответственно страховку (или прием в защите) выполняют игроки зон 4 или 2 [18].

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней и задней линии между собой

Упражнения по технике

1. Нападающий удар или обман из зон 4 и 2 поочередно; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (обман), блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Страхует игрок зоны 6, не участвующий в блоке.

2. Нападающие обманные удары поочередно выполняют из зон 4 и 2; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, страхуют игроки зон 1 или 5.

3. Игроки зон 2 и 3 блокируют; обман из зоны 4 за блок или в зону 3, удар в зону 4. Мяч принимает игрок зоны 1 или 4. То же, но в зоне 2 (с соответствующими участниками).

Упражнения по тактике

П р и м е р . Атакующие удары с передачи из зоны 3 выполняют по сигналу из зон 4 и 2; блокируют соответственно игроки зон 2 и 3 или 4 и 3; страхует игрок зоны 6 (5, 1); в зависимости от зоны атаки игроки занимают соответствующую исходную позицию и выполняют три вида действий, на которые делается акцент: блокирование, страховка и прием от удара [21].

Командные тактические действия в защите

Учебная игра, двусторонняя игра

Содержание командных действий в защите обусловлено особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительным мастерством игроков, особенностью игровой ситуации.

Расстановка игроков при приеме подачи

Если для отдельного игрока успешность приема подачи во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждому игроку в системе «команда», т.е. расстановка игроков при приеме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

- положения правил игры относительно расстановки игроков;
- особенности игроков, выполняющих подачу и «свои» возможности на приеме;
- какие тактические действия – командные и групповые – «своя» команда предполагает применить в конкретном расположении игроков – по установке;
- комплектование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих (4+2, 5 + 1).

При организации нападающих действий через игрока передней линии существуют три основных положения:

- первое – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- второе – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, при этом игрок зоны 3 может находиться в середине площадки и в зоне 2;
- третье – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4. Чаще игрок зоны 3 располагается в зоне 4, а игрок зоны 4 – у сетки около боковой линии, после приема мяча он перемещается в зону 3 для второй передачи.

Если команда в этих позициях готовится играть в нападении с первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется первая передача, стоят

несколько дальше от сетки, чтобы иметь возможность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий через игрока задней линии, выходящего к сетке, существует три основных варианта расположения игроков: первый – когда выход осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока зоны 2; второй – когда выход осуществляет игрок зоны 6 (здесь может быть два варианта: выход из глубины площадки, когда игрок зоны 3 участвует в приеме мяча, и вблизи сетки, когда в приеме подачи участвуют 4 игрока); третий – когда выход осуществляет игрок из зоны 5 (здесь также два положения: выход вдоль линии и из глубины площадки, игрок зоны 4 участвует в приеме мяча; игроки зон 4 и 5 стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки – их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий. Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении [15].

Система игры в защите углом вперед

Подготовительные и подводящие упражнения.

Эти упражнения строят по схеме упражнений по технике и тактике, только применяют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и передача с собственного подбрасывания).

Упражнения по технике

1. Атакующими ударами из зон 2, 3 поочередно мяч направляют в зоны 5 и 1, где защитники принимают мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.

2. Нападающие удары «накатом» выполняют из зон 4, 2 и 3 (поочередно), атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принимают мяч поочередно игроки зон 5 и 1. То же, что упражнение 1, 2, но «обман» после

имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.

3. Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде.

Упражнения по тактике

1. Трое нападающих располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подает сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.

2. То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.

3. Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 5 и 1 [33].

Система игры в защите углом назад

Подготовительные и подводящие упражнения.

Построение упражнений по схеме упражнений по технике и тактике, применяются набивные и волейбольные мячи.

Упражнения по технике

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки. Второй передачей мяч направляют поочередно нападающим во все три зоны – прием мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).

2. То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 – в зоны 2 и 3, из зоны 2 – в зоны 4 и 3, из зоны 3 – в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6. То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

Упражнения по тактике

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий – у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно – зоны 1, 6. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.

2. То же, но удары выполняют в двух направлениях – в зоны 5 и 1, затем 6, 1 и 6, а в дальнейшем трех – зоны 5, 6, 1.

3. Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» - из зоны 4 удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4. От удара мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 (соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч принимает и страхует игрок зоны 5.

3. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» - в зону 2 или в угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» в угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищаются игроки зон 5 и 6. Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны 1, страхует игрок зоны [50].

Методы обучения тактическим действиям

В методике физического воспитания под методом обучения подразумевается способ передачи теоретических знаний, формирования умений и навыков, в том числе двигательных, социально-значимых качеств личности, а также развития психических функций. Основной задачей тренера является донести до спортсменов технику изучаемого действия так, чтобы они смогли быстрыми темпами его осваивать. Выбор метода обучения технике движений или развития необходимых физических качеств осуществляется на основании поставленных задач, тренировочного этапа, возраста, уровня подготовленности спортсменов.

В подготовке волейболистов чаще всего применяются 3 группы методов: словесные, наглядные и практические [13].

Словесные и наглядные методы обучения переменяются как вспомогательные для создания четкого представления об изучаемом двигательном или тактическом действии. Благодаря этим методам у игроков создается прочная теоретическая основа, которая помогает им быстрее на практике осваивать технику или тактику действий. Но не смотря на свой вспомогательный характер все методы тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены и требуют именно комплексного применения.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение.

Функция метода рассказа заключается в создании точных теоретических знаний о самом технико-тактическом действии, о месте их в игровой стратегии, методики развития физических качеств и технико-тактических умений. Рассказ должен быть лаконичным, но при этом эмоциональным, что позволяет лучше доносить информацию до спортсменов.

Метод объяснения позволяет тренеру донести до спортсмена некоторые нюансы исполнения техники упражнений, а занимающемуся услышать о своих ошибках и предположить возможные причины. Объяснение должно быть кратким и конкретным, направленным на определённые моменты в упражнении. Чем точнее объяснение, тем быстрее спортсмен будет осваивать упражнение. Объяснение может быть направлено как на технику в целом, так и с акцентом на конкретные детали. Метод объяснения целесообразно применять при показе и разучивании групповых или командных игровых действий [30].

Метод беседы проводится в формате «ответ-вопрос» с целью выяснения степени понимания у занимающихся. Это может быть выявление ошибок, поиск причин этих ошибок и способов их коррекции. Беседа часто проводится и в группе и индивидуально.

Метод разбора достаточно распространён в практике волейбола и применяется после выполнения какого-либо упражнения или комбинации

тактических действий, а также игры в целом. По своему типу разбор бывает односторонним (который выполняется только тренером) или двусторонним (выполняется тренером совместно с игроками).

Задание обычно дается перед выполнением упражнения или игровых комбинаций, тактических действий. Задание направлено на группу в целом или на каждого из игроков.

Краткой формой задания служит указание, суть которого заключается в коротком и четком объяснении ошибок техники или тактики действий. Тренер часто применяет указание в момент игры. Характерной особенностью указания является то, что оно может применяться в процессе игры без вынужденных остановок.

Распоряжение метод применяется для быстрого взаимодействия между тренером и занимающимися. Распоряжение это краткий, но емкий способ донесения информации. Его обычно используют как сигнал к началу выполнения упражнения или окончание игры [40].

Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Метод показа подразумевает эталонное выполнение упражнения тренером или учениками. Для повышения эффективности показ лучше всего сопровождать точными объяснениями. Целесообразно перед выполнением показательного упражнения направить внимание игроков на определенные элементы техники и расположить группу таким образом, чтобы все хорошо было видно. Следует отметить, что для показа выбирается занимающийся, способный выполнить четко и правильно технику, чтобы у наблюдавших была возможность создания точного образа тактического или технического действия.

Демонстрация наглядных пособий как метод должна применяться обязательно в сочетании с практическим или словесными методами. Данный метод эффективен и при индивидуальной и групповой работе на отработку технических и тактических приемов. Наглядные пособия дают возможность

показать занимающимся технику упражнений в замедленном действии для создания более осознанного и четкого образа, а также самостоятельного увидеть ошибки [65].

Основу практических методов составляет двигательная активность занимающихся.

Метод упражнения основан на многократном выполнении двигательных действий: техники упражнения целиком или его отдельных элементов. Каким способом будет осуществляться разучивание техники движения – по частям или сразу целиком – зависит от уровня подготовленности, сложности разучиваемого действия, этапа тренировки. При выборе способа изучения упражнения по частям оно осуществляется с его дальнейшим выполнением целиком. Следует отметить, что способ изучения техники по частям применяется если в этом есть необходимость (например, исправление грубой ошибки), в большинстве случаев целесообразно применять метод целостного упражнения.

Для повышения эффективности и эмоциональности упражнение должно расчленяться на законченные компоненты. Для разучивания нападающего удара в волейболе – это напрыгивание и ловля мяча в прыжке, нападающий удар с собственного набрасывания и др. Метод расчлененного упражнения целесообразно применять в начале разучивания какого-либо технико-тактического действия. Как только упражнение освоено хотя бы в грубой форме, его дорабатывают по методу целостного упражнения. Следует подчеркнуть, что тактические действия изучаются только по методу целостного упражнения, иначе возможно искажение структуры его, что замедляется освоение и создает условия для формирования ошибок [36].

Эффективным приемом для обучения технике упражнения или ее совершенствование является создание облегченных условий или предварительное исполнение подводящих упражнений. Выбор условий или подводящих упражнений зависит от уровня подготовленности

занимающихся. Закрепление игрового действия или совершенствование технико-тактических действий происходит в обычных игровых условиях.

Игровой метод лучше всего использовать после предварительного обучения технико-тактическим действиям. Большую эффективность тот метод дает в сочетании с соревновательным. Положительной стороной игрового метода является создание высокого эмоционального фона, что вызывает устойчивый интерес и хорошее настроение, что создает условия для совершенствования игровых приемов и тактических действий. Могут применяться игровые элементы. Например, занимающиеся могут выполнять один какой-либо игровой элемент с условием кто лучше выполнит технику и т.д.

Наиболее эффективный метод совершенствования технических приемов и тактических действий является соревновательный, который занимает центральное место в тренировках. Однако, этот метод не подходит начинающим спортсменам, а только тем, кто уже имеет определенный уровень игровых умений и технико-тактического мастерства. На начальном этапе обучения юные волейболисты могут соревноваться в выполнении отдельных игровых приемов, далее проводятся игры по упрощенным правилам, а позднее официальные соревнования. Данный метод должен постоянно применяться в тренировочном процессе волейболистов, так как наиболее эффективно позволяет улучшить игровую практику, формировать тактическое мышление и отрабатывать в условиях высокого эмоционального напряжения технику приемов. Соревновательный метод при рациональном его применении позволяет повысить функциональные возможности организма, а также уровень физической подготовленности – основы технико-тактического мастерства. Несмотря на положительные стороны каждого из практических методов, наибольший эффект можно добиться от их комплексного сочетания [19].

Методика обучения тактическим
действиям в волейболе мальчиков 13-14
лет

Задачи:

- совершенствование процесса восприятия складывающейся игровой ситуации (точность, скорость, реальность восприятия);
- совершенствование способности анализировать и оценивать увиденную игровую ситуацию;
- развитие способностей самостоятельно принимать тактические решения и реализовывать их в процессе игры;
- совершенствование способностей к формированию эффективных взаимодействий тактической направленности.

Этапы обучения:

- создание представления о тактическом действии (взаимодействии), имитация;
- обучение тактическим действиям без сопротивления партнеров по команде;
- с пассивным, или ограниченным сопротивлением партнеров;
- с активным сопротивлением, в том числе и в соревновательной форме;
- в тренировочных играх, в том числе в играх с дополнительными заданиями;
- в соревнованиях и товарищеских встречах.

Тактика нападения

Тактика защиты

↓

Средства, развивающие индивидуальные тактические действия:

Подготовительные упражнения при передачах

- подводящие упражнения
- упражнения по технике
- упражнения по тактике

Подготовительные и подводящие упражнения при подачах

- упражнения по тактике

Подготовительные упражнения при нападающих ударах

- подводящие упражнения
- упражнения по технике
- упражнения по тактике

↓

Средства, развивающие индивидуальные тактические действия:

Подготовительные и подводящие упражнения при выборе места и способа приема мяча

↓

Средства, развивающие групповые тактические действия:

Подготовительные и подводящие упражнения при первых передачах

- упражнения по технике
- упражнения по тактике

Подготовительные и подводящие упражнения при вторичных передачах

- упражнения по технике
- упражнения по тактике

Подготовительные и подводящие упражнения при сочетании первых и вторых передач

- упражнения по тактике

↓

Средства, развивающие групповые тактические действия:

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков задней линии

- упражнения по технике
- упражнения по тактике

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней линии

- упражнения по технике
- упражнения по тактике

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней и задней линии между собой

- упражнения по технике
- упражнения по тактике

↓



Рисунок 2 – Методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет

2.3 Оценка эффективности методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет

Уровень тактической подготовленности юных волейболистов проводился нами в начале и конце эксперимента по протоколу на основе методики В. Я. Бунина. Результаты отражены в таблицах 1, 2 и на рисунках 3.

Таблица 1 – Уровень тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет в начале эксперимента

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Протокол оценки (баллы)	27,0 ± 2,6	26,0 ± 2,7	p>0,05

Данные, полученные до начала эксперимента свидетельствуют о не высоком уровне владения тактическими действиями волейболистов обеих групп. Основными ошибками были: нестабильность исполнения технических приемов, низкой ориентировкой на площадке, низкая согласованность действий.

В течение 6 месяцев нами была реализована методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет с акцентом на формирование тактического мышления.

Результаты, полученные в конце исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика уровня тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет в конце эксперимента

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Протокол оценки (баллы)	44,0 ± 2,5	31,0 ± 2,6	p<0,05

Согласно данным таблицы 2, уровень тактической подготовленности волейболистов экспериментальной группы был достоверно выше, чем контрольной. Об этом свидетельствует более высокая сумма баллов по протоколу. Детальный анализ игровых действий волейболистов экспериментальной группы показал, что у них значительно улучшилось качество исполнения техники подач, повысилась сложность приема для противника, что позволило более целесообразно выстраивать тактику их применения по отношению к команде противника. Улучшилось качество приема мяча, что позволило игрокам свободно выбирать способ выполнения подачи.

Стоит отметить, что за период исследования динамика уровня тактических действий в волейболистов экспериментальной группы достигла достоверности. Результаты отражены на рисунке 3.

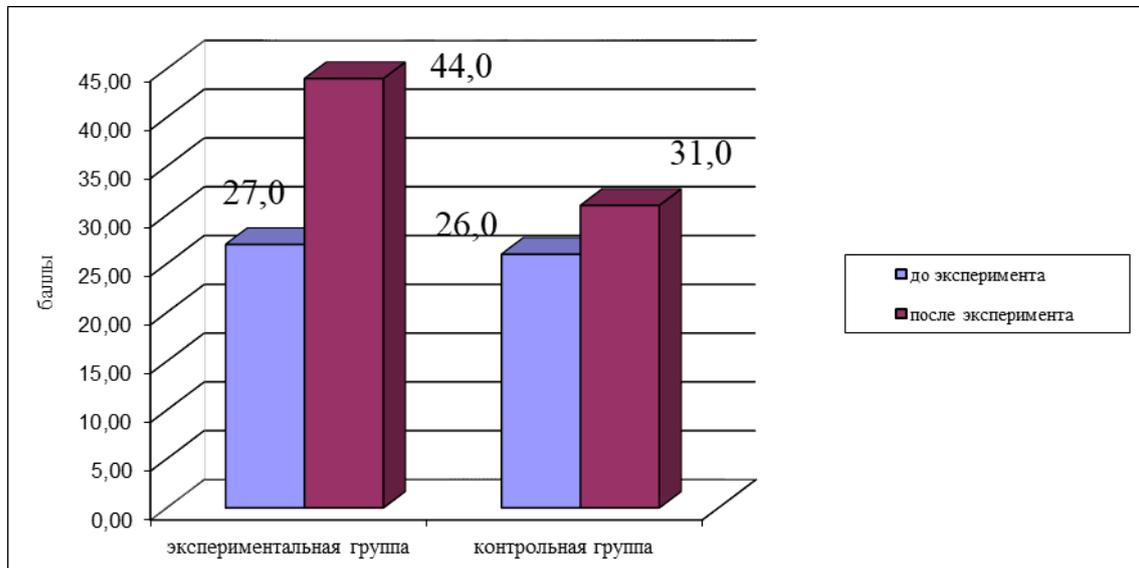


Рисунок 3 – Динамика уровня тактической подготовленности за период исследования

Данные рисунка 3 указывают, что уровень тактических действий волейболистов экспериментальной группы достоверно вырос за период реализации методики на 47,88%. Об это свидетельствует повышение баллов

оценки с 27,0 до 44,0, $p < 0,05$. У спортсменов контрольной группы уровень тактической подготовленности вырос на 17,54%, но не достиг статистической значимости.

Таким образом, методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет доказала свою эффективность.

Выводы по второй главе

На базе МБУ СШОР № 12 по волейболу было организовано педагогическое исследование с участием 20 волейболистов 13-14 лет.

Нами была разработана и реализована методика обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет. Особенностью методики явилось то, что тренировочный процесс был направлен на формирование тактического мышления.

Сравнение данных в конце исследования показало, что уровень тактической подготовленности достоверно выше у волейболистов экспериментальной группы в сравнении с данными контрольной. Положительная динамика уровня тактической подготовленности у спортсменов экспериментальной группы была на 47,88% и достигла степени статистической значимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол относится к динамичным спортивным играм, в которых соревновательный результат достигается за счет высокого уровня физической и технической подготовленности с обязательным сочетанием тактического мастерства.

Волейбол представлен совокупностью технических приемов и игровых действий, которые требуют от игроков молниеносных ускорений, ударов по мячу и взрывных прыжков, которые необходимо целенаправленно применять в постоянно меняющихся условиях. В современных условиях высокий уровень развития специфических качеств волейболистов и техники выполнения приемов уже не гарантирует победы на соревнованиях. В связи с переходом соревнований по волейболу на качественно более высокий уровень, а также относительно одинаковый уровень физической подготовленности, выигрывать будут те команды, которые обладают преимуществом в тактических действиях. Четкая организация командных и индивидуальных действий позволит игрокам реализовать весь потенциал команды, применяя весь имеющийся технический арсенал адекватно сложившейся игровой ситуации.

Поиск средств и методов тактической подготовки современных тренеров направлен на формирование тактического мышления, в частности умения выстроить определенную тактику и придерживаться ее до конца игры.

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования явилось определение особенностей методики обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет.

На базе МБУ СШОР № 12 по волейболу нами был организован педагогический эксперимент с участием 20 волейболистов 13-14 лет.

Реализованная методика обучения тактическим действиям была направлена на формирование тактического мышления.

Сравнительный анализ данных полученных в конце исследования показал, что у волейболистов экспериментальной группы уровень тактических действий был более высоким в сравнении с результатами контрольной группы, а также за период исследования, что подтверждается достоверно более высокими показателями по протоколу.

Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что эффективность обучения тактическим действиям в волейболе мальчиков 13-14 лет повысится, если тренировочный процесс будет направлен на формирование тактического мышления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамкин, Е. В. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите волейболисток / Е. В. Абрамкин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – 6. – С. 77–81.
2. Аверин, И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2011. – №11. – С. 9–16.
3. Аврамова, Н. В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Аврамова. – Набережные Челны, 2013. – 164 с.
4. Аврамова, Н. В. Повышение эффективности соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток / Н. В. Аврамова, Е. Е. Фунина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 5. – С. 66–71.
5. Айрапетьянц, Л. Р. Волейбол : книга тренера / Л. Р. Айрапетьянц, Ю. Н. Клещев, В. Л. Паткин. – Ташкент: Медицинская литература, 2015. – 187 с.
6. Артеменко, Б. А. Значимость тактической подготовленности волейболистов разного уровня мастерства в их игровой деятельности / Б. А. Артеменко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – № 7. – С. 89–93.
7. Астахова, М. В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 114 с.
8. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
9. Беляев, А. В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование / А. В. Беляев. – М.: Человек; Олимпия, 2017. – 56 с.

10. Беляев, А. В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов : методическая разработка / А. В. Беляев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 24 с.
11. Бунин, В.Я. Оценка эффективности соревновательных действий с учетом критичности соревновательных ситуаций / В.Я. Бунин // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: тез. докл. респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1994. – С. 24–25.
12. Булыкина, Л. В. Волейбол для всех / Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
13. Бурцев, А. В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Бурцев. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.
14. Быков, А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / А. В. Быков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 44–50.
15. Виера, Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху / Б. Л. Виера, Б. Д. Фергюссон. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2017. – 161 с.
16. Волейбол. Спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2018. – 56 с.
17. Волейбол : учебник для ВУЗов / под ред. М.В. Савиной. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
18. Волейбол: техника и тактика игры / Т. Ю. Каратаева. – Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2016. – 77 с.
19. Гамалий, В. В. Оценка и интерпретация нападающих действий в волейболе / В. В. Гамалий, О. Л. Шленская // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 80–85.
20. Гераскин, А. А. Формирование тактико-технических умений квалифицированных волейболистов при игре в защите на основе

деятельностного подхода / А. А. Гераскин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 8. – С. 35–41.

21. Глебко Т. В. Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем: автореф. дис. ... кан. пед. наук / Глебко Т. В.. – Челябинск, 2008. – 22 с.

22. Гончарова, А. В. Повышение надежности защитных действий волейболисток с учетом решения спортивных двигательных задач / А. В. Гончарова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 45-48.

23. Губа, В. П. Волейбол в университете / В. П. Губа, А. В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.

24. Денисов, М. В. Методика применения сопряженных воздействий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Денисов М. В.. – Ставрополь, 2011. – 26 с.

25. Довбыш, В. И. Совершенствование технической подготовленности волейболистов методами круговой тренировки / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ, 2009. – № 2. – С. 13–19.

26. Железняк, Ю. Д. Волейбол: методическое пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Куявский, А. В. Чачин. – М.: Олимпия ПРЕСС, 2015. – 112 с.

27. Железняк, Ю. Г. Спортивные игры / Ю. Г. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

28. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С. 30–33.

29. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего образования / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов. – М.: Академия, 2017. – 464 с.

30. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 216 с.
31. Золотухина, Г. Г. Приемы обучения техническим действиям игре в волейбол: методическая разработка / Г. Г. Золотухина. – Ивня, 2012. – 12 с
32. Зябкина, С. В. Организация и методика проведения занятий по волейболу: методические рекомендации / С. В. Зябкина, Г. П. Корневская, С. В. Леганьков. – Смоленск, 2006. – 39 с.
33. Иванов, А. О. Анализ особенностей тренировки волейболисток в подростковом возрасте / А. О. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – 7. – С. 80–84.
34. Иванова, Л. М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л. М. Иванова, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2009. – 4. – С. 60-63.
35. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 82 с.
36. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов / Ф. А. Иорданская. – М.: Спорт, 2017. – 176 с.
37. Каширин В. А. Формирование специальной ловкости волейболистов массовых разрядов с учетом особенностей соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Каширин В. А.. – Чебоксары, 2008. – 22 с.
38. Клещев, Ю. Н. Волейбол : учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – М.: ЕЕ Медиа, 2003. – 92 с.
39. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 120 с.
40. Ковлаевская, О. Л. Анализ эффективности технико-тактических действий в нападении квалифицированных волейболистов / О. Л. Ковлаевская // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – № 10. – С. 43–47.

41. Козин, В. В. Техничко-тактическая подготовка молодых спортсменов с учетом ситуационной обусловленности деятельности / В. В. Козин // Здоровье человека. – 2017. – № 5. – С. 45–50.

42. Козина, Ж. Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающихся элементов техники и тактики в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2010. – № 5. – С. 45-50.

43. Козырева, Л. В. Волейбол / Л. В. Козырева. – М.: Спорт, 2009. – 211 с.

44. Королева, М. С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: методические указания / М. С. Королева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 78 с.

45. Коротаева, Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие / Е. Ю. Коротаева. – М.: Проспект, 2017. – 148 с.

46. Курдюков, Б. Ф. Коррекция тактики нападения в волейболе на этапе подготовки к соревновательной деятельности / Б. Ф. Курдюков, В. В. Костюков // физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 4. – С. 50–54.

47. Лалаков, Г. С. Обоснование тренировочных нагрузок, регламентирующих тактико-техническую подготовку в спортивных играх / Г. С. Лалаков, В. В. Козин // Омский научный вестник. – 2015. – № 6. – С. 77–82.

48. Луткова, Н. В. Повышение эффективности выполнения нападающего удара волейболистами 15-17 лет на основе совершенствования ритма разбега / Н. В. Луткова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – 9 (132). – С. 78–83.

49. Малиновский, С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 134 с

50. Методика обучения игре в волейбол / под ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Человек, 2009. – 271 с.
51. Матвеев, Е. М. Волейбол. Школа движений / Е. М. Матвеев. – М.: Физкультура в школе, 2011. – 123 с.
52. Мещерякова, О. Н. Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости: дис. ... канд. пед. наук / Мещерякова О. Н.. – Санкт-Петербург, 2003. – 159 с.
53. Николаева, И. В. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в защите / И. В. Николаева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 4. – С. 90–94.
54. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические рекомендации / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
55. Осколкова, В. А. Волейбол: учеб. пособие для секций, коллективов физической культуры / В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров, – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 335 с.
56. Проходовский, Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов : дис. ... канд. пед. наук / Проходовский Р. Я.. – Малаховка, 2007. – 160 с.
57. Пустошило, Н. В. Дифференцированная методика технико-тактической подготовки волейболистов студенческих команд в структуре годового тренировочного цикла: автореф. ... канд. пед. наук / Пустошило Н. В.. – Тула, 2012. – 24 с.
58. Родин, А. В. Компонентная структура индивидуальных тактических действий в игровых видах спорта / А. В. Родин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 12–17.

59. Родин, А. В. Научное обоснование эффективности принципов построения защитных тактических взаимодействий в волейболе / А. В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 2. – С. 56–60.
60. Родин, А. В. Особенности этапного контроля индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / А. В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 6. – С. 78–83.
61. Родин, А. В. Совершенствование индивидуальных тактических действий у юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта / А. В. Родин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7. – С. 48–53.
62. Родин, А. В. Технология проектирования классификации индивидуальных тактических действий в волейболе / А. В. Родин, В. Н. Егоров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 5. – С. 80–84.
63. Родин, А.В. Факторная структура индивидуальной тактической подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования / А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 77–81.
64. Рыцарев, В. В. Волейбол. Теория и практика : учебник / В. В. Рыцарев. – М. : Олимпия, 2015. – 456 с.
65. Рябков, А. М. Исследование развития психорегуляции у волейболистов различной квалификации / А.М. Рябков // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 68–69.
66. Савин, М. В. Особенности технико-тактической подготовки волейболистов различной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Савин. – М., 2007. – 29 с.
67. Свиридов, В. Л. Волейбол. Энциклопедия / В. Л. Свиридов. – М.: Человек, 2016. – 592 с.
68. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – М.: Речь, 2000. – 350 с.

69. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексанов. – М.: Гранд, 2001. – 133 с.
70. Тинюков, А. Б. Управление движениями волейболисток 17–20 лет / А. Б. Тинюков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 6. – С. 77–80.
71. Хаупшев, М. Х. Развитие точности двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет: автореф. дисс. ... канд. пед наук / Хаупшев М. Х.. – М., 1995. – 29 с.
72. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. – М.: Современная школа, 2009. – 240 с.
73. Чуркин, А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов / А. А. Чуркин. – СПб. : ТЭИ, 1997. – 92 с.
74. Шипулин, Г. Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г. Я. Шипулин // теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 34–36.
75. Ширяев, А. Г. О тактике соревновательной деятельности спортсмена / А. Г. Ширяев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (101). – С. 89–94.
76. Эдельман, А. С. Волейбол. Справочник / А. С. Эдельман. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 226 с.