

## Отзыв

научного руководителя на выпускную квалификационную работу  
студента 4 курса Института физической культуры, спорта и здоровья  
им. И.С. Ярыгина  
Харисова Тимура Равильевича

### «Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболисток 14-16 лет»

Тимур Равильевич еще во время обучения в школе с интересом занимался волейболом, поэтому, поступив на первый курс Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина в качестве темы исследований выбрал тему «Проблемы технико-тактической подготовки в волейболе», которая в дальнейшем по завершении основных этапов исследований определилась уже как «Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболисток 14-16 лет».

Тимур Равильевич серьезно отнесся к подготовке, проведению и оформлению выпускной квалификационной работы. Предварительно им проведено исследование современной литературы (n=100), анкетирование (n=100) и наблюдение (n=50), результаты которых послужили основанием для построения программы эксперимента.

Педагогический эксперимент проходил в два этапа, в основу положена методика по перераспределению времени использования специальных упражнений, которые облегчают процесс освоения технических действий и тактических приёмов игры. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 4 п. Абан Абанского района.

В начале нашего исследования Тимуром Равильевичем была проанализирована программа по волейболу для занятий в дополнительном образовании. Из проведённого выявлено - недостаточно используются специальные упражнения, которые помогли бы волейболистам овладеть тактическими приёмами игры в волейбол и улучшить результат игры. Внесенные Т.Р.Харисовым изменения в тренировочный процесс экспериментальной группы эффективны, по каждому контрольному упражнению в экспериментальной группе получен прирост, различия достоверны ( $p < 0,01, p < 0,001$ ).

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Харисова Тимура Равильевича на тему «Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболисток 14-16 лет» соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01. – физическая культура, профиль – спортивная тренировка, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики борьбы



О.Б. Завьялова

## РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса  
института физической культуры спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
**Харисова Тимура Равильевича**  
«Совершенствование технико-тактической подготовленности  
волейболисток 14-16 лет»

Выпускная квалификационная работа Т.Р. Харисова посвящена повышению уровня технико-тактического мастерства волейболисток 14-16 лет. Данная работа имеет введение, 3 главы, выводы, практические рекомендации, библиографический список и приложения.

Дипломная работа, представленная на рецензию, выполнена на 112 страницах. Автор в данной работе на основе анализа научно-методической литературы установил, что в женском волейболе требует совершенствования методика технико-тактической подготовки.

Большое количество специальной литературы – 100 первоисточников – обработанное Тимуром Равильевичем, позволяет говорить об актуальности и солидности работы. Автору дипломной работы удалось посредством эксперимента обосновать, что разработанная им методика работы с девушками-волейболистками, направленная на увеличение доли специальных технических упражнений в тренировочном процессе, позволяет не только сохранять уровень их технико-тактической подготовленности, но и повышать его. Прирост результатов по итогам эксперимента в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе.

На основании достоверных данных по результатам эксперимента можно судить о правильности пути, выбранного автором. Работа выполнена на хорошем научно-методическом уровне, написана понятным языком, имеет все структурные элементы дипломной работы, рекомендуется к защите и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:  
д.п.н., профессор кафедры  
теории и методики



Д.А. Завьялов

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна  
 дата загрузки: 14.10.2015 11:56:11  
 пользователь: zavynlova@ksou.ru / ID: 1362046  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 44  
 Имя исходного файла: 14-Харисов TP.doc  
 Размер текста: 463 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 138098  
 Слов в тексте: 17560  
 Число предложений: 1027

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 14.10.2015 11:56:11 - Последний проверяемый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 55.92%  
 Заимствования: 43.13%  
 Цитирование: 0.95%



Оригинальность: 55.92%  
 Заимствования: 43.13%  
 Цитирование: 0.95%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
6.83%	[1] не указано	<a href="http://Ska.ru">http://Ska.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
6.83%	[2] Скачать реферат/волейбол-реферат.doc	<a href="http://mirreferatov.com.ua">http://mirreferatov.com.ua</a>	27.11.2012	Модуль поиска Интернет
6.83%	[3] История волейбола - Физкультура - Рефераты на русском языке - Рефераты - Мир Рефератов	<a href="http://mirreferatov.com.ua">http://mirreferatov.com.ua</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
6.21%	[4] не указано	<a href="http://teka.rultru.ru">http://teka.rultru.ru</a>	13.04.2014	Модуль поиска Интернет
6.04%	[5] Дипломная работа: Специфика задач, средств и методов обучения игре в волейбол на учебно-тренировочных занятиях с детьми 13-15 лет - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
5.01%	[6] ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов - n1.doc	<a href="http://teka.rultru.ru">http://teka.rultru.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
4.72%	[7] Специальные упражнения перед игрой в волейбол - n1.doc	<a href="http://bib.convdocs.org">http://bib.convdocs.org</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.51%	[8] Игра волейбол	<a href="http://otherreferats.allbest.ru">http://otherreferats.allbest.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3%	[9] Скачать/Карпычев Смольянинов.doc	<a href="http://unn.ru">http://unn.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.35%	[10] Методика совершенствования техники игры в волейбол. Диплом. Читать текст online -	<a href="http://bibinfond.ru">http://bibinfond.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.04%	[11] «Профессионально-демократическая» атмосфера - Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи...	<a href="http://bib.convdocs.org">http://bib.convdocs.org</a>	02.05.2014	Модуль поиска Интернет
1.76%	[12] Комбинированные упражнения - Савина М. В. В67 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры....	<a href="http://dop.uchebalegko.ru">http://dop.uchebalegko.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.63%	[13] Памятка школьникам от психолога Как планировать свою деятельность	<a href="http://d.rushkolnik.ru">http://d.rushkolnik.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.53%	[14] Волейбол тактика. Рефераты о волейболе. Волейбол-курсовая. Тактика волейбола	<a href="http://za4et.net.ru">http://za4et.net.ru</a>	22.11.2012	Модуль поиска Интернет
1.48%	[15] 1. Индидж коллектива - Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью - n1.doc	<a href="http://bib.convdocs.org">http://bib.convdocs.org</a>	17.01.2013	Модуль поиска Интернет
1.12%	[16] Скачать/bestref-219344.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.12%	[17] Профилактика экзаменационного стресса Работа с родителями Беседы, консультации для родителей	<a href="http://edu.znate.ru">http://edu.znate.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.08%	[18] Прием подачи и игра в защите - Несколько общих правил для начинающих	<a href="http://kak.znate.ru">http://kak.znate.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физическая культура, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина  
Кафедра теории и методики борьбы  
Направление 49.03.01 – физическая культура  
Профиль спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы

  
Д.Г. Мнышвили

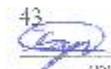
«13» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-16 ЛЕТ**

Выполнил студент группы  
Т.Р. Харисов

43

  
подпись, дата

5.05.15

Форма обучения


очная

Научный руководитель:  
кандидат пед. наук, доцент кафедры  
теории и методики борьбы  
О.Б. Завьялова

  
подпись, дата

8.05.15

Рецензент:  
доктор пед. наук, профессор кафедры  
теории и методики борьбы  
Завьянов Д.А.

  
подпись, дата

2.06.15

Дата защиты 10.06.2015

Оценка отлично

Красноярск  
2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1     ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ               ПО ОСОБЕННОСТЯМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ</b> .....	6
1.1. Волейбол как вид спорта.....	6
1.2. Из истории развития волейбола.....	7
1.3. Актуальность темы.....	13
1.4. Воспитание средствами волейбола.....	14
1.5. Тактическая подготовка в волейболе.....	18
1.6. Психологическая атмосфера в команде.....	52
Заключение по главе 1.....	61
<b>ГЛАВА 2     ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	65
2.1. Организация исследований.....	65
2.2. Методы исследований .....	65
<b>ГЛАВА 3     ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ               МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ               ТАКТИКИ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b> .....	68
3.1. Выяснение эффективности построения тренировочного процесса в волейболе (на основе анкетирования).....	68
3.2. Выявление особенностей тренировки волейболистов (наблюдение с последующим анализом) .....	82
3.3. Методика повышения уровня развития тактики игры волейболистов .....	88
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	96
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	97
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	100
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	110

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) [23].

Стратегия в спорте и в волейболе в частности, рассматривается как важнейшая часть подготовки и ведения крупных соревнований (например, стратегия подготовки и участия в олимпийских играх национальной сборной команды) [25]. Волейбол только с виду прост. На самом деле это игра очень тонкая. Настрой команды, удачное варьирование составом, умело выбранные тактические действия игроков – от всего этого, не в меньшей степени, чем от класса игроков, зависит общий успех. Тактика, образно говоря, — это «игровой интеллект» команды и ее игроков.

**Актуальность:** Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Эффективность построения учебно-тренировочного занятия определяется по результату выступления на соревнованиях, а также по повышению уровня технико-тактического мастерства и уровню общей и специальной физической подготовленности. На сегодняшний день актуальным остается вопрос о том, при помощи каких специальных тактических средств и методов обучения можно достичь высоких спортивных результатов в волейболе. Необходима систематическая тактическая подготовка волейболиста под руководством тренера или учителя физической культуры, что позволит добиться успеха. В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении тактического действия поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, которые необходимы для игры в волейбол [10].

Поэтому выбранная нами тема является актуальной.

**Объект исследования:** тренировочный процесс волейболистов.

**Предмет исследования:** процесс технико-тактической подготовки волейболистов.

**Цель исследования:** повысить уровень развития технико-тактической подготовленности волейболистов 14–18 лет.

**Задачи исследования:**

1. Выявить основные особенности тренировки волейболистов.
2. Выявить эффективность построения тренировочного процесса в волейболе и учета при его построении специальных тактических средств и методов обучения.
3. Разработать методику по совершенствованию процесса освоения технико-тактических приёмов для волейболистов.
4. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанной нами методики, направленной на повышение технико-тактической подготовленности волейболистов.

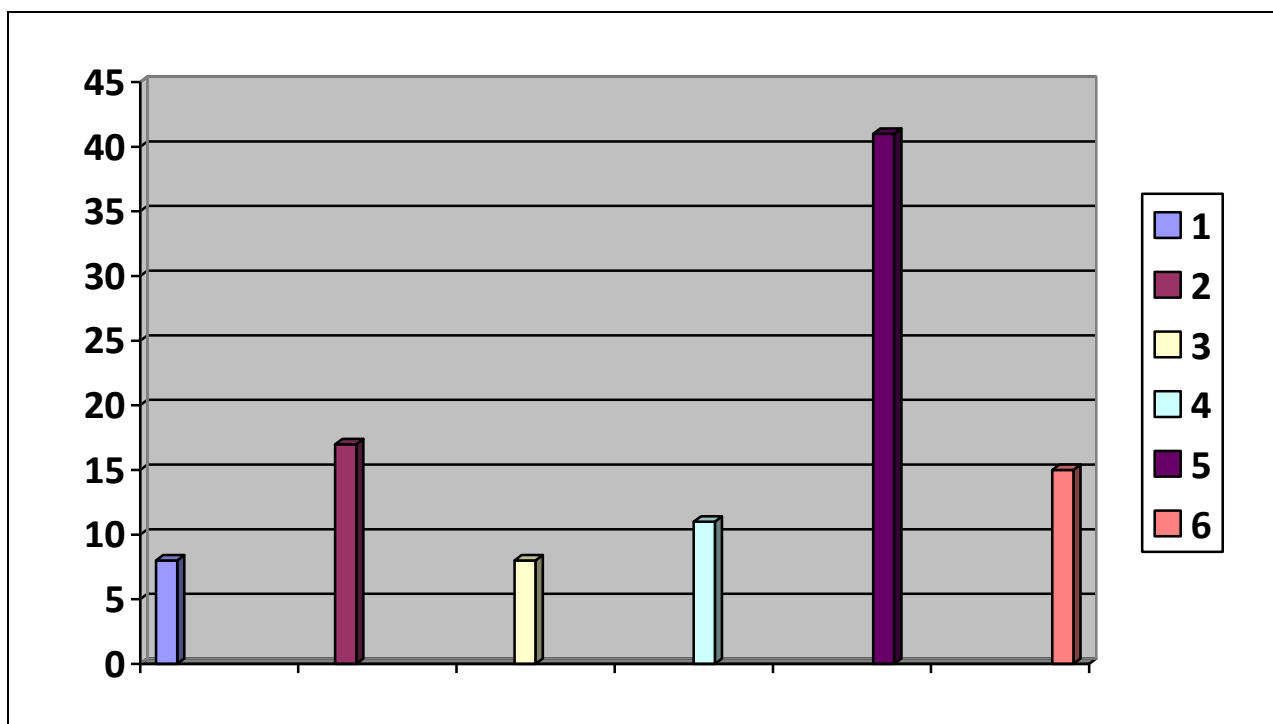
**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что разработка и внедрение методики, направленной на повышение уровня технико-тактической подготовленности, повысит уровень спортивного мастерства волейболистов.

**Научная новизна** нашего исследования заключается в том, что нами была разработана методика по совершенствованию процесса освоения технико-тактических приёмов для учащихся.

**Практическая значимость:** экспериментально доказано, что разработанная нами методика по совершенствованию процесса освоения технико-тактических приёмов для учащихся способствует росту спортивного мастерства волейболистов и может быть использована в тренировочном процессе по волейболу.

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОСОБЕННОСТЯМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Рассматривая тему «Особенности игры в волейбол», мы исследовали 100 литературных источников, которые распределились по следующим подтемам: 1. Волейбол как вид спорта. 2. Из истории развития волейбола. 3. Актуальность темы; 4. Воспитание средствами волейбола. 5. Тактическая подготовка волейболе. 6. Психологическая атмосфера в команде.



**Рис. 1. Распределение литературных источников по темам: 1. Волейбол как вид спорта. 2. Из истории развития волейбола. 3. Актуальность темы. 4. Воспитание средствами волейбола. 5. Тактическая подготовка в волейболе. 6. Психологическая атмосфера в команде.**

### 1.1. Волейбол как вид спорта

Физическое воспитание составляет неотъемлемую часть воспитания и направлено на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие молодежи с целью подготовки ее к жизни, труду и защите своей Родины. Несомненно, эти и другие важные задачи для людей разных возрастов решает



такой вид спорта как волейбол. Представляю несколько источников для определения значения этого вида спорта.

*Волейбол* – это командная спортивная игра двух команд на игровой площадке, разделённой сеткой. Мяч удерживается в игре путём нанесения ударов по нему кистями или руками. Цель игры для каждой команды – правильно направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Мяч вводится в игру правым игроком задней линии. Он подаёт, направляя ударом мяч над сеткой на площадку соперника. Команда имеет права коснуться мяча три раза для возврата его на площадку соперника. Игроку не разрешено касаться мяча дважды подряд [57].

Волейбол (англ. volley ball), командная спортивная игра с мячом на площадке 9 x 18 м, разделенной пополам сеткой (на высоте 2,43 м для мужских и 2,24 м для женских соревнований). Играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника [67].

Более века волейбол уверенно держит позицию как одного из самых интересных, увлекательных видов спорта и не утратил своей значимости. Чтобы вести за собой в этом виде спорта, необходимо помнить советы опытных тренеров.

«Игра – это большая часть вашей жизни. Игра – это праздник, так идите на неё, как на праздник! Крик и брань – всегда признак слабости тренера, а не показатель его силы и правоты. Если игроки вкладывают в игру ум и силу, этого мало для победы. Надо ещё вложить душу. Команда, отдавая игре все силы, вложившая в неё ум и душу; не может уйти с поля побеждённой.

Работая в команде, стать другом – наставником игрокам. Единственный способ иметь друзей – единомышленников – самому быть другом. Терпение – необходимое качество профессии тренера. Хорошо тренировать умеют многие, строить, создавать команды – единицы. Это высший тренерский класс.

Вы, тренер, пришли в новую команду. Ни в коем случае не начинайте работу с полного отрицания старого, даже если вынуждены ломать его. Кто не помнит прошлого, у того нет будущего. Не бойтесь учиться у игроков, особенно новым техническим приемам. «Звезды» потому и становятся «звездами», что многое делают нестандартно, не по учебникам» [17].

## **1.2. Из истории развития волейбола**

Волейбол - одна из распространенных спортивных игр. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется эмоциональностью, увлекательностью, доступностью, основанной как на простоте правил игры и несложности оборудования, так и, особенно, на соответствии получаемой нагрузки со степенью подготовленности игроков. Поэтому волейболом занимаются люди самых различных профессий и возрастов. Играют везде на воде, на песке, в зале, везде.

Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа в американском городе Холеоке. Однажды Морган предложил своим питомцам побросать через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те с явным азартом обмениваются пасами. Тогда учитель сам занял место на площадке и сразу же после урока разработал первые правила игры.

Родоначальник волейбола назвал свое детище “минтонет”. Это было в 1895 году, а год спустя игра демонстрировалась в городе Спрингфилде на конференции руководителей физического воспитания колледжей.

Крестным отцом нового вида спорта стал профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Халстед. Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает “летающий мяч”. Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача – не дать мячу коснуться земли. Основные волейбольные правила сформировались в 1917-1925 г., постепенно их приняли во всех странах, и игра получила неофициальное международное признание [66].

Прошло несколько лет, и с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913г. на Паназиатских играх состоялся турнир по волейболу, в котором участвовали команды Японии, Китая, Филиппин. С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [8].

В Европу волейбол был завезен в начале XX века. В 1914г. в него начали играть в Англии. Особенно популярным волейбол становится во Франции, где появился в 1917г. В 20-х годах он развивается в Польше, Чехословакии, СССР. Наряду с распространением волейбола в мире совершенствовались правила игры, изменялись техника и тактика, формировались технические приемы. Волейбол становится все более коллективной игрой. Игроки начинают применять силовые подачи, широко вводят в игру обманные удары, большое внимание уделяют технике передачи, возрастает роль защиты, игра становится динамичнее. На родине волейбола, в США, первые официальные соревнования состоялись в 1922г. в Бруклине. Тогда же американцы выступили с предложением включить волейбол в программу Олимпийских игр 1924г., но это предложение не получило поддержки.

В апреле 1947г. в Париже на первом конгрессе по волейболу было принято решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ).

В Риме в 1948г. ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии. Год спустя в Праге состоялся первый

чемпионат мира, в котором участвовало 10 мужских команд, и первый чемпионат Европы для женщин. Чемпионами мира и чемпионами Европы стали представители СССР.

Олимпийское признание волейбол получил только в 1957г., но в программу Игр был впервые включен лишь на ХУІІ Олимпиаде 1964г. в Токио. Тогда в Японскую столицу приехали шесть женских и десять мужских команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали сборные СССР (мужчины) и Японии (женщины). На олимпийских турнирах наибольших успехов достигли сборные СССР: женщины в 1968, 1972, 1980 и 1988 годах, мужчины в 1964, 1968 и 1980 годах и сборная Японии: женщины в 1964 и 1976 годах, а мужская сборная в 1972 году [63].

Волейбол по своему духу – ярко выраженная коллективная игра. Любому игроку постоянно приходится прибегать к помощи партнёров и, в свою очередь, оказывать им содействие. Это совсем не означает, что волейболист должен обязательно подстраиваться под игру команды и отказываться от присущей ему манеры игры. Когда тренер намечает план командных действий на предстоящий поединок, то он строит его так, чтобы максимально использовать индивидуальные способности, склонности и технические приёмы того или иного питомца. Этот план обычно предусматривает то, что игрок в ходе борьбы может импровизировать, проявлять изобретательность, находчивость, а в решающие моменты брать на себя всю ответственность за ведение игры [38].

«Ваши успехи на пути от познания азов волейбола к спортивным вершинам будут зависеть от вас самих. От вашей воли, настойчивости, любознательности. И от воспитания в себе чувства товарищества, без которого не обойтись ни в одной спортивной игре. Не сомневаюсь, что, полюбив волейбол, вы останетесь верны ему на всю жизнь!» [37].

Чтобы в совершенстве владеть этим видом спорта, необходимо повышать не только физический, но и интеллектуальный уровень своего развития. Например, прыгучесть, которая важна для волейбола, наследуется

генетически. Так, выходцы из Африки от природы хорошо бегают и прыгают, но не могут быстро плыть, так как кости скелета иной структуры.

Рекордный чистый «отрыв» (по разнице доставаемых рукой отметок) при прыжке с разбега для нападающего удара составляет под полтора метра и принадлежит кубинцам. Существуют обладатели прыжка около метра и среди "северян" (среди россиян даже метр с гаком), но это уникалы. Причем чем выше человек, тем ниже у него прыжок, и тем тяжелее прибавить "отрыв" с помощью тренировок. Исключения крайне редки. Всевышний мудро посчитал излишним награждать великанов еще и прыгучестью. Более того, высокие стройные люди частенько обладают относительно низкими межпозвоночными дисками (как следствие меньшей гибкостью). «Рост + Прыгучесть + Гибкость" (и, разумеется, + Бойцовские качества) » = волейбольный талант... Так вот, существенно повысить прыгучесть, поспорив с природой, обычным «бледнолицым» архи сложно. Но можно [61].

Волейболу, как и баскетболу, более 100 лет. Он быстро завоевал популярность во всём мире. Волейбол является одним из самых доступных видов спорта – в нём могут проявить себя все. Игра способствует гармоничному развитию всех групп мышц, прыгучести и ловкости. В волейбол играют две команды по 6 человек. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в её границах или отбит соперником с нарушением правил игры. Необходимо соблюдать правила поведения во время занятий:

1. Перед упражнениями с волейбольным мячом обязательно проведите небольшую разминку.
2. Следите, чтобы при прыжках мяч не попал под ноги.
3. Следите за правильной постановкой рук. При этом нельзя выставлять большие пальцы вперёд, так как можно получить травму [58].

Волейбол в России

В России волейбол начал широко развиваться в 1920-1921 годах в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Затем он появился на Дальнем Востоке – в Хабаровске и Владивостоке, а в 1925 году на Украине.

Волейбол той поры в шутку называли в стране “игрой актеров”. В Москве первые волейбольные площадки появились во дворах театров – Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. Однако, существует утверждение, что волейбол начинался в организациях, которые возглавлял председатель Военно-революционного комитета Петроградского Совета Н.И.Подвойский и что именно во Всеобуче, а также в обществе строителей Красного Стадиона и у пионеров родились первые волейбольные команды.

В январе 1925 года Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. По этим правилам в 1927 году регулярно проводятся первенства Москвы. Важным событием в развитии волейбола в нашей стране явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной Спартакиады 1928 года в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья, Дальнего Востока. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.

Для развития волейбола большое значение имели массовые соревнования, проводившиеся на площадках парков культуры и отдыха. Эти игры были хорошей школой не только для москвичей, но и для зарубежных гостей. Недаром в начале 30-х годов в Германии были изданы правила соревнований по волейболу под названием “Волейбол – народная русская игра”.

Весной 1932 года при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза. Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 году были афганские спортсмены.

Несмотря на то, что игры проводились по афганским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу.

В годы Великой Отечественной войны волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 году начинают оживать волейбольные площадки в тылу. С 1945 года возобновляются первенства СССР, год от года совершенствовались техника и тактика. Наши волейболисты не раз выступали в качестве реформаторов игры.

Год 1947-ой ознаменовался выходом наших волейболистов на международную арену. На первом Всемирном фестивале молодежи в Праге был проведен турнир по волейболу, в котором победили советские волейболисты. В 1948 году Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной федерации волейбола (и не американские, а наши правила игры легли в основу международных), а в 1949 году наши игроки впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях. Волейболистки сборной СССР дебютировали на чемпионате Европы в Праге и сразу же завоевали титул сильнейших. И первыми олимпийскими чемпионами на Олимпиаде 1964 года в Токио стала наша мужская сборная. Побеждала она и на Олимпиадах в Мехико в 1968г., и в Москве в 1980г. А женская сборная четырежды (1968, 1972, 1980 и 1988 гг.) завоевывала титул олимпийских чемпионов [65]. Волейбол является спортивной игрой, пользующейся у учащихся большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия. [29] Именно благодаря всему вышеперечисленному волейбол остается открытой книгой, историей без конца, в которой даже обладающим десятилетиями игрового и тренерского опыта людям ежедневно предоставляется шанс выучить что-то новое [4].

Вот такая эта спортивная игра — волейбол — динамичная, острая, полная неожиданностей. Много тайн у волейбола. Здесь и искусство блока, и умение сделать точную передачу на завершающий удар [7].

Волейбол не стоит на месте, как и все другие виды спорта. Возросла сила нападающих ударов, увеличилась скорость передач, появились новые хитроумные комбинации как в атаке, так и в защите. Игра стала более продолжительной, а действия волейболистов более целесообразными [6].

### **1. 3. Актуальность темы**

Волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Таким образом, систематические занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания [23].

Стратегия в спорте и в волейболе в частности, рассматривается как важнейшая часть подготовки и ведения крупных соревнований (например, стратегия подготовки и участия в олимпийских играх национальной сборной команды) [25]. Волейбол только с виду прост. На самом деле это игра очень тонкая.

Настрой команды, удачное варьирование составом, умело выбранная тактика – от всего этого, не в меньшей степени, чем от класса игроков, зависит общий успех. И хотя, может быть, в теперешнем волейболе нет такого количества ярких игроков, как 30 лет назад, нынешние игроки обладают более высоким классом, большей эффективностью игры. Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического



воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов [64].

#### **1.4. Воспитание средствами волейбола**

Строить учебно–воспитательный процесс в волейболе необходимо на основе двух составляющих: понимания важности систематических занятий физической культурой для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела; получения положительных эмоций в процессе выполнения упражнений и достижения целей.

Воспитание различных волевых проявлений личности – трудоёмкий процесс, который должен постоянно осуществляться на уроках физкультуры, на переменах, во время внеклассной деятельности. Для успешного воспитания воли учителю нужно постоянно изучать своих учеников, подбирая для них индивидуальные задания. Постепенно нужно сформировать способность к мобилизации своих возможностей, основанной на знании своей личности, своих слабых и сильных сторон. Одна из важнейших воспитательных задач, которые решает учитель физической культуры, - добиться, чтобы в основе деятельности учащихся лежала красота. Развивая эстетические взгляды подрастающего поколения, учитель научит их видеть, чувствовать прекрасное, осознавать красоту и гармонию, будет способствовать и тому. Такие ученики начнут творить и создавать красоту в окружающем мире [39].

Известно, что хорошая легкоатлетическая подготовка позволяет достигнуть успехов во многих видах спорта. Упражнения лёгкой атлетики практически доступны всем школьникам. Они равномерно развивают основные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, позволяют регулировать вес тела. В процессе занятий стимулируется увеличение длины костей, а отсюда и рост учащихся. Постоянные занятия

закаляют волю школьника, воспитывают умение преодолевать трудности, вырабатывают целеустремлённость.

**Физическая нагрузка.** Под физической культурой в школе понимается организованный, целенаправленный педагогический процесс выработки необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ходьба на лыжах, плавание и т. п.), всестороннее развитие физических, волевых и моральных качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, выдержка, настойчивость, смелость и коллективизм).

Основными задачами физической культуры в школе являются: укрепление здоровья, правильное физическое развитие, закаливание и повышение работоспособности учащихся; обучение двигательным навыкам, прочное закрепление и воспитание умения применять их в сложных, быстро изменяющихся условиях и при совместных действиях; развитие чувства ритма, выразительности движений и правильных представлений об эстетике в движениях; привитие учащимся навыков личной и общественной гигиены.

Оздоровительные задачи решаются правильным подбором и дозировкой упражнений и игр, обеспечивающих разностороннее воздействие физических упражнений на организм учащихся, улучшение здоровья и физического развития школьников [48].

Можно выделить три основные цели, для достижения которых выполняется физическая нагрузка. Это – достижение спортивного результата, укрепление здоровья, подготовка к какой – либо деятельности. В соответствии с этими целями можно выделить спортивную, оздоровительную и прикладную нагрузки. Каждая из нагрузок в свою очередь подразделяется на тренировочные нагрузки, соревновательные нагрузки, контрольные нагрузки.

**Конкретные задачи на этапе многолетней подготовки следующие:**

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- Развитие быстроты, ловкости, скоростно – силовых качеств, гибкости;
- Обучение основам техники перемещения и стоек, подачи, приёма и передачи мяча, нападающего удара и блокирования;
- Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- Приучение к игровым условиям;
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки;
- Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом [47].

Волейбол – это командная спортивная игра двух команд на игровой площадке, разделённой сеткой. Мяч удерживается в игре путём нанесения ударов по нему кистями или руками. Цель игры для каждой команды – правильно направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Мяч вводится в игру правым игроком задней линии. Он подаёт, направляя ударом мяч над сеткой на площадку соперника. Команда имеет права коснуться мяча три раза для возврата его на площадку соперника. Игроку не разрешено касаться мяча дважды подряд.

Физических качеств в «чистом» виде не бывает, все они взаимосвязаны и дополняют одно другое.

**Развитие гибкости.** Хорошая гибкость позволяет производить движения по большой амплитуде и является важным условием для реализации техники упражнений.

**Развитие быстроты.** Быстрота является физическим качеством, которое позволяет выполнять движения с большой скоростью и частотой.

**Развитие силы.** Качество силы необходимо при выполнении всех видов упражнений.

**Развитие выносливости.** Выносливость – это способность производить длительную работу или работу с различной интенсивностью.

**Развитие ловкости.** Развитию ловкости особенно способствуют такие упражнения, как барьерный бег, прыжки в высоту и длину, метания с поворотами, то есть те упражнения, которые развивают способность

выполнять движения быстро, согласованно, при изменяющихся условиях [40].

*Основные задачи учебного процесса по волейболу:*

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков.

*Принципы обучения:*

- принцип сознательности и активности;
- принцип активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности [41].

Физическая нагрузка оказывает различное воздействие на организм.

Так, результатом её действия (тренировочным эффектом) может быть:

- повышение уровня двигательных качеств и физической работоспособности на заданном уровне – поддерживающая нагрузка;
- поддержание физической работоспособности на заданном уровне – поддерживающая нагрузка;
- восстановление работоспособности после утомления – восстановительная или рекреационная нагрузка, после травмы или заболевания – реабилитационная нагрузка;
- активация функций и обменных процессов в организме – активирующая нагрузка;
- подготовка организма к новому уровню деятельности – подготовительно – стимулирующая нагрузка;

- овладение двигательными умениями и навыками – обучающая нагрузка [44].

Ещё один психологический момент: игрок должен быть на сто процентов уверен в том, что выполнит подачу, нападающий удар и т. д. Такая уверенность вырабатывается на тренировках. Удачные комбинации приносят удовольствие. Упражнения для разминки несложны: сжимание и разжимание пальцев, круговые вращения кистями, встряхивание их. Для игрока важно «почувствовать» мяч. Когда чувствуется, что мяч как бы жжёт руку, тогда считается разминку достаточной. Взяв мяч, необходимо ударить его о пол. Привычное подготовительное движение настраивает на подачу.

### **1.5. Тактическая подготовка в волейболе**

Тактика игры охватывает все то, что совершается на площадке во время волейбольной встречи. Под тактикой следует понимать взаимодействие всех игроков команды по определенному плану, направленному на достижение победы, т. е. умение успешно вести борьбу с противником. Совершенно очевидно, что правильно выбранная, а претворенная в жизнь тактика борьбы против конкретного противника будет способствовать успеху, а неправильно выбранная или не осуществленная в ходе спортивного поединка тактика обычно ведет к поражению. Умение правильно решить задачу нейтрализации атак противника и успешно использовать свои возможности в атаке — все это показывает тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Без индивидуального тактического совершенствования немислимо проведение четких командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

Очень часто при анализе крупных волейбольных встреч авторы статей, опубликованных в периодической печати (газете, журнале), пытаются объяснить победу в поединке равных по силе команд недостатком воли к победе или слабой физической и технической подготовкой побежденных. А по существу, победа в волейболе — игре высоко эмоциональной, напряженной, изобилующей острыми комбинациями, — определяется

единоборством двух противников, в котором решающую роль играет борьба тактических замыслов. Тактика является тем важнейшим фактором, который при примерно равных показателях в физической, технической и моральной подготовке двух команд обеспечивает победу одной из них. Это подтверждают многочисленные примеры крупнейших соревнований.

Успех может принести только гибкая тактика, позволяющая правильно и хорошо приспосабливаться к особенностям каждого конкретного противника. К сожалению, большинство наших команд играет тактически однообразно, применяя одни и те же тактические варианты против любого противника. Такой тактический шаблон тормозит дальнейший рост мастерства. Каждая команда, особенно высшего разряда, должна уметь играть в разнообразных тактических планах, иначе она не сумеет добиться больших побед в соревнованиях, несмотря на отдельные успехи [68].

Тактика — это метод ведения игрового процесса. Под «методом» понимается способ выполнения сложного действия, заключающегося в подборе и расстановке его частей, пригодной для многократного построения.

Тактика, как сложное системное образование, включает в себя организацию как форму деятельности, выраженную в тактических построениях (комбинациях). В свою очередь, этот раздел имеет в своем составе три позиции:

- начальное расположение игроков (обычно в этом положении игроки занимают места на площадке в своих игровых зонах в соответствии с расстановкой команды;
- место действия игроков (каждый игрок во время игры может действовать либо в своей игровой зоне, либо в соседних зонах);
- последовательность (очередность) действий игроков (это положение в большей степени относится к действиям игроков в нападении)

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру,

быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);

- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

- эффективным использованием технических приемов;

- вариативностью тактических действий.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков [3].

### **Стратегия в спорте и в волейболе**

Стратегия в спорте и в волейболе в частности, рассматривается как важнейшая часть подготовки и ведения крупных соревнований (например, стратегия подготовки и участия в олимпийских играх национальной сборной команды). Слагаемые стратегии многообразны. Они связаны с созданием материальной базы в спорте: спортивных сооружений, покрытий, инвентаря, оборудования, спортивной формы и различных снарядов, отвечающих требованиям мировых стандартов.

Стратегический план подготовки предусматривает отбор одаренных спортсменов; анализ соревновательного опыта, наличие информации о соперниках - претендентах на победу. Для того чтобы технические новинки соперников не являлись неожиданностью, можно воспользоваться данными так называемой стратегической разведки. С этой целью на соревнованиях различного масштаба и товарищеских встречах производится объективная регистрация технико-тактических действий соперников на видеомagnитofонную ленту. Затем составляется детализированный стратегический план подготовки команды к предстоящим соревнованиям.

Прогнозирование спортивных достижений может осуществляться только на основе взвешенного и постоянного сопоставления сил своей команды с силами конкурирующих команд соперников. Спортивная практика знает немало примеров, когда на последних секундах благодаря лидеру команда буквально вырывала победу у соперников.

Игроков лидерского поведения нужно воспитывать для этой сложной координационной функции группового управления. Основные черты лидера - сильная воля и высокое технико-тактическое мастерство [25].

### **Тактика игры и методика обучения**

По мере овладения техническими приемами занимающиеся изучают тактику игры. Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В этой же последовательности их и изучают.

В процессе изучения индивидуальных тактических действий занимающиеся приучаются мыслить в игре, избирая наилучший путь для решения стоящей перед ними задачи. Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Это организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды. Тактическое мастерство основано на конкретных умениях и навыках, которые дают возможность действовать игроку индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

*Средствами ведения игры* являются все технические приемы и их способы, позволяющие применить более гибкую тактику.

*Способами ведения игры* называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником [1].

*Методы тактической подготовки* те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. Тактическая



подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой. Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — многократное выполнение упражнений, действий, элементов [3].

*К основам тактики* относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

*Средствами тактики* являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

*Тактическими способами* ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке. Уровень мастерства и индивидуальные особенности влияют на выбор той или иной системы игры. Так система игры с первой передачи для новичков слишком трудна и приносит много технических ошибок. Тактические возможности мастеров не смогут проявиться, если они будут применять только простейшую систему игры с двумя нападающими. При одной и той же системе игры, в зависимости от

индивидуальных особенностей волейболистов, расстановка на площадке может меняться [11].

### **Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры в волейбол**

Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений. Чтобы эффективно и рационально использовать в спортивной подготовке юных волейболистов разнообразные упражнения, они определённым образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения занимают в процессе подготовки юных волейболистов. Правильно выбрав группу упражнений, тренер или преподаватель имеет возможность проявить творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

1. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в волейбол, т.е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. Цель упражнений по технике: совершенствовать тот или технический приём преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнёров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным и коллективным тактическим действиям, принятым в волейболе.

2. Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки занимающихся. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные. Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по

технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

3. Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение тактическим и техническим приёмам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приёмов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приёмов без мяча). Таким образом, общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений. Формирование специальных двигательных навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приёмов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих учащимся овладение основной структурой данного приёма и по возможности исключающих лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка [26].

### ***Практические умения в волейболе.***

Двигательные действия и навыки:

- действия без мяча;
- передача мяча;
- приём мяча;
- нападающий удар через сетку;
- блокирование нападающих ударов;
- индивидуальные тактические действия;
- групповые тактические действия;
- спортивные игры.

Социально – развивающие упражнения:

- развитие скоростных способностей;
- развитие силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие координации [42].

Параллельно с совершенствованием техники ранее освоенных игровых приёмов и обучением новым учащиеся знакомятся и с тактикой их применения. Важное место при этом должно отводиться развитию у занимающихся специальных качеств – быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы при решении различных двигательных задач.

Не менее важным фактором, определяющим успешность тактических действий занимающихся, является достаточно высокая степень надёжности (стабильности) выполнения ими изученных технических приёмов в усложнённых условиях. Всё это должно выработать у учащихся предпосылки индивидуальных тактических действий и простейших взаимодействий с партнёрами и в последующем командными действиями в нападении и защите [43].

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) двусторонние,

контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др. Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров; групповыми - взаимодействие двух – трех - четырех игроков; командными - взаимодействия всех игроков команды [20].

### **Индивидуальные тактические действия**

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

#### ***Своевременность действий***

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 [11].

#### ***Быстрота действий***

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 запоздалая 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.

### ***Взаимопонимание между игроками***

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 [11].

### **Групповые тактические действия**

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу. Индивидуальные тактические действия – это наиболее целесообразное применение и использование в игре приёмов техники в зависимости от складывающихся условий игры. Сюда относятся: выбор места, ведение мяча, отвлекающие действия, передача и броски мяча в ворота, опека противника.

Групповая тактика представляет собой взаимодействие нескольких игроков команды, выполняющих задачи коллектива. Простейшая форма взаимодействия – между двумя игроками одной команды.

### **Командные тактические действия**

*Командные действия* - это взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

*Системой игры* называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

*Тактические комбинации* - это согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

*Формы ведения игры* - это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умении навязывать противнику свою манеру, свой стиль игры, в тактике замен и перерывов, в игровой дисциплине и умении бороться до конца.

Под тактикой игры мы понимаем целесообразные индивидуальные и коллективные действия игроков, творчески применяемые в различных условиях спортивной борьбы и направленные на достижение наилучшего результата. *Играть тактически грамотно* - значит играть по строго продуманному, подготовленному заранее плану, где каждый игрок точно выполняет обязанности и действует с учётом постоянно меняющейся обстановки в спортивной борьбе, особенностей игроков противника и их тактики, а также с учётом возможностей своих игроков. При обучении школьников тактике игры необходимо в первую очередь прививать им навыки коллективных действий, умение самостоятельно находить наиболее правильный план ведения игры по ходу меняющихся условий, разумно учитывать особенности игры противника. Тактические действия делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Общеконандные – необходимо взаимодействие всех игроков команды, коллектива [45].

Волейбол по своему духу – ярко выраженная коллективная игра. Любому игроку постоянно приходится прибегать к помощи партнёров и, в свою очередь, оказывать им содействие. Это совсем не означает, что волейболист должен обязательно подстраиваться под игру команды и отказываться от присущей ему манеры игры. Когда тренер намечает план командных действий на предстоящий поединок, то он строит его так, чтобы

максимально использовать индивидуальные способности, склонности и технические приёмы того или иного питомца. Этот план обычно предусматривает то, что игрок в ходе борьбы может импровизировать, проявлять изобретательность, находчивость, а в решающие моменты брать на себя всю ответственность за ведение игры.

Успехи на пути от познания азов волейбола к спортивным вершинам будут зависеть от самих игроков. От их воли, настойчивости, любознательности. И от воспитания в себе чувства товарищества, без которого не обойтись ни в одной спортивной игре [37].

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними [50].

### **Тактика спортивной борьбы**

Тактика игры — это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря, — это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения резко отличаются.



Однако бывает, что защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. Например, при подаче надо направить мяч на игрока, только что вышедшего на площадку в результате замены. Этого требует тактика подачи. Но подающий никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности своей команды, техническую подготовку ее отдельных игроков.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите [2].

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты [9].

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Дети должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и в момент перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с подготовительной.

Детям надо прививать навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они не привыкали действовать по шаблону или применять только заученные комбинации [18].

Проблема тактического мастерства и тактической подготовки в спортивных играх. Спортивный поединок - это конфликтная ситуация, исход которой зависит плана поединка, выбор рациональных средств и их эффективное осуществление представляет собой главное содержание

соревновательной деятельности в этих условиях. Поэтому становится ясно, что положительный исход спортивного поединка в значительной мере обуславливается знаниями общих закономерностей ведения спортивной борьбы и способностью спортсменов в конкретных условиях реализовать эти знания в оптимальной программе спортивного единоборства. Таким образом, в подготовке волейболистов доминирующее значение приобретает знание ими стратегии и тактики спортивной борьбы.

Речь идет о сознательном создании и применении контрастов для развития индивидуальных и коллективных возможностей. В действиях волейболистов одной команды наблюдаемы меры другой. Если одна команда проводит нападение, то другая старается защититься [19].

Как и в других спортивных играх, для записи тактических схем в волейболе пользуются условными обозначениями, а площадку условно делят на зоны. Тактика в волейболе - целесообразное применение индивидуальных, групповых командных действий в борьбе с противником. Основные задачи тактики - навязать противнику свою планировку игры, приспособиться к особенностям игры противника.

Для этого все члены команды должны строго подчиняться игровой дисциплине, уметь применять различные тактические действия. Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д. С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Параллельно с совершенствованием техники ранее освоенных игровых приёмов и обучением новым учащиеся знакомятся и с тактикой их

применения. Важное место при этом должно отводиться развитию у занимающихся специальных качеств – быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы при решении различных двигательных задач. Не менее важным фактором, определяющим успешность тактических действий занимающихся, является достаточно высокая степень надёжности (стабильности) выполнения ими изученных технических приёмов в усложнённых условиях. Всё это должно выработать у учащихся предпосылки индивидуальных тактических действий и простейших взаимодействий с партнёрами и в последующем командными действиями в нападении и защите [43].

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла. С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

### **Тактика защиты**

Наблюдая за игрой грамотного защитника, часто создается впечатление, что нападающие как будто специально направляют мяч в него. На самом же деле это происходит от того, что защитник умеет точно выбрать место своих защитных действий, предугадать атаку противника. В этом и заключается индивидуальное мастерство защитника: правильно выбрать место для приема подачи, при блокировании, при подстраховке. Это совсем не значит, что можно заранее стать на определенное место ждать: надо уметь выбрать также и время выхода – не раньше и не позднее [21].

Действия в защите можно разделить на 2 части: это непосредственно прием нападающего удара и страхование блока. Начнем с первого элемента - *приема нападающего удара*. Это не легкое дело, требующее большой концентрации и хорошей реакции. Существуют 2 ситуации приема - когда команда ставит блок, и прием нападающего удара без блока. Безусловно,

легче принимать удар, с наличием блока, так как удар является предсказуемым (на 70% - а это очень много). Если ваша команда все же ставит блок. В этом случае вашей основной задачей является "выйти из-под блока". Ведь вы хотите принять нападающий удар, а не спрятаться от него. Вы пытаетесь выйти из-под блока, но это не всегда у вас получается? Ну....Это не самое простое дело! Вы думаете будет легко? Нет... Будет очень тяжело и это потребует от вас усилий.

Совет первый - займите вашу защитную стойку. Обратите внимание на то, что если бы вы опустили руки вниз, то смогли бы коснуться площадки. Это необходимо, чтобы вы могли вовремя сгруппироваться и совершить падение, если мяч невозможно достать другим способом. Привыкните находиться в защите именно в таком положении (хотя поначалу у вас будут болеть ноги, так как нагрузка на них повышается).

Совет второй - следите, чтобы все время ваши стопы были слегка согнуты и все движения проходили как бы на носках, а не на полной стопе. Тогда вы с легкостью будете перемещаться. И вообще привыкните все время на площадке все делать не на полной стопе. (Да, это тяжело. Никто не спорит. Повышается нагрузка на икроножную мышцу, но это того стоит) [13].

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

#### *Индивидуальные действия:*

Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование сильнейшего нападающего.

Выбор места и способа приема мяча игроком «либеро» при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

*Групповые действия:*

Взаимодействия игроков задней линии: страховка игроков при приеме мяча в пределах площадки и выходящих мячей после приема, за ее границы.

Взаимодействие игроков передней и задней линий:

а) игрока «либеро» зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперед»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков «либеро» из зон 5 и 1 с блокирующими

*Командные действия:*

Расположение игроков и «либеро» при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема мяча игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, игрок зоны 3 идет в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2. То же, но в зонах 4 и 3

Расположение игроков и «либеро» при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока). Переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий [27].

Конечная позиция защитника в поле - это место игрока на площадке, которое он занял для обработки мяча в защите. Тактика игры защитника в поле:

**1. Пассивная защита.**

*Расположение* - защитник занимает исходную позицию на площадке после приёма соперника и остаётся в ней после атаки соперника. Конечная позиция защитника в поле будет совпадать с его исходной позицией.

*Действия* - игроки, защищающиеся в поле, иногда выполняют обманные маятниковые движения корпусом влево/вправо или вперед/назад, оставаясь при этом на своём месте для того, чтобы сбить с толку нападающего и/или пасующего игрока.

## **2. Активная защита**

*Расположение* - как и при пассивной защите, защитник в поле занимает свою исходную позицию на площадке после приёма соперника, но после того, как соперник уже выполнил передачу на удар, защитник в поле перемещается в зону предполагаемого удара, то есть в зону, в которую, по его мнению, будет нанесен удар или произведён накат. Исходная позиция защитника в поле в этом случае не будет соответствовать его конечной позиции. Активной защитой я буду называть и то, когда защитник в поле покинул исходную позицию, переместился в другую часть площадки, а затем вернулся в свою исходную позицию. В этом случае исходная позиция защитника в поле будет соответствовать его конечной позиции.

*Действия* - как правило, при выполнении активной защиты в поле, игрок находится в движении, догоняя мяч.

Как уже упоминалось выше, некоторые игроки перед тем, как выйти из занятой ими зоны после приёма соперника, выполняют обманные движения корпусом и только после этого занимают зону предполагаемого удара.

Активная защита очень эффективное оружие, но для выполнения требует:

- очень хороших физических кондиций;
- устойчивой психики игрока, т. к. далеко не всегда защитник в поле встречается с мячом, если нападающий разгадал действия защитника в поле, то ему не составляет труда изменить направление атаки;
- полного взаимопонимания игроков в команде;
- правильно выполненного блока.

## **3. Защита после удара**

*Расположение* - исходная позиция защитника в поле такая же, как и при пассивной защите.

*Действия* - если защитник определил, что выполнен удар накатом, то он реагирует на мяч или на руку нападающего игрока и перемещается за

мячом, пытаясь его обработать. Защита после удара требует большой стартовой скорости [31].

При овладении *тактикой приема* нападающих ударов в волейболе игроку необходимо знать следующие моменты:

1. Систему защиты, которую применяет команда (углом назад или углом вперед).
2. Свои функции (страхующего или защитника) в зависимости от расположения в той или иной зоне площадке.
3. Принципы постановки блока (ловящего или зонного)

Для успешной игры в волейбол спортсмену, прежде всего, следует определить, из какой зоны соперник будет осуществлять нападающий удар. Затем по качеству второй передачи, разбегу и высоте прыжка нападающего, действиям своих блокирующих защитник должен предугадать действия нападающего и возможное направление удара, чтобы правильно переместиться и выбрать место.

Дальнейшие действия волейболиста определяются его функциями в каждой конкретной ситуации, создавшейся на площадке. В зависимости от этой ситуации спортсмен определяет, в каком направлении он должен будет послать мяч, и выбирает способ его приема.

*Упражнения для тренировки тактики приема нападающих ударов в волейболе:*

1-ое упражнение. Волейболисты становятся парами лицом друг к другу на расстоянии 8-9 метров. Волейболист, стоящий около сетки, совершает удар в направлении волейболиста, стоящего у лицевой линии; тот должен принять мяч снизу или сверху и направить его точно партнеру.

Более сложный вариант этого упражнения: после удара волейболист перемещается влево или вправо вдоль сетки. Принимающий должен направить мяч переместившемуся игроку. В этом же упражнении удар может осуществляться через сетку с собственного набрасывания; принимающий волейболист направляет мяч в строго определенную зону на своей площадке.

2-ое упражнение. Прием серии обманов и нападающих ударов в определенных зонах [34].

**Тактика защиты при приёме подачи.** Должна быть тесная взаимосвязь в приёме подачи с последующими нападающими действиями своей команды. Также обязательно учитывать целый ряд других факторов. Это, в первую очередь, относится к характеру и способу подачи противником, к условиям проведения соревнований (солнце, ветер, высота потолка) и особенно к силе и техническому совершенству своих игроков при приёме различных подач. Здравый учёт всех этих условий и соответствующая быстрая перестройка защитных действий при изменении их является законом для успешного приёма подачи.

**Тактика защиты при приёме нападающих ударов.** Немаловажным фактором, влияющим на выбор той или иной расстановки, являются индивидуальные особенности игроков. Линии защиты следующие: первая линия – блокирование, вторая линия – страховка, третья – собственно защита (приём нападающего удара). Готовясь к игре с конкретным противником, команда должна заранее определить общую наиболее рациональную организацию защитных действий для успешного противодействия основной тактической системе нападения противника. В случае если противник неизвестен, определение основного направления его игры в нападении осуществляется по ходу игры и уже в соответствии с этим организуются защитные действия [35].

У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов игры, и им доступны более сложные задания. Должно быть уделено внимание совершенствованию рациональных исходных положений перед выполнением защитных и нападающих действий (стоек волейболиста), а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки) и выполнения приёмов. По мере овладения приёмом и передачей мяча необходимо давать упражнения на сочетание этих приёмов с различными перемещениями: передача мяча сверху через сетку в прыжке, приём мяча снизу двумя руками,



приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, блокирование одиночное, блокирование двумя игроками [36].

**Блокирование.** Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой [52].

Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки [69].

### **Тактика нападения**

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников [9].

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. С этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со

сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач. Нападающий второго темпа - это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте. Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон

атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча. Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки [24].

***Нападающий удар*** является решающим тактическим средством ведения игры в борьбе с командой противника. Команда, виртуозно играющая в защите, но не имеющая в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях [11].

Анализируя разновидности нападающего удара, можно убедиться, что каждая из них носит определенную тактическую направленность.

Нападающий игрок в зависимости от игровой обстановки, т. е. в зависимости от направления и высоты передач, расположения блока противника и защитников на задней и передней линиях, старается выбрать такой способ удара, с помощью которого можно было бы «обойти» или «пробить» блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону площадки. Всем известны такие примеры, когда нападающий игрок,

обладающий только сильным ударом по ходу разбега, непрерывно попадает в руки блокирующих игроков.

Для игроков противника не представляет большой трудности заблокировать мяч, направленный несколько раз подряд одним и тем же способом в одно и то же место. Нападающие удары достигают цели только в том случае, когда игрок владеет не одним способом удара, а всем арсеналом тактических средств нападения, используя ту или иную разновидность нападающего удара в соответствии с игровой обстановкой. Таким образом, тактическое назначение ударов, в зависимости от защитных действий обороняющейся команды, должно носить определенную целенаправленность.

Нападающим называют удар по мячу, выполненный в прыжке. Игроки команды, умеющие выполнять нападающий удар, всегда имеют преимущества перед соперниками, т.к. такой удар значительно затрудняет прием и передачу мяча партнеру. Техника этого приема игры состоит из сочетания ряда последовательных движений: вначале игрок разбегается, затем, оттолкнувшись у сетки вверх, в прыжке выполняет нападающий удар. В момент удара по мячу рука обычно напряжена, пальцы прижаты друг к другу, кисть ударяет по мячу несколько сверху, соприкасаясь с ним всей поверхностью ладони. Для большей эффективности удар по мячу должен производиться в наивысшей точке прыжка, а не тогда, когда игрок начал опускаться на площадку.

***Прямой нападающий удар.*** Быстрое последовательное и параллельное сокращение мускулатуры, живота, плеч и рук. Кисть «перекрывает» мяч на последней стадии (кручение). Вся рука посылает мяч.

***Удар с вращением.*** Незначительное обегание мяча (30-50 см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

***Удар запястьем.*** Движение полного замаха (ошеломляющий момент). Перед самым касанием мяча задержать бьющую руку и кисть. Благодаря

соответствующему введению в действие кисти возможен очень точный удар в любом направлении и в глубину игровой площадки с вращением и без него.

**Нападающий финт.** Обманное движение для замаха и выполнение нападающего удара. Вслед за тем вытягивание руки и легкое «сопровождение» мяча пальцами в направлении противника.

**Боковой нападающий удар.** Разбег наискось от направления, параллельного сетке. Бьющая рука описывает кривую от полукруга до круга. Удар по мячу на уровне головы способствует повороту тела в сторону удара. Приземление происходит лицом к сетке.

Современный волейбол – это игра высоких скоростей и больших высот. Атакующий удар нередко производится с высоты, заметно превышающей высоту баскетбольного кольца (порядка 3,5 и более метров), и достигает «цели» за считанные доли секунды [70].

#### ***Тактические средства нападения***

К средствам нападения относятся не только все способы нападающих ударов, но и не средства игры, с помощью которых осуществляется вся предварительная подготовка для проведения нападающего удара. Основным средством успешной подготовки и выполнения нападающих действий является передача мяча. К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи [11].

#### ***Передача как средство нападения***

Переход команды к активным действиям в нападении осуществляется после обороны. В игре разрядников и мастеров спорта переход от обороны к нападению происходит преимущественно в таких игровых ситуациях:

1. Игроки принимают и разыгрывают мяч от сильной подачи.
2. Игроки принимают мяч, отскочивший от рук блокирующих игроков своей команды и направляют к сетке для удара.
3. Игроки принимают мяч от нападающего или обманного удара и переходят к нападению.

Из приведенных примеров ясно, что без активного группового блокирования и хорошей защиты на задней линии, а также качественных вторых передач, никакое даже самое мощное нападение не сможет активно действовать.

Первая передача — одно из основных средств ведения игры в тактическом отношении. Способность команды не только защищаться, но и вести активную оборону с атакующими действиями определяется прежде всего умением игроков принимать и одновременно точно передавать мячи от сильных подач и нападающих ударов. В современном волейболе выполнение тактических завязок — первых передач представляет значительную сложность, так как большинство мячей принимается от сильных боковых подач и нападающих ударов [11].

Вторая передача — важное средство подготовки нападающего удара. Она применяется не только при игре в три касания с использованием двух нападающих передней линии, но и при выходах игрока задней линии для розыгрыша мяча любому игроку нападения (а также при игре в нападении с первой передачи).

Общая тактическая задача второй передачи в том, чтобы «вывести» игрока, завершающего комбинацию нападающим ударом, без блокирования или против одного блокирующего игрока.

### ***Отвлекающие действия***

Особенно эффективными тактическими средствами подготовки и проведения атак в современном волейболе являются отвлекающие действия.

Отвлекающие действия состоят из имитации различных игровых движений, целью которых является отвлечение внимания противника от выполнения последующего приема.

## **Передача мяча**

Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча различают верхние и нижние передачи.

***Верхняя передача.*** Ее можно выполнять из различных исходных положений, высота которых зависит от полета мяча. Существуют 4 исходных положения игрока перед выполнением верхней передачи. Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину ноги слегка согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч. Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами. В момент передачи ноги и руки плавно разгибают и мягким движением пальцев мяч посылают в желаемом направлении.

***Нижняя передача.*** Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. Чаще используют нижнюю передачу двумя руками, подставляя под мяч предплечье. При передаче двумя руками мяч можно направить более точно. Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сторону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечье под летящий мяч [28].

### **Подача**

Наиболее отчетливо индивидуальная тактика выражена в подачах. Здесь игрок независимо от действий партнеров избирает наилучший путь для затруднения приема мяча противником.

Рассмотрим основные тактические действия игрока, выполняющего подачу:

1. Поддача на «слабых». Зная различную подготовку игроков команды противника, игрок выполняет подачу так, чтобы принимающим был игрок, слабее других владеющий приемом мяча.

2. Затруднение или срыв готовящейся противником комбинации. Видя расстановку игроков противника, игрок старается предугадать возможный, наиболее вероятный дальнейший ход его действий и подает мяч с таким расчетом, чтобы помешать противнику осуществить свой тактический замысел [23].

В волейболе применяют несколько разновидностей подачи мяча. Что это за разновидности? Это нижняя боковая подача, нижняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая.

**Нижняя боковая подача** является наиболее простой по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому именно с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясницы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу. Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и напряжена—мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони. Поддача «свечой» представляет собой особую форму нижней подачи. Игрок встает правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз - назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки, таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.

**Верхняя боковая подача.** При ее использовании мяч получает значительную начальную скорость, в результате чего игрокам



противоположной команды труднее принять его. Перед подачей игрок принимает исходное положение (как при нижней боковой подаче). При подбрасывании мяча перед собой левая рука находится на уровне головы, правая нога, согнутая в колене, выставлена вперед и опирается на всю ступню; туловище отклоняют в сторону опорной ноги, а правую руку отводят назад - вниз. С момента подбрасывания до удара по мячу необходимо внимательно следить за полетом мяча. Рассчитав, когда он опустится до уровня кисти вытянутой руки, маховым ударным движением правой руки наносят удар по нему и одновременно переносят тяжесть тела на левую ногу. Правая рука и мышцы туловища в момент удара напрягаются, кисть руки накрывает мяч несколько сверху.

**Верхняя прямая подача.** Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху. Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке

так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие [9].

**Тактические средства защиты.** К средствам защиты относятся блокирование и передачи. Если в предыдущем разделе передачи рассматривались как тактическое средство подготовки нападающего удара, то в этом разделе дается характеристика передач как средств защиты. В передаче мяча, как и в других приемах игры, ярко проявляется переход от защиты к наступательным действиям. Например, блокирование из средства защиты может перейти, в случае резкого отскока мяча от блока на сторону противника, в средство нападения. Однако, несмотря на тесную связь и взаимозависимость действий защиты и нападения, каждое из них имеет характерные черты и особенности, а поэтому для большей наглядности точного определения функций игрока в защите и нападении в данной книге передачи описаны отдельно как средства нападения, так и средства защиты.

**Тактические системы защиты.** Тактическая система игры в защите характеризуется расположением игроков передней и задней линий и их взаимодействием в момент атакующих действий противника. В настоящее время применяются две тактические системы защиты.

Различие этих систем заключается в уменьшении или увеличении игроков защиты на задней и передней линиях. Усиление страховки на передней линии или защиты на задней линии осуществляется за счет смещения игрока зоны 6 вперед или назад [11].

### **Основные задачи тактической подготовки волейболистов**

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов,

вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

9. Анализ участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков [49].

Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Эффективность оценивается по характерным для каждой спортивной игры показателям — выигрышу и проигрышу очка, мяча (шайбы), взятию ворот и пр. На основании этих показателей определяется победитель встречи (в некоторых играх возможен ничейный исход). Выигрыш встречи и число побед (ничьих) в соревнованиях составляют спортивный результат в спортивных играх. В волейболе каждая ошибка приводит к выигрышу очка одной командой и проигрышу другой [51].

Если же игрокам будет предоставлена свобода импровизации на базе наигранных комбинаций, игрокам всё время придётся решать трудные задачи. Другим важным моментом командной игры является сыгранность игроков. Её можно добиться только на совместных тренировках, в ходе которых игроки привыкают к манере игры друг друга и учатся предвидеть возможные действия партнёров. Сложные взаимодействия требуют длительной шлифовки в многочисленных упражнениях. А стремление

делать на тренировках многое зачастую означает ничего не делать хорошо [55].

Игрок всегда должен быть уверен в успехе. А уверенность приобретается в процессе многочасовых тренировок. Бывает и так. На тренировках спортсмен с поразительной точностью раз за разом выполняет хорошо все элементы игры. Но в игре положение резко меняется: точность пропадает. Большинство исследователей объясняют резкое несоответствие результатов, показанных на тренировках и в процессе игры, психологическим давлением, оказываемым на спортсмена. Скорее всего, так оно и есть. Поэтому обстановку тренировки следует приближать к игровой. Тренировки должны включать соревновательный элемент. Обязательно, на мой взгляд, и шумовое оформление: свист, шиканье, рёв в записи. Всё это создаст приближённую атмосферу матча [59].

Основная задача спортивной школы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности. Основным условием выполнения этой задачи являются правильно с методической и научной точки зрения построенного учебно-тренировочного процесса, особенно на этапе начальной подготовки. На данном этапе закладывается основная база физической, технической, теоретической и других видов подготовки. В процессе спортивной тренировки, где решается целый комплекс задач, необходимо:

содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

подготавливать игроков в волейбол высокой квалификации, для подготовки резерва сборных юношеских, молодежных команд районов, городов, областей и республик; обеспечивать воспитание волевых качеств, смелости, и бойцовских качеств спортсменов.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на воспитание физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества [62].

### **Роль руководителя**

Особое значение в занятиях с подростками приобретают также игры, связанные с действиями на ловкость и на скорость с мячом, палками и другими предметами. Эти игры являются хорошей подготовкой занимающихся к спортивным играм (к волейболу, баскетболу, футболу, хоккею и др.), закрепляют и совершенствуют навыки.

Руководитель игр должен, хорошо зная свой предмет, обладать достаточной общей подготовкой в области физического воспитания, владеть необходимым запасом знаний, почерпнутых из смежных наук (педагогика. Физиология высшей нервной деятельности, возрастная анатомия, гигиена, врачебный контроль), уметь применять эти знания в своей работе с детьми и подростками. Руководитель обязан быть ближе к жизни детей и подростков; он должен изучать характер, наклонности, интересы учащихся, внимательно наблюдать за игрой, учитывая, что именно в игре особенно ярко и наглядно можно подмечать черты поведения и физические способности участников. Это поможет при проведении игры быстрее находить правильный путь к установлению взаимопонимания с играющими, педагогически правильно подходить к ним [46].

Личность тренера - основного творца спортсмена - остается малоизученной. В настоящее время назрела необходимость пристального изучения существующих представлений о профессионально важных качествах тренера. Ведь они во многом определяют как успешность, так и качественное своеобразие этой деятельности [10].

Учителю нужно строить учебно-воспитательный процесс на основе двух составляющих: - понимания учащимися важности систематических

занятий физической культурой для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела и т. д.

- получения положительных эмоций в процессе выполнения физических упражнений и достижения важных для учащихся целей.

Воспитание различных волевых проявлений личности школьников – трудоёмкий процесс, который должен постоянно осуществляться на уроках физкультуры, на переменах, во время внеклассной деятельности. Для успешного воспитания воли учителю нужно постоянно изучать своих учеников, подбирая для них индивидуальные задания. Постепенно нужно сформировать способность к мобилизации своих возможностей, основанной на знании своей

личности, своих слабых и сильных сторон. Одна из важнейших воспитательных задач, которые решает учитель физической культуры, - добиться, чтобы в основе деятельности учащихся лежала красота. Развивая эстетические взгляды подрастающего поколения, учитель научит их видеть, чувствовать прекрасное, осознавать красоту и гармонию, будет способствовать и тому. Такие ученики начнут творить и создавать красоту в окружающем мире [36].

С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [62].

### **1. 6. Психологическая атмосфера в команде**

Команда – сложная система, состоящая из людей с различными характерами, мнениями и желаниями. И самое важное, что связывает этих людей – это некие отношения, складывающиеся во внутрикомандную атмосферу, или, как её не нередко называют, в микроклимат. Может быть, и к счастью, что в нашей жизни не существует «тёплой» или «холодной» атмосферы в команде. Сложность изучения отношений в обществе заключается в его неоднородности, в том, что общество всё время развивается и меняется. А команда – это ещё и небольшая часть общества, связанная одной идеей и целью [12].

**«Профессиональная атмосфера».** Между людьми устанавливаются только профессиональные отношения, суть которых в том, что спортсмен беспрекословно выполняет требования тренера, тренер руководит тренировочным процессом, а руководство своевременно выполняет условия контракта – зарплата и т.п.

**«Профессионально-духовная атмосфера».** Этот вид психологической атмосферы может быть рассмотрен как эталонный. По мнению подавляющего большинства специалистов, данная эталонная психологическая атмосфера практически недостижима и «живет» только в снах и мечтах спортсмена. Исследование феномена сплоченности (единства) как важнейшего качественного признака психологической атмосферы показало, что сплоченность в практике жизни предстает в трех своих основных формах:

**«Игровая (соревновательная) сплоченность»**, демонстрируемая командой в процессе самого соревнования, обеспечить которую практически легче, чем другие виды сплоченности, по той простой причине, что сама значимость официального соревнования и его результата работает, и почти всегда эффективно, на сплочение людей, которые в обычной жизни могут не быть друзьями.

**«Предыгровая (предсоревновательная) сплоченность»**, обеспечить которую значительно сложнее по той известной причине, что в

предсоревновательной ситуации решается такой жизненно значимый для всех спортсменов вопрос, как участие или неучастие в предстоящем соревновании. А непопадание в основной состав всегда переживается спортсменом исключительно болезненно.

**«Жизненная сплоченность»**, обеспечить которую в коллективе, где есть конкуренция, исключительно сложно, поскольку затрудняет эту задачу не только фактор конкуренции, но и несовместимость между отдельными людьми, разница в возрасте, в жизненных интересах - все то, что входит в понятие менталитета. Обеспечение сплоченности в коллективе - большая победа всех тех, кто отвечает за психологическую атмосферу.

**«Профессионально-диктаторская атмосфера».** Данная разновидность профессиональной атмосферы отягощена влиянием такого человеческого фактора, как личность тренера-диктатора. Такая атмосфера наиболее часто встречается в современном спорте, особенно - в российском, и она наиболее тяжело переживается спортсменом.

**«Профессионально-демократическая атмосфера».** Достаточно распространенный вид атмосферы. Ее сущность определяется личностными особенностями тренера-демократа, для которого диктат, подавление другой личности, доминирование собственного «Я» органически неприемлемы. Обычно тренер-демократ остается в памяти учеников лучшим воспоминанием (в отличие от тренеров-диктаторов). Минусом является то, что в условиях демократической атмосферы образуется широкое поле деятельности для неформальных лидеров, и атмосфера в таких случаях подчинена воле многих людей, что в отдельных случаях делает ту же предстартовую ситуацию неуправляемой.

**«Непрофессиональная атмосфера».** Данный вид психологической атмосферы, как и все ее разновидности, характеризует отсутствие всех тех признаков, которые отличают «профессиональную» атмосферу. Прежде всего то, что относится к понятию «внешней формы» и что всегда сразу бросается в глаза - отсутствие требований, порядка, дисциплины, системы,



планирования жизни и деятельности коллектива в целом и каждого человека в отдельности. «Эмоциональная составляющая» такой атмосферы на редкость разнородна: члены группы, как правило, совершенно не контролируют себя и свое поведение, эмоциональные реакции. Такая атмосфера, как уже отмечалось, не способна привести людей к успеху и потому всегда свойственна командам, чаще терпящим поражения.

Среди многообразных форм данной категории психологической атмосферы мы считаем необходимым выделить две, на наш взгляд - исключительные»:

**«Духовная атмосфера».** Встречается крайне редко и характерна, в основном, для творческих коллективов, в которых и лидера, и членов группы можно отнести к категории высокоинтеллектуальных, творческих личностей, и объединяет их любовь к делу и чувство долга перед ним и друг перед другом. В такой атмосфере приятно жить, но, как правило, такой коллектив мало результативен в условиях борьбы, конкуренции. Чаще всего именно в такой среде вырастают спортсмены «артистического» типа, «вечно вторые», которых вдохновляет не столько победа, сколько моральные стимулы, публичность их жизни и деятельности, само участие в значимых событиях.

**«Мафиозная атмосфера».** Есть особые коллективы (их все больше становится и в спорте), где абсолютизируются результаты основной деятельности и находящиеся в прямой связи с ними меркантильные интересы. Такие коллективы живут по законам банды, где выживает сильнейший и где высока роль «авторитетов» (неформальных лидеров), но они всегда заодно с формальным лидером, претворяют его идеи в жизнь и в деятельность на том же футбольном поле, и потому с дисциплиной, как правило, в такой группе не бывает проблем. Внутреннюю жизнь в таких командах отличает круговая порука и всепрощенчество. Отношения между людьми регулярно скрепляются «мероприятиями» за круглым столом, не участвовать в которых считается дурным тоном [12].

***Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.***

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – *разговор*. Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности). Выработка в организме активных психогармональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).

### ***Антистрессовое питание.***

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Лучшему запоминанию способствует – морковь. От напряжения и усталости хорошее средство – лук. Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы). Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение. От нервозности вас избавит – капуста. Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба. Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба. Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д. Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет, по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску [14].

### ***Как управлять своими эмоциями.***

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.

2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или разозлённость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении [15].

#### ***Несколько полезных установок в общении:***

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.

2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.

3. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.

4. Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.

5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.

6. Научись принимать любого человека целиком таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

7. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней [16].

Очень много говорится о влиянии психологии на команду и ее результаты. После поражений часто можно услышать комментарии, что команда не была психологически готова, в то время как после безупречной игры и побед почти всегда говорят, что команда была отлично психологически подготовлена.

Мнения тренеров и специалистов разнятся – одни утверждают, что команде, которая хорошо подготовлена как в психофизическом, так и в тактическом плане психолог не нужен, другие же уверены в том, что ключ успеха кроется именно в психологии. Как всегда, истина где-то посередине.

Каждый раз, когда начинается беседа про психологию в спорте, вспоминается изречение, которое достаточно емко иллюстрирует суть нашей работы: «Победа – не самое главное в спорте, но она единственное ценное в нем!». Победитель не тот, кто лучше выполняет технические элементы или более умело воплощает в дело тактические замыслы на отдельных отрезках поединка, а тот, кто в итоге выигрывает три партии. Искусство побеждать – что-то особое и роль психологии в нем немаловажна. Психология победителя формируется годами, она является результатом длительного процесса, который начинается с первых шагов с мячом и продолжается фактически до последнего выхода на площадку.

Волейбол – вид спорта, в котором нет ничейного исхода, и кто-то в итоге всегда побеждает, а кто-то проигрывает (кстати, это дополнительно усиливает стресс). Так бывает всегда, включая случаи, когда статистика двух

команд почти одинаковая, но, тем не менее, кому-то достается победа, а кому-то поражение. Психология победителя формируется годами, она является результатом длительного процесса. Здесь прежде всего важна стрессоустойчивость волейболистов, которая позволяет им на каждом отрезке матча исполнять технико-тактические элементы игры на высоком уровне, сохранять волю к победе и верить в успех. С того момента, когда игроки теряют волю и желание победить, и перестают верить в победу, поражение фактически неизбежно. В спорте высших достижений стресса нельзя избежать, но к нему можно привыкнуть, и в этом как раз и заключается суть психологической подготовки игроков.

Кроме того, очень важен социологический фактор – создание положительного микроклимата, хороших взаимоотношений между 12 спортсменами, которые почти ежедневно вместе. Также большая роль тренера, при чем, не только того, который работает с командой на данный момент, но и всех его предшественников, воспитывавших на каком-то этапе его подопечных.

Многое также зависит и от личности самих игроков, уровня их интеллекта и внимания, которое уделялось им на стадии обучения игре в период их взросления. Каждому тренеру приятно работать с игроками, которые готовы отдавать себя команде, вкладывать в нее, а не только брать что-то у команды. Перечисленные аспекты являются тем фундаментом, который нужен тренеру, чтобы начать учить команду побеждать. Не должна всегда выигрывать команда, которая лучше выполняет технико-тактические элементы. В большинстве случаев именно она и побеждает, но, повторю, это происходит не всегда. Ошибаются те, кто ставит знак равенства между искусством побеждать и умением играть в волейбол. Без умения не обойтись, но для того чтобы побеждать его одного недостаточно.

Безупречный прием подачи противника, быстрый переход в атаку и эффективное ее завершение на сетке зрителю на трибуне или перед телеэкраном в первый момент может показаться красивым и легким. Однако

такого уровня автоматизма и синхронизации действий игроков на площадке можно достичь, прежде всего, благодаря бесчисленным часам работы на тренировке, моделированию стрессовых ситуаций, что в конечном итоге позволяет удачно пройти самые трудные отрезки игр. Помимо этого, важную роль играет и дозирование нагрузок в тренировочном процессе. Мы сознательно увеличиваем интенсивность работы на тренировках, включая увеличение нагрузок на фоне неполного восстановления [22].

Важным психологическим аспектом является способность игрока принимать критику – как объективную, которая исходит от тренера, так и субъективную.

Тренировочный процесс – залог успеха, а результат, показанный на площадке – отражение той работы, которая была проделана на тренировках. Психологическая подготовка игроков играет важную роль, но я в первую очередь верю в хорошую подготовку благодаря тренировочному процессу. Еще одним важным психологическим аспектом является способность игрока принимать критику – как объективную, которая исходит от тренера, так и субъективную, которую часто в его адрес направляют болельщики и средства массовой информации.

Каждый, кто сегодня профессионально занимается волейболом, должен понимать, что в любой день может остаться без работы и должен быть готовым к этому, поскольку таковы реалии современного спорта. Ушли в прошлое времена, когда игроки и тренеры по 9-10 лет проводили в одной команде. Сегодня цена ошибки гораздо выше, а тем самым и уровень ответственности каждого из нас. Если у вас нет ментального запаса прочности, то, вполне возможно, вам и не стоило выбирать волейбол в качестве профессии [32].

Естественно, причину успехов и неудач всегда нужно искать, прежде всего, в тренировочном процессе. Практика показывает, что игроки, которые не в состоянии переносить разные виды стресса на тренировках, как правило,

потом в турнирах не способны сыграть на нужном уровне в заключительных эпизодах четвертьфинальных, полуфинальных и финальных матчей.

На практике игрок по ходу тренировки должен сделать прежде всего одну вещь, которая ему не нравится – победить самого себя. Когда выходите на площадку, по ту сторону сетки находится противник, который хочет вас обыграть. Чтобы победа досталась вам, до того поединка вы должны победить самих себя и обрести силу духа, необходимую для борьбы с соперником. Именно этой цели мы добиваемся на тренировках посредством многочисленных повторов тех элементов, которые в решающий момент матча могут оказаться переломными в плане итогового результата. Так, к примеру, игроку, отрабатывающему подачу, на тренировке нужно точно подать пять раз подряд. Если он подаст успешно четырежды, но ошибется на пятой подаче, ему придется начать все снова. Логично, что каждая очередная ошибка – дополнительное бремя для игрока, и создает давление, подобное тому, которое он испытывает в официальной игре. Возрастает и цена ошибки, в связи с чем концентрация игрока должна быть на максимально высоком уровне [53].

Воспитание психологической настроенности, нацеленности на рывок за мячом, за соперником и от него, на рывок способствует не только проявлению максимальных скоростей, но и овладению «психологией» активных форм нападения и защиты вообще и быстрого прорыва в частности. Иначе говоря, воспитание психологической настроенности способствует состоянию непрерывной готовности к рывку. Выполнение приёмов с мячом и одновременное реагирование на изменяющуюся обстановку с решением тактических задач облегчают овладение основами тактики быстрого прорыва.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны [56].

Я, например, приучил себя не злиться на соперника, даже если он больно попал в меня мячом. Ещё один психологический момент: игрок

должен быть на сто процентов уверен в том, что выполнит подачу, нападающий удар и т. д. Такая уверенность вырабатывается на тренировках. Удачные комбинации приносят мне удовольствие. Мои упражнения для разминки несложны: сжимание и разжимание пальцев, круговые вращения кистями, встряхивание их. Для игрока важно «почувствовать» мяч. Когда почувствую, что мяч как бы жжёт руку, тогда считаю разминку достаточной. Взяв мяч, ударяю его о пол. Привычное подготовительное движение настраивает на подачу [60].

Хвала спортсменам за их умение в любой обстановке не паниковать, не терять хладнокровия, играть до последнего.

Такие физические данные и качества, как рост, вес, скорость и ловкость, имеют большое значение при ведении игры. Но главное – это желание играть и постоянное тактическое совершенствование как индивидуальной, так и, что ещё более важно, в командной подготовке [54].

### **Заключение по 1 главе**

Волейбол не стоит на месте, как и все другие виды спорта. Возросла сила нападающих ударов, увеличилась скорость передач, появились новые хитроумные комбинации как в атаке, так и в защите. Игра стала более продолжительной, а действия волейболистов более целесообразными. Какова же «модель» современного волейболиста высокого класса?

Это спортсмен ростом 192—200 см, имеющий прыгучесть 90—100 см с места, обладающий хорошей реакцией, ловкостью, одинаково хорошо умеющий нападать и защищаться. Более кратко — это универсал, умеющий выполнять все технические приемы на очень высоком уровне, практически не ошибающийся в таких элементах игры, как вторая передача, подача и прием подач [3].

Много тайн у волейбола. Здесь и искусство блока, и умение сделать точную передачу на завершающий удар. Долгие года, например, безупречно действовал в нашей сборной тандем Вячеслав Зайцев и Александр Савин.



Зайцев поистине был настоящим дирижером команды. Его точные, выверенные передачи всегда находили высокорослого прыгучего Савина. Причем передачи эти были совершенно неожиданны для соперников, заставляли их врасплох. Волейбол популярен во всех уголках земного шара. Много любителей этого вида спорта собирают чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры [59].

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч. Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96 500 зрителей [10].

Трудно найти коллектив физической культуры, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием; небольшая площадка, мяч да сетка на двух стойках. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. Отсюда, однако, часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол – простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть в волейбол, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка. Главной приманкой волейбола является возможность начать играть без всякой подготовки. Это неправильное мнение. Нельзя смешивать внешний характер игры, её сущность и правила с

процессом овладения навыками игры. Овладение техникой и тактикой в совершенстве – процесс сложный и трудоёмкий, он требует больших совместных усилий тренера и обучающегося. Используя специфические средства и методы обучения игре в волейбол, можно быстрее достичь спортивного результата, так как они облегчают процесс освоения технических и тактических приёмов игры. Но педагог, тренер, проводя учебно-тренировочное занятие должен учитывать возрастные особенности школьников, уровень их физической подготовки, так как перегрузки могут привести к формированию отрицательного отношения к игре волейбол.

Для детей данного возраста волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях. В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех юных волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма [10].

Волейбол является спортивной игрой, пользующейся у учащихся большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечении на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия [28].

В волейболе постоянно совершенствуются технические и тактические основы. К трем разрешенным касаниям добавилось еще одно – от блока, был

разрешен перенос рук блокирующими через сетку. В то же время практически исчез прием мяча сверху, на пальцы, - такова стала сила ударов нападающих.

Но изюминка волейбола – отчаянные броски защитников, ныряющих за “мертвыми” мячами. Ведь без способности спасти положение во что бы то ни стало ослабнет пружина волейбола. В этой игре одержимость нападения и вдохновение защиты сопоставлены и противопоставлены. По мнению многих тренеров, волейбол завтрашнего дня – игра высокорослых, настоящих атлетов, будущее за двухметровыми универсалами, игроками, способными выполнять любые функциональные обязанности на площадке.

Волейбол только с виду прост. На самом деле это игра очень тонкая. Настрой команды, удачное варьирование составом, умело выбранная тактика – от всего этого, не в меньшей степени, чем от класса игроков, зависит общий успех. И хотя, может быть, в теперешнем волейболе нет такого количества ярких игроков, как 30 лет назад, нынешние игроки обладают более высоким классом, большей эффективностью игры.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов [62].

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения с 2011 по 2015 *годы* мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований (n=100) по теме «**ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**».

**2 этап** - мы провели анкетирование с целью исследования значимости, восприятия, понимания людьми различных возрастов и категорий волейбола как вида спорта, в частности вопросов тактики и техники.

**3 этап** – мы провели наблюдение на базе средней общеобразовательной школы № 4 п. Абан Абанского района с целью определения места и роли общефизической, технико–тактической и тактической подготовок. Нами были посещены 50 тренировок в детско–юношеской спортивной школе, секции по волейболу в общеобразовательной школе. Все занимающиеся – учащиеся 14–18 лет, средняя наполняемость группы – 14–17 человек.

**4 этап** – Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 4 п. Абан Абанского района. В эксперименте участвовали учащиеся 7-9 классов, в количестве 14 человек - из них экспериментальная группа -7 человек и контрольная группа - 7 человек. Цель эксперимента: разработка и проверка эффективности методики совершенствования тренировочного процесса в волейболе.

**5 этап** – в период с 16 февраля по 16 мая 2014 года мы провели второй педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в спортивном зале средней общеобразовательной школы 4 п. Абан Абанского района. Цель эксперимента осталась прежней.

**6 этап** – подведение итогов всех исследований, статистическая обработка полученных результатов.

### **2.2. Методы исследований**

**1. Анализ литературных источников** – этот метод мы использовали для выяснения основных вопросов, связанных с совершенствованием техники и тактики игры волейболистов. Нами были проанализированы современные литературные источники по проблемам психологических, технико-тактических и физических качеств волейболистов.

**2. Анкетирование** – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей. Нами анкетирование проводилось с целью исследования значимости, восприятия, понимания людьми различных возрастов и категорий вопросов подготовки в волейболе. В анкетировании приняли участие 100 человек, из них: 57 человек – учащиеся 14 – 18 лет, занимающиеся в ДЮСШ, секциях по волейболу; 25 человек - учителя физической культуры и других предметов; 18 человек - тренеры по волейболу и другим видам спорта.

**3. Педагогическое наблюдение** – метод сбора данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. В наблюдении была поставлена цель: определить место и роль общефизической, технико–тактической и тактической подготовок. Нами были посещены 50 тренировок в детско–юношеской спортивной школе, секции по волейболу в общеобразовательной школе. Все занимающиеся – учащиеся 14–18 лет, средняя наполняемость группы – 14–17 человек.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два этапа педагогического эксперимента. Нами была разработана методика по увеличению времени по использованию специальных упражнений, которые помогут быстрее достичь спортивного результата в волейболе, так как они облегчают процесс освоения тактических приёмов

игры. С целью проверки ее эффективности нами был проведен педагогический эксперимент.

**5. Контрольные упражнения** – применялись нами с целью выявления эффективности разработанной нами методики, направленной на повышение уровня тактической подготовленности волейболистов.

**6. Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

## ВЫВОДЫ

1. После проведенного наблюдения и сопоставления его с литературными данными и другими источниками выявлено, что в тренировочном процессе волейболистов недостаточно уделяется внимание специальным упражнениям, способствующим улучшению тактических действий.

2. Экспериментально доказано, что применение в учебно-тренировочном процессе разработанной нами методики по совершенствованию процесса освоения тактических приёмов для учащихся является эффективной. Прирост результатов экспериментальной группы достоверен ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ), в контрольной группе прирост результатов недостоверен.

3. Разработанная нами методика по совершенствованию процесса освоения тактических приёмов для учащихся способствует:

- определённому увеличению результативности выполняемых тактических приёмов;
- улучшению точности большинства тактических действий.

4. Результаты, полученные нами в результате проведенных исследований, свидетельствуют о положительных изменениях в тактической подготовленности, вызванные применением в учебно-тренировочном процессе комплекса упражнений, разработанного нами и стабильном его выполнении.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При построении учебно-тренировочного процесса волейболистов необходимо учитывать физиологические и психологические особенности организма спортсмена.

2. На тренировках больше времени уделять повышению уровня тактической подготовленности и включать в тренировочный процесс волейболистов специальные упражнения, направленные на совершенствование тактического мастерства.

3. В тренировках волейболистов целесообразно использовать упражнения, направленные на применение полученных знаний на практике, в ходе проведения подвижных игр, использовать многократное повторение упражнений, работу в парах для обучения приемов, подач в зоны.

4. Для повышения уровня тактической подготовленности волейболистов целесообразно внимание уделять всем видам подготовки: общефизическая, техническая, тактическая, психологическая.

Применение в тренировке упражнений в комплексе способствует повышению резервных возможностей различных систем организма и улучшению результативности технико-тактических действий в условиях соревнований.

5. При повышении уровня развития тактической подготовленности, необходимо придерживаться следующих принципов:

- волейбол – командный вид спорта, и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды;
- коллективные соревновательные действия будут эффективными, если волейболисты индивидуально хорошо подготовлены к соревновательной борьбе.

6. Тренеры и учителя физической культуры должны уделять тактике в волейболе большое внимания и совершенствоваться в этом направлении сами.



### Библиографический список:

1. Клещев Ю., Фурманов А. // Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. - 1979. - С. 102-103. Режим доступа: <http://mirknig.com/2011/11/28/yunu-y-volleybolist.html>
2. Железняк Ю. Д. // 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт. - 1970. - С. 27-28. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1122249/>
3. Беляев А. В., Савин М. В. // Тактика игры. М: Физкультура, образование и наука.- 2000.- С. 62, 67, 70. Режим доступа: [forum/viewtopic.php](http://forum/viewtopic.php)
4. Гайич З. // Волейбол гораздо ближе к теннису или настольному теннису. - 2009. Режим доступа: <http://volley-kharkiv.ucoz.ua/publ/3-1-0-21>
5. Шляпников С. // С примитивной тактикой, которая была в матче с сербами, нельзя побеждать. РИА Новости. - 2010. Режим доступа: [http://www.sports.ru/others/volleyball/73458005.html?related\\_photos=1](http://www.sports.ru/others/volleyball/73458005.html?related_photos=1)
6. Эдельман А. С. // Волейбол. Справочник. М.: Физкультура и спорт.-1984.- С 13. Режим доступа: [http://mirknig.com/knigi/nauka\\_ucheba/1181476326-edelman-as-sost-volleybol-spravochnik.html](http://mirknig.com/knigi/nauka_ucheba/1181476326-edelman-as-sost-volleybol-spravochnik.html)
7. Хиробуми Д. // Доклад: Волейбол. - 1964. Режим доступа: [http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/doklad\\_volejbol.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/doklad_volejbol.html)
8. Юличь. // Правила волейбола в стихах.- 2010. Режим доступа: <http://www.stihi.ru/2010/07/23/4672>
9. Исайкин В. // Волейбол. Реферат. Первоуральск.-1999.- С.14-16. Режим доступа: [http://www.erudition.ru/ref/id.32632\\_1.html](http://www.erudition.ru/ref/id.32632_1.html)
10. Уварова Ю.Д. // Волейбол. Доклад. Воронеж.- 2010. Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00115045\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00115045_0.html)
11. Ивойлов А. В. // Тактическая подготовка волейболистов. М.: Физкультура и Спорт.- 1958.- С.5, 12, 33, 65, 67, 79. Режим доступа: [obukhov-volley.org.ua/Library/](http://obukhov-volley.org.ua/Library/)

12. Загайнов Р. М. //Психологическое мастерство тренера и спортсмена.-
13. Журнал «Мир волейбола» //Элементы волейбола. Игра в защите. Череповец. Выпуск № 9.- октябрь 2011. Режим доступа: [http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine\\_2010\\_03.pdf](http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine_2010_03.pdf)
14. Журнал «Мир волейбола»//Эффективные способы снятия эмоционального напряжения. Череповец. Выпуск № 4.- апрель 2011. Режим доступа: [http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine\\_2010\\_03.pdf](http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine_2010_03.pdf)
15. Журнал «Мир волейбола» // Как управлять своими эмоциями. Череповец. Выпуск № 2.- февраль 2011. Режим доступа: [http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine\\_2010\\_03.pdf](http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine_2010_03.pdf)
16. Журнал «Мир волейбола» // Несколько полезных установок в общении. Выпуск № 1.- январь 2011. Режим доступа: [http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine\\_2010\\_03.pdf](http://www.severstalvolley.ru/files/magazine/2010/Magazine_2010_03.pdf)
17. Платонов В. // Моя профессия – игра.- 2007. - С. 23-25.  
Режим доступа: [http://18x9.com/books/platonov\\_kniga.pdf](http://18x9.com/books/platonov_kniga.pdf)
18. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж. //Волейбол. Шаги к успеху (практическое руководство для начинающих). - М.: Издательство Астрель.- 2004.- С. 24-25. Режим доступа: <http://www.bookland.ru/book1676396.htm>
19. Чуркин А.А. //Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие.- 1997. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/197613/>
20. Мондзюлевский Г.Г. //Щедрость игрока. - М.: Физкультура и спорт.-1984.  
Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/450297/>
21. All rights reserved. Режим доступа: [http://volleybolist.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=97&Itemid=137&showall=1](http://volleybolist.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=97&Itemid=137&showall=1) - pagevolleybolist.ru
22. Станиславская И.Г. //Психологические различия успешных и неуспешных тренеров.- Физическая культура.-1999.- С. 36-37. Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/7efe0a0a-5547-4d21-945a-bce9ec877bc0>

23. Мельников А.Г., Голомазов В.А., Ковалев В.Д. //Волейбол в школе.- Просвещение.- 1976.- С. 3 – 4, 84 – 85. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1122259/>
24. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. //Волейбол в школе.- С. 24. Режим доступа: <http://nashaucheba.ru/v21106/>
25. Тактика игры в волейбол. Общие вопросы стратегии. - Министерство образования и науки Российской Федерации. Департамент образования Вологодской области. Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Тотемский педагогический колледж».
26. Выпускная квалификационная работа. //Специфика задач, средств и методов обучения игре в волейбол на учебно-тренировочных занятиях с детьми 13-15 лет. - Министерство образования и науки Российской Федерации. Департамент образования Вологодской области. Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тотемский педагогический колледж.- 2009. Режим доступа: <http://www.bankreferatov.ru/referats/>
27. Кривошеин А.А. //Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно – спортивных Клубов ВСК. Ярославль.- 2004.- С. 57.Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/626589/>
28. Комарова Н.А.// Волейбол. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий. Реферат. Международный университет природы, общества и человека. Дубна.- 2000. Режим доступа: <http://xreferat.ru/103/813-1-voleiybol-osnovnye-pravila-samostoyatel-nogo-osvoeniya-dvigatel-nyh-deiystviy-ot-prostogo-k-slozhnomu-ot-prostogo-k-neizvestnomu-ot-osvoennogo-k-neosvoennomu.html>
29. Москалева И.Э., Виноградов В.С. //Волейбол в среднем профессиональном учебном заведении. Методическое пособие для преподавателей физического воспитания, для студентов институтов

- физической культуры. Режим доступа:  
[http://www.spek.keytown.com/rasMain/16\\_baners/banner/Etud/webnot/virt\\_livre/SPORT/WOLEBOL/titul.htm](http://www.spek.keytown.com/rasMain/16_baners/banner/Etud/webnot/virt_livre/SPORT/WOLEBOL/titul.htm)
30. Тактика волейбола. Волейбольный Интернет – портал. Режим доступа:  
<http://www.volley4all.net/tactics.html>
31. Сайфулин. С. // Тактика командной игры в защите. - 2003. Режим доступа:  
[http://fivb.narod.ru/btc\\_defence.html](http://fivb.narod.ru/btc_defence.html)
32. Гайич З. // Уроки психологии. Режим доступа:  
[http://def.kondopoga.ru/2008/04/07/uroki\\_psikhologii.html](http://def.kondopoga.ru/2008/04/07/uroki_psikhologii.html)
33. Омельченко М. // Точная доводка. Режим доступа:  
[http://def.kondopoga.ru/2011/02/21/tochnaja\\_dovodka.html](http://def.kondopoga.ru/2011/02/21/tochnaja_dovodka.html)
34. Тактическая подготовка в волейболе.- 2010. Режим доступа:  
<http://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/takticheskaya-podgotovka-v-volejbole.html>
35. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. // Волейбол. М.- 1961.  
[http://www.alib.ru/5\\_oskolkova\\_v\\_a\\_sungurov\\_m\\_s\\_voleybol\\_w1t2797afe9052cb9d71e5ebf8ec045f2c4a323.html](http://www.alib.ru/5_oskolkova_v_a_sungurov_m_s_voleybol_w1t2797afe9052cb9d71e5ebf8ec045f2c4a323.html)
36. Богданов Г. П. // Уроки физической культуры в 9 – 10 классах средней школы. Волейбол. М.: Просвещение.- 1987.- С. 138. Режим доступа:  
<http://www.gogolevka.ru/catalog/info/elkat14/105794>
37. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. // Баскетбол (серия «Азбука спорта»). М. - 1978.
38. Клусов Н. П., Цуркан А. А. // Стадионы во дворе. Спорт в твоей жизни.- 1984. Режим доступа: <http://bibloid.com/book/show/id/1058788>
39. Лях В. И., Мейксон Г. Б. // Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. М: Просвещение.-1997.-С.167. Режим доступа:  
<http://www.gogolevka.ru/catalog/info/elkat14/39359>
40. Гойхман П. Н., Трофимов О. Н. // Лёгкая атлетика в школе.-1972. Режим доступа:  
[http://www.alib.ru/5\\_goyhman\\_p\\_n\\_trofimov\\_o\\_n\\_legkaya\\_atletika\\_v\\_shkole\\_w1t995de719417e172916b1dd71e523822c207.html](http://www.alib.ru/5_goyhman_p_n_trofimov_o_n_legkaya_atletika_v_shkole_w1t995de719417e172916b1dd71e523822c207.html)

41. Баландин Г. А., Назарова Н. Н. //Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 1.- 2002.- С. 57, 78.  
Режим доступа: <http://www.knigo-poisk.ru/books/item/in/37939/>
42. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. - Министерство образования РФ.- 2001.
43. Лях В. И. //Физическое воспитание учащихся 8 – 9 классов.-2004.- С. 71.
44. Вайнбаум. Я. С. //Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение.-1991.-С. 4. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/927283/>
45. Клусов Н. П. //Ручной мяч в школе. М: Просвещение. - 1978.- С. 35.  
Режим доступа: <http://www.gogolevka.ru/catalog/info/elkat14/118079>
46. Яковлев В. Г. //Подвижные игры учащихся. М: Просвещение. - 1957.- С. 9. Режим доступа: [http://antikvarishop.ru/static-info\\_1103873\\_7630743.html](http://antikvarishop.ru/static-info_1103873_7630743.html)
47. Железняк Ю. Д, Швец К. А, Долинская Н. В. //Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. М: - 1982.
48. Лупандина Н.А., Якубовская В. Г.//Методика урока физической культуры. Физкультура и спорт.- 1961.
49. Лысов И. //О тактике.-2000. Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/ivan-lysov.shtml>
50. Коузи Б. //Тактические действия.- С. 23-24. Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml>
51. Коркия М. //Технико-тактические действия. Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/mihail-korkiya.shtml>
52. Захарова А. // О нападающем ударе.- 2012. Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/nadezhda-zaharova.shtml>
53. Зинин А. //Тренировочный процесс. Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/aleksandr-zinin.shtml>

54. Шаблинский В. // Интервью. Режим доступа:  
<http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/vladimir-shablinskiy.shtml>
55. Вуден Д. //Интервью. Режим доступа:  
<http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/john-wooden.shtml>
56. Кожевникова З. //Тренировка ловкости и быстроты. Специальные упражнения. М: Физкультура и спорт.- 1971.
57. Всероссийская Федерация волейбола. //Волейбол. Официальные правила. Москва.- 1994. Режим доступа :  
<https://www.facebook.com/volley.ru>
58. Мейксон Г. Б., Любомирский Л. Е. // Правила поведения во время занятий. Физическая культура. Пробное учебное пособие для учащихся.
59. Кондрашин В. // Игрок всегда должен быть уверен в успехе.  
Режим доступа: <http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/vladimir-kondrashin.shtml>
60. Белов С. //Интервью. Режим доступа: <http://www.ural-great.ru/season2000/rus/interview/1709int.htm>
61. Блог им. V\_A\_N. //Как повысить прыжок. Режим доступа:  
<http://volleyballnews.ru/blog/1710.html>
62. Щемелинин В.И. // Учебно-тренировочные занятия по волейболу - файл n1.rtf. Режим доступа: <http://nashaucheba.ru/v48013/>
63. Фидлер М. //Волейбол. Физкультура и спорт.- 1972.  
Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1122252/>
64. Чехов. О. М. // Основы волейбола. Физкультура и спорт.- 1979.  
Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1122269/>
65. Правдин В.А. // Волейбол – игра для всех. М.: Физкультура и спорт.- 1966.
66. Лысенко С. //Волейбол. Спорт в школе и здоровье детей.  
Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/506727/>
67. Большой энциклопедический словарь.

Режим доступа: <http://www.vedu.ru/bigencdic/11839/>

68. Тактические приемы в волейболе. Волейбол на VoleyPlay.ru. Главная.

Режим доступа: <http://voleyplay.ru/takticheskaya-podgotovka-komandy.html>

69. Юрченко Д.В. //Физическое воспитание и спорт. Тактика игры в волейбол. Реферат. Херсон. Режим доступа: <http://www.allbest.ru/>

70. Техника и тактика в волейболе. Режим доступа: [http://sherkaly-sport.narod.ru/dop/teh\\_tak\\_vol.htm](http://sherkaly-sport.narod.ru/dop/teh_tak_vol.htm)

71. Марковской А.В.// Важность проведения разминки перед занятием волейболом. Социальная сеть работников образования.- 2013. Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/vazhnost-provedeniya-razminki-pered-zanyatiem-voleybolom>.

72. Завьялов А. И., Чернов Л. Я.// Волейбол для специального учебного отделения ВУЗа. (учебное пособие). Красноярск. Министерство спорта Российской Федерации. Министерство образования Российской Федерации.- 2000.

73. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Режим доступа: [http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/03/04/voleybol\\_kak\\_vid\\_sporta\\_i\\_sredstvo\\_fizicheskogo\\_vospitaniya.docx](http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/03/04/voleybol_kak_vid_sporta_i_sredstvo_fizicheskogo_vospitaniya.docx)

74. Сочинение «Мой любимый вид спорта» или «Волейбол». Режим доступа: <http://ycilka.net/tvir.php?id=135>

75. 1. Карнаухов К. Я.// Волейбол. Реферат.- 2010. Режим доступа: Волейбол: происхождение игры и правила

76. Rock Gankster// Предмет: Спортивные игры. Рубрика: Спорт и туризм Реферат.- 2008. Режим доступа: Волейбол

77. Гурина М.//Волейбол: техника и тактика игры в защите (позиционные действия). Реферат.- 2010. Режим доступа: [http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bc68b4c43a89521216d37\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bc68b4c43a89521216d37_0.html)

78. История возникновения и развития волейбола. Реферат. – 2010.

Режим

доступа: [http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65635b3bc68b5c43a88421216d37\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65635b3bc68b5c43a88421216d37_0.html)

79. Все о волейболе. Рубрика Командный спорт.- 2012. Режим доступа: <http://strongsport.ru/vse-o-volejbole.php>
80. КакProsto. //Летние олимпийские виды спорта: волейбол.- 2012. Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-246799-letnie-olimpiyskie-vidy-sporta-voleybol>
81. Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Режим доступа: [http://www.kylbakov.ru/STATI\\_PO\\_FIZICHESKOI\\_KULTURE/Harakteristika\\_voleibola\\_kak\\_igrovogo\\_vida\\_sporta/index.html](http://www.kylbakov.ru/STATI_PO_FIZICHESKOI_KULTURE/Harakteristika_voleibola_kak_igrovogo_vida_sporta/index.html)
82. Денис Брустовский, автор проекта Stud-Ti Режим доступа: <http://stud-time.ru/sochineniya-na-svobodnuyu-temu/lyubimyj-vid-sporta-sochinenie-ili-holodnaya-golova-i-tverdaya-ruka-eto-fextovanie.html>
83. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников. Диплом. Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=524575>
84. Волейбол. Статья. Режим доступа: <http://www.molomo.ru/myth/volleyball.html>
85. Волейбол как олимпийский вид спорта. Статья.- 2008.  
Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/tan2012/post76768762/>
86. Поддача в волейболе. Как подавать. Пошаговая инструкция с картинками.  
Режим доступа: <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/podacha-v-volejbole-kak-podavat-poshagovaya-instrukciya-s-kartinkami>
87. Даг Бил.// Волейбол - вид спорта с "летающим" мячом. Сборник ФИББ "Инструкция для тренера". Режим доступа: <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/volejbol-kak-komandnyj-vid-sporta/>
88. Волейбол. Передача сверху. Техника исполнения. Сборник ФИББ "Инструкция для тренера". Режим доступа:



- <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/volejbol-peredacha-sverhu-tehnika-ispolneniya/>
89. Волейбол / Все турниры. Режим доступа:  
[http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/Volejbol/stats](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Volejbol/stats)
90. Тактика игры в волейболе. Режим доступа:  
<http://volley.org.ua/forum/showthread.php?t=41> volley.org.ua/forum >  
Волейбол > Обсуждения
91. Тактика волейбола.- 2013. Режим доступа:  
<http://www.volley4all.net/tactics.html>
92. Волейбол. Техника. Тактика.- 2008. Режим доступа:  
<http://slet.4rome.ru/forum/viewtopic.php?t=3352>
93. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Режим доступа:  
[voleybol\\_kak\\_vid\\_sporta\\_i\\_sredstvo\\_fizicheskogo\\_vospitaniya.docx](#)
94. Основные условия достижения целей и задач: Режим доступа:  
<http://pandia.org/text/77/487/3686.php>
95. Чернов Л. Я.// Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза. Автореферат и диссертация по педагогике.- 2000. Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-voleybol-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-spetsialnogo-uchebnogo-otdeleniya-vuza>
96. Психологическая атмосфера в команде. Режим доступа: <http://olimp-volley.narod.ru/atmos.html>
97. Салахова Г. А.// Научно-исследовательская работа «Психологическая атмосфера в женской волейбольной команде».- 2012. Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/11/nauchno-issledovatelskaya-rabota-psikhologicheskaya>

98. Луценко Ю. В.// Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности.- 2007. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat  
Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-psikhologicheskogo-klimata-sportivnoi-komandy-v-trenerskoi-deyatelnosti#ixzz3LxmPudxu>
99. Социально-психологический климат в спортивной команде. Минск.: Министерство спорта и туризма республики Беларусь. Курсовая работа.-2008. Режим доступа: [http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a2ac78b5c43b88521316d37\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a2ac78b5c43b88521316d37_0.html)
100. Психологическая атмосфера в команде все лучше. Режим доступа: <http://govorim.by/novosti-belarusi/87656-psihologicheskaya-atmosfera-v-komande-vse-luchshe.html>

**Анкета по теме «Тактика в волейболе»**

возраст: \_\_\_\_\_ лет      пол:    м.    ж.  
 род занятий: учащийся       учитель       тренер

**1. Как часто Вы занимаетесь волейболом?**

- а) 5 раз в неделю    б) 3 раза в неделю    в) 2 раза в неделю  
 г) ваш вариант \_\_\_\_\_

**2. Что в большей мере повлияло на Вас при выборе этого вида спорта?**

- а) интерес к этому виду спорта      б) подражание другим спортсменам  
 в) совет друзей, учителей, родителей

**3. Что в большей мере нравится Вам в волейболе?**

- а) Выступать на соревнованиях и побеждать противников  
 б) Тренироваться и овладевать новыми приёмами и тактикой  
 в) Ваш вариант \_\_\_\_\_

**4. Кем бы вы, занимаясь волейболом, хотели быть в будущем:**

- а) тренером, который разрабатывает тактику игры    б) известным игроком    в) капитаном команды

**5. Чтобы играть в волейбол, необходимо:**

- а) уметь быстро бегать      б) высоко прыгать      в) обладать силой  
 г) обладать выносливостью    д) обладать ловкостью    е) обладать гибкостью

**6. Назовите самое главное качество волейболиста:**

- а) целеустремлённость    б) инициативность    в) смелость    г) способность мыслить  
 д) умение работать в команде    е) Ваш вариант \_\_\_\_\_

**7. Почему важны тактические умения волейболиста?**

- а) имеют решающее значение для победы    б) дают возможность опережать противника  
 в) дают возможность прогнозировать дальнейшее развитие событий

**8. Что является главным в тактической подготовке волейболиста?**

- а) наличие у игрока способности мыслить, анализировать  
 б) умение работать в команде по определённому плану  
 в) совершенное владение техническими приёмами игры  
 г) умение быстро принимать решение

**9. В тактических действиях без мяча главным является:**

- а) выбор места    б) перемещения на площадке    в) активность действий  
 г) темп игры

**10. В тактических действиях с мячом главное (расставьте места по степени важности, 1 - самое важное):**

- передачи мяча     приём мяча       нападающие удары       подачи  
 блокирование     отвлекающие действия

**11. Внутренняя психологическая готовность к соревнованиям достигается:**

- а) индивидуально спортсменом      б) путем внешнего воздействия со стороны окружающих

**12. Основная причина внутренней психологической неготовности к соревнованиям:**

- а) неверие в свои силы      б) излишнее самомнение    в) апатия и тревожность  
 г) боязнь соперников высокого уровня мастерства    д) предстартовое перевозбуждение

**13. Надёжному результату игры способствует:**

- а) творческая эмоциональность      б) холодная рассудительность

- в) психологический настрой                      г) правильная постановка реально достижимых целей  
д) разработанный план действий                      д) согласованность действий игроков команды

**14. Достижение результатов в волейболе зависит:**

- а) от соответствия способностей этому виду спорта    б) от тренера, учителя  
в) от работы над собой                                      г) от хорошей физической подготовки  
г) от тактических умений и навыков                      д) от опыта участия в играх

**15. Как часто в Вашем тренировочном процессе Вы изучаете тактику:**

- а) новые комбинации раз в месяц                      б) отдельные тактические приемы на каждой тренировке  
б) в основном изучает капитан команды                      г) только в процессе соревновательных игр  
д) на практике в тренировочных играх                      е) специально не изучаем

**16. После соревновательных игр Вы с тренером:**

- а) учитесь принимать любой результат спокойно                      б) разбираете ошибки, допущенные в игре  
в) обсуждаете достижения в игре                      г) планируете изменения в тренировочном процессе

### Протокол наблюдений

Дата тренировки	Общесфизическая подготовка					Технико-тактическая подготовка				Тактическая подготовка	
	Упр. в беге	Прыжковые упр.	Упр. для разм. мышц рук	Упр. для разм. мышц туловища	Упр. для разм. мышц ног	Поддачи		Нападающие удары		Без мяча	С мячом
						Верхняя	Нижняя	По диагонали	Из-за линии нападения		

Примечание:

#### Общесфизическая подготовка

1. Упражнения в беге: **БЗ** – бег змейкой, **БУ** – бег с ускорением, **БС** – бег спиной вперёд, **ПБ** – передвижение боком.
2. Прыжковые упражнения: **1** – прыжки на одной ноге, **2** – прыжки на обеих ногах, **ВП** – выпрыгивание из приседа.
3. Упражнения для разминки мышц рук: **КВ** – круговые вращения, **РР** – рывки руками, **ОС** – отжимание от скамейки.
4. Упражнения для разминки мышц туловища: **Н** – наклоны, **П** – повороты, **КД** – круговые движения.
5. Упражнения для разминки мышц ног: **П** – приседания, **МН** – махи ногами, **КВ** – круговые вращения.

#### Технико - тактическая подготовка

1. Верхняя подача: **ВПП** – верхняя прямая подача, **ВБП** – верхняя боковая подача.
2. Нижняя подача: **НПП** – нижняя прямая подача, **НБП** – нижняя боковая подача.

#### Тактическая подготовка

1. Без мяча: **ВМ** – выбор места, **ПП** – перемещения на площадке.
- С мячом: **П** – передача, **ПМ** – приём мяча, **ОД** – отвлекающие действия