

Кленникова Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Князева Татьяна Ивановна

старший преподаватель

Михайлина Ольга Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный

медицинский университет им. Н.Н. Бурденко»

Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

ЗАЩИТНО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос защитно-тактических действий волейболистов в учебно-тренировочном процессе, направленных на повышение эффективности игры в защите. Авторы статьи уделяют внимание теоретическим основам игры в волейбол, описывают ключевые элементы волейбола, такие как подача, прием, пас, атака. Особое внимание уделено взаимодействию игроков в защите, методам организации защиты и важности координации внутри команды.

Ключевые слова: технические приемы, защитные действия, техника защиты, волейболисты, игроки.

Один из основных принципов в волейболе является деятельность команды в игровом процессе, а именно правильная и техничная игра в защите. Рассматривая правила игры в защите, можно выделить четыре основных принципа. Первый принцип основывается на численном превосходстве, например, двойной блок будет более эффективным, чем одиночный. Также, если рассматривать тройной блок, то можно с уверенностью сказать, что шансы защиты намного увеличиваются. Второй принцип – это разделение, чем чище игра в

защите, тем больше вероятность доигровки мяча, т. е. если игроки защиты в полном объеме выполняют свои действия, то и вероятность очка в свою пользу очень высока. Основные действия игроков в защите – это страховка, прием и доводка мяча до пасующего. Третий принцип основывается на точности защитных действий. Те, кто смотрел волейбол или участвовал в игровых действиях, понимают, что эта игра не бывает без ошибок, особенно в защите. Именно поэтому очень важно осуществлять страховку своих партнеров по команде. Если вдруг игрок вашей команды совершил ошибку в защитных действиях, вы всегда должны быть готовы оказать помощь в страховке. Четвертый принцип основывается на эффективности приема, так, чтобы не навредить команде [1; 3].

Четкие и точные действия игроков в защите создают сложности для соперника. Существует три способа атаковать соперника: это подача, атакующий удар и блок. В соответствии с этим также существует три способа защитных действий – это блок, прием и страховка, стоит обратить внимание на то, что некоторые элементы защитных действий сочетаются друг с другом. Например, прием и страховка или блок-страховка. Для того, чтобы правильно и технично осуществить действия игроков в защите, нужно правильно расположить игроков на площадке. Существует три способа расстановки игроков при приеме подачи: в линию, уступом и полукругом. Способ расстановки игроков определяют в зависимости от типа подачи соперника. Это необходимо для того, чтобы в нужных игровых ситуациях сработало сочетание прием – страховка мяча. Если мяч в момент подачи соперника летит между игроками, то должно сработать правило правой руки, т. е. мяч должен принимать игрок, у которого мяч летит ближе к правой стороне, так как легче переместить игрока вправо, при толчковой левой ноги. Если подача летит очень сильная и один из игроков не справляется с приемом, то можно, договорится, чтобы мяч принимал другой игрок, а второй игрок был на подстраховке.

Основное средство нападения – это атакующий удар. Защитные действия при атаке соперника могут быть как индивидуальные, так и командные. Первые

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

защитные действия начинаются с правильно выстроенного блока, а вторым шагом уже будет прием и страховка мяча.

План защитных действий неоднократно прорабатывается на тренировках. Разбираются разные игровые моменты, но все равно волейбол – это не предсказуемая игра, поэтому командам нужно быть готовым к разным игровым ситуациям. Рассмотрим действия защитного игрока. Существует три вида защитных-страхующих действий: страховка крайним игроком, страховка центральным игроком и страховка свободным игроком. По страховке конкретных правил нет, команда определяет их в соответствии с возможностями игроков своей команды. Тем не менее, всегда должна осуществляться страховка блока и задней линии. Все шаги защитных и страховых действий также решаются в тренировочном процессе [2; 4].

Начальная расстановка игроков – это каждый на своей игровой позиции. Выше мы уже упоминали, что блок является эффективным способом защиты, от нападающего удара соперника, поэтому важным умением игроков в защите, является умение оставить мяч в игре при отскоке его от блока. Игроки заранее должны, переместится в нужную зону для игры в защите. Основные зоны отскока мяча это 3 зоны при собственной атаке, вход из 4 зоны, вторая зона при собственной атаке с задней линии, 6 зона при атаке соперника по блоку и при собственной атаке пайпом (6 зона). Основная стратегия тактики игры осуществляется тренером или капитаном команды. От умения читать соперника, от правильности донесения тактики, стратегии до своей команды будет зависеть исход игры. Несмотря на то, что в тренировочном процессе большое внимание уделяется защитным действиям, все равно в игровых моментах защитные действия игроков остаются слабым элементом игры в волейбол. Если индивидуально еще игроки могут справляться в защите, то защита командной чаще всего страдает. Чем лучше команда справляется с техникой защиты, тем больше шансов обыграть соперника.

Самой главной задачей для принимающей команды является оставить мяч в игре, такие хорошо обрабатываемые мячи придают уверенности команде. В

современном волейболе играют комбинацию, которая называется «углом назад», т. е. в страховке не участвует игрок шестой зоны, а подключается игрок из зоны 1 либо свободный смешанной страховки. Это связанно с тем, что игроки все больше стремятся поставить тройной блок для первого шага защиты. При расстановке 5:1 игра в защите и страховке мяча принадлежит игроку-либера. Многие называют игрока-либера – свободным защитником, это игрок, который играет на задней линии и осуществляет прием – страховку мяча, это универсальный игрок, который лучше всех умеет осуществлять действия игрока-защитника.

Действия в защите это не только обработка мяча руками, но и от действий игрока-ногами, т. е. умение сделать правильно выпад под мяч, правильно и быстро за счет деятельности ног перемещаться по площадке. Главной задачей в защите остается правильность выхода к мячу, для этого необходимо иметь сильные ноги. Защитный игрок должен обладать способностью уметь анализировать ситуацию на площадке и быстро принимать правильное игровое решение. В защите каждый игрок должен закрывать определенную зону, в тренировочном процессе большое внимание уделяется именно этому. Важным компонентом остается решимость и желание защитного игрока поднять или достать каждый мяч в защите. Командные и личные действия игроков в защите – это все же отработанная техника приема в тренировочном процессе. Игроки должны хотеть играть в защите и стремиться к этому [5].

Подводя итоги данной статьи, хотелось бы отметить, что в волейболе защитные действия игроков играют немаловажную роль. Поэтому в современном волейболе техника защиты в тренировочном процессе остается на первом месте. Главной особенностью и стремление всей команды должны быть направлены именно на это.

Список литературы

1. Акулова В.А. Оценка физической подготовленности юных волейболистов / В.А. Акулова, Ф.Сайд, А.В. Ежова // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сб. науч. ст. Между-

нар.н.-пр. конф. для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Воронеж: Ритм, 2020. – С. 19–21. EDN MBOMVZ

2. Деркачева Н.П. Повышение эффективности самостоятельных занятий средствами двигательной активности / Н.П. Деркачева, М.Н. Могунова // Эффективный ответ на современные вызовы с учетом взаимодействия человека и природы, человека и технологий: социально-экономические и экологические проблемы лесного комплекса: материалы XIII Междунар. н.-технич. конф. – Екатеринбург: УГЛУ, 2021. – С. 608–611. EDN LIBDKM

3. Ежова А.В. Круговой метод как средство воспитания физических качеств у юных волейболистов / А.В. Ежова, А.В. Лукьяненко // Олимпизм: истории, традиции и современность: сб. науч. Ст. Всерос. с междунар. уч. очной н-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 432–437. EDN VTTNWА

4. Критерии отбора юных волейболистов на основе специальной подготовки / А.В. Ежова, Л.А. Буйлова, Я.Е. Козлов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2. – С. 27–31. EDN ZCINXN

5. Семенов Е.Н. Решение общих задач научного управления процессом спортивной подготовки / Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – №1(32). – С. 89–91. EDN JRKSZP