

УДК 796.325

Повышение защитного потенциала волейбольных команд

Кудинова Юлия Викторовна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Межман Игорь Францевич¹, кандидат биологических наук, доцент

Исупова Екатерина Владимировна², доцент

Карева Юлия Юрьевна³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара*

²*Удмуртский государственный университет, Ижевск*

³*Самарский государственный экономический университет, Самара*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема повышения защитного потенциала волейбольных команд. Указаны причины низкой эффективности защитных действий. Выявлены негативные последствия слабой игры в защите. Рассмотрены возможные пути и способы решения проблемы.

Ключевые слова: волейбол, защитный потенциал, волейбольные команды, защитные действия, физическая подготовка, игровая тактика, тренировочные программы, психологическая устойчивость игроков.

Enhancing the defensive potential of volleyball teams

Kudinova Yulia Viktorovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Mezhman Igor Frantsevich¹, candidate of biological sciences, associate professor

Yusupova Ekaterina Vladimirovna², associate professor

Kareva Yulia Yuryevna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara*

²*Udmurt State University, Izhevsk*

³*State University of Economics, Samara*

Abstract. The article discusses the problem of increasing the defensive potential of volleyball teams. The reasons for the low effectiveness of protective actions are indicated. The negative consequences of a weak defensive game have been revealed. Possible ways and methods of solving the problem are examined.

Keywords: volleyball, defensive potential, volleyball teams, defensive actions, physical training, game tactics, training programs, psychological stability of players.

ВВЕДЕНИЕ. Повышение защитного потенциала в волейбольных командах является одной из ключевых задач для достижения успеха в этом виде спорта. Защита играет важную роль в обеспечении стабильности и надежности волейбольной команды, так как позволяет эффективно контролировать игру и предотвращать ошибки. Однако, несмотря на значимость этого аспекта, многие команды сталкиваются с проблемами в повышении своего защитного потенциала. В данной статье мы рассмотрим основные проблемы, с которыми сталкиваются волейбольные команды в повышении своего защитного потенциала, а также рассмотрим возможные пути и способы их решения [1, 2].

Цель исследования – выявить основные проблемы в повышении защитного потенциала команд.

Задачи исследования: 1) выявить причины низкой эффективности защитных действий; 2) определить способы и пути решения для поднятия эффективности защитных действий.

Методы исследования: 1) обзор специальной литературы; 2) педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогические наблюдения проводили на студенческих играх среди мужских команд Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики (ПГУТИ) и Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) в период с 2022 по 2023 годы.

Педагогические наблюдения – этот метод исследования позволил изучить показатели соревновательной деятельности волейболистов. В процессе исследования анализу были подвержены тактические действия волейболистов при приеме нападающего удара соперника. Для анализа показателей соревновательной деятельности волейболистов при приеме нападающих ударов соперника применяли методики, предложенные ведущими специалистами [3, 4, 5]. При этом регистрировали следующие параметры: виды тактических систем игры в защите; разновидности передач для нападающего удара; разновидности нападающего удара; траектория полета мяча, летящего после нападающего удара, наблюдалась реакция волейболиста на прием мяча; расстановка игроков в защите; скоростные способности волейболистов – время перемещения волейболистов на короткие дистанции: а) способ перемещения лицом вперед, лицом вперед и вправо, лицом вперед и влево, приставными шагами (вправо, влево); скрестным шагом (вправо, влево); падение (вперед, вправо, влево); б) расстояние на которое перемещался волейболист (от 0,5 до 4,0 м). Видео-запись студенческих соревнований осуществляли с помощью видеоаппаратуры Panasonic.

Из педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью выявлено, что использовались две системы игры в защите — система двух защитников («углом вперед») и система трех защитников («углом назад»); разновидности передач для нападающего удара: удаленность передачи от сетки, высота передачи, расстояние передачи, скорость передачи; разновидность нападающего удара — рассматривались семь вариантов: нападающего удара «по ходу» (скоростной, ускоренный и медленный), с переводом вправо (ускоренный и медленный), с переводом влево (ускоренный и медленный); траектория полета мяча – зона приземления мяча после нападающего удара; скоростные способности волейболистов – из педагогических наблюдений видно, что скорость полета мяча выше, чем скорость перемещения волейболиста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Одной из основных проблем, с которой сталкиваются волейбольные команды, является недостаток физической подготовки игроков. Для эффективной защиты необходимы высокие скоростные качества, быстрая реакция и отличная координация движений. Однако не все игроки обладают достаточным уровнем физической подготовки, что сказывается на качестве защитных действий. В этом случае необходимо уделить особое внимание тренировочному процессу, включая специальные упражнения, направленные на улучшение физической подготовки игроков [6].

Еще одной проблемой, с которой сталкиваются волейбольные команды, является недостаточная игровая тактика в защите, а также неправильная расстановка игроков. Защита в волейболе является сложным процессом, который требует не только физической подготовки, но и тактического мышления. В этом случае необ-

ходимо разработать эффективную игровую тактику, которая учитывает особенности соперника и позволяет эффективно контролировать игру. Для этого можно провести анализ игры соперника, выявить его основные сильные и слабые стороны, какая зона больше поражается нападающими ударами, после чего разработать тактику, направленную на максимальное использование слабостей соперника.

Также одной из причин низкого защитного потенциала волейбольных команд является недостаточная координация в защите. Защита в волейболе требует отличной командной работы, где каждый игрок должен выполнять свои обязанности в рамках общей тактики. Недостаточная координация может привести к пробелам в защите, что даст противнику возможность забить мяч. В этом случае необходима системная работа по улучшению командной деятельности, включающая в себя различные виды тренировок и упражнений, направленных на улучшение коммуникации и взаимодействия игроков в защите [7, 8].

Одним из ключевых путей решения проблемы повышения защитного потенциала волейбольных команд является разработка индивидуальных тренировочных программ для каждого игрока. Каждый игрок имеет свои особенности и недостатки, которые необходимо учитывать при проведении тренировок. Разработка индивидуальных программ позволит максимально эффективно развивать защитные навыки каждого игрока и повысить общий уровень защиты команды.

Другим важным путем решения проблемы повышения защитного потенциала волейбольных команд является развитие психологической устойчивости игроков. Защита в волейболе требует от игроков высокой концентрации и уверенности в своих действиях. Недостаточная психологическая устойчивость может привести к ошибкам и пробелам в защите, что негативно скажется на результате игры. В этом случае необходимо провести работу по улучшению психологической устойчивости игроков, включая различные тренинги и психологические занятия [9].

ВЫВОДЫ. Причинами низкой эффективности защитных действий являются недостаток физической подготовки игроков, недостаточно высокая скорость перемещения волейболистов к мячу, медленная реакция игроков при приеме нападающего удара, недостаточная координация в защите, отсутствие игровой тактики, неправильная расстановка игроков, недостаточная психологическая устойчивость. Таким образом, повышение защитного потенциала волейбольных команд является одной из ключевых задач для достижения успеха в этом виде спорта. Для решения проблем необходимо уделить особое внимание тренировочному процессу, разработать эффективную игровую тактику, выбрать правильную расстановку игроков в защите, совершенствовать скоростные способности волейболистов, улучшить координацию и командную работу, а также разработать индивидуальные тренировочные программы и провести работу по улучшению психологической устойчивости игроков – беседы психолога с игроками, отдых, релаксация, аутотренинг. Только при комплексном подходе к данной проблеме можно достичь улучшения защитного потенциала волейбольных команд и повысить их результативность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Губа В. П., Шиховцов Ю. В., Кудинова Ю. В., Левченко А. В. Модель переменных параметров тактико-технических действий волейболистов на примере подачи соперника // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 93–97.

2. Кудинова Ю. В., Шиховцов Ю. В., Николаева И. В. Тактика защиты в волейболе: поиск оптимальной стратегии // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 1 (17). С. 22–25.
3. Панияшин А. А., Шиховцов Ю. В., Николаева И. В., Кудинова Ю. В. Волейбол: проблема совершенствования тактики защиты и пути ее решения // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 40–41.
4. Колеманова И. В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Смоленск, 2003. 24 с.
5. Кудинова Ю. В., Шиховцов Ю. В., Николаева И. В., Карева Ю. Ю., Шиховцова Л. Г. К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболистов в защите: практический аспект // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 118–124.
6. Панияшин А. А., Шиховцов Ю. В., Николаева И. В. Временной дефицит – характерная черта защитных действий в современном волейболе // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 88–91.
7. Карева Ю. Ю., Николаева И. В., Шиховцов Ю. В., Кудинова Ю. В., Иванова Л. А. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76–77.
8. Шиховцов Ю. В., Николаева И. В., Кудинова Ю. В., Шиховцова Л. Г. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 281–287.
9. Хрусталева Г. А., Губа В. П. Концепция управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных команд в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 101–104.

REFERENCES

1. Guba V. P., Shikhovtsov Yu. V., Kudinova Yu. V. and Levchenko A. V. (2022), “Model of alternating parameters of tactical and technical actions of volleyball players on the example of an opponent's submission”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 93–97.
2. Kudinova Yu. V., Shikhovtsov Yu. V. and Nikolaeva I. V. (2018), “Defense tactics in volleyball: the search for an optimal strategy”, *Proceedings of the Institute of Management Systems of the SSEU*, No. 1 (17), pp. 22–25.
3. Panyashin A. A., Shekhovtsov Yu. V., Nikolaeva I. V. and Kudinova Yu. V. (2016), “Volleyball: the problem of improving defense tactics and ways to solve it”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1, pp. 40–41.
4. K Colemanova I. V. (2003), “The technology of formation of skills for receiving ball serves in qualified volleyball players based on the choice of rational tactical actions”, dissertation, Smolensk, 24 p.
5. Kudinova Yu. V., Shikhovtsov Yu. V., Nikolaeva I. V., Kareva Yu. Yu. and Shikhovtsova L. G. (2017), “On the issue of improving tactical actions and interactions of volleyball players in defense: a practical aspect”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 118–124.
6. Panyashin A. A., Shikhovtsov Yu. V. and Nikolaeva I. V. (2015), “Time deficit is a characteristic feature of defensive actions in modern volleyball”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (1), pp. 88–91.
7. Kareva Yu. Yu., Nikolaeva I. V., Shikhovtsov Yu. V., Kudinova Yu. V. and Ivanova L. A. (2019), “Modern trends in the technique of serving and receiving the ball in volleyball”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 76–77.
8. Shikhovtsov Yu. V., Nikolaeva I. V., Kudinova Yu. V., Shikhovtsova L. G. (2016), “Technical devices for the study of protective actions in volleyball”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (131), pp. 281–287.
9. Khrustalev G. A. and Guba V. P. (2015), “The concept of management of competitive activity of highly qualified teams in sports games”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 101–104.

Информация об авторах:

Кудинова Ю.В., доцент кафедры физического воспитания, lulu9625@mail.ru

Межман И.Ф., доцент кафедры физического воспитания, i.mezhman@psuti.ru

Исупова Е.В., доцент кафедры физического воспитания, Katris1701@yandex.ru

Карева Ю.Ю., доцент кафедры физического воспитания, kareva-19911987@mail.ru

Поступила в редакцию 20.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.