

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Василевская К.С., Лагун Е.В.,

*Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск*

**Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые аспекты технической подготовки волейболистов в нападении (атакующий удар, сброс, подача) и защите (блокирующие действия, приём подачи, приём атакующего удара). На основе анализа учебно-тренировочного процесса студентов медицинского университета, занимающихся волейболом, выявлены основные технические ошибки и предложены пути их коррекции. Показано, что сбалансированное развитие технических элементов нападения и защиты способствует повышению эффективности соревновательной деятельности и снижению травматизма. Сделан вывод о необходимости системного подхода к технической подготовке в студенческих командах.

**Ключевые слова:** волейбол, техническая подготовка, нападение, защита, атакующий удар, подача, блок, приём мяча.

## TECHNICAL TRAINING OF OFFENSE AND DEFENSE IN VOLLEYBALL

Vasileuskaya K.S., Lagun E.V.,

*Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk*

**Abstract.** The article examines the key aspects of technical training of volleyball players in offense (attack hit, dump, serve) and defense (blocking actions, serve reception, attack hit reception). Based on the analysis of the training process of medical university students involved in volleyball, the main technical errors are identified and ways to correct them are proposed. It is shown that the balanced development of technical elements of offense and defense contributes to increasing the effectiveness of competitive activity and reducing injuries. The conclusion about the need for a systematic approach to technical training in student teams is drawn.

**Keywords:** volleyball, technical training, offense, defense, attack hit, serve, block, ball reception.

**Актуальность.** Волейбол относится к видам спорта со сложно-координационной структурой движений, где успех соревновательной деятельности в равной степени определяется технической подготовленностью в нападении и защите. В студенческих командах медицинского университета, где тренировочный процесс ограничен временными рамками, часто наблюдается дисбаланс: игроки уделяют больше внимания атакующим действиям (подача, нападающий удар) в ущерб защитным элементам (приём, блок). Это приводит к нестабильности игры,

повышению риска травм и снижению общего результата. В связи с этим актуальной является задача систематизации подходов к технической подготовке нападения и защиты с учётом специфики студенческого волейбола.

**Цель.** Проанализировать состояние технической подготовки нападения (атакующий удар, сброс, подача) и защиты (блок, приём подачи, приём атакующего удара) у студентов-волейболистов и определить направления её совершенствования.

**Задачи.**

1. Провести тестирование технической подготовки студентов, занимающихся волейболом, по элементам нападения и защиты.
2. Выявить типичные ошибки при выполнении атакующего удара, сброса, подачи, блокирующих действий, приёма подачи и приёма атакующего удара.
3. Сравнить уровень технической подготовки игроков в нападении и защите.
4. Разработать практические рекомендации по коррекции технической подготовки в команде.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного медицинского университета. В нём приняли участие 40 студентов (юноши и девушки), регулярно занимающихся волейболом не менее 2 раз в неделю. Использовались методы: педагогическое наблюдение, видеосъёмка технических действий, тестирование (челночный бег 5×6 м для оценки готовности к защитным действиям, броски набивного мяча для оценки силы атакующего удара, целевая точность подач), статистический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе тестирования установлено, что наиболее стабильно студенты выполняют верхнюю прямую подачу (70 % попаданий в заданную зону) и атакующий удар из зоны 4 (63 % эффективных действий). Однако качество защитных действий оказалось значительно ниже: приём подачи с высокой точностью выполнили лишь 42 % испытуемых, приём атакующего удара — 35 %, а блокирующие действия (своевременный вынос рук над сеткой) — 48 %. Эти данные свидетельствуют о смещении тренировочного акцента в сторону нападения, что характерно для любительского и студенческого волейбола [1].

При детальном анализе технических элементов были выявлены следующие типичные ошибки.

В нападении:

- Атакующий удар: поздний вход в разбег, удар прямой рукой (без хлестобразного движения), отсутствие активной работы кисти, приземление на прямые ноги (повышает риск травм голеностопа).
- Сброс (обманный удар): недостаточное визуальное сходство с атакующим ударом (слишком раннее открывание кисти), выполнение с места без разбега, что легко читается защитой.
- Подача: нестабильность подбрасывания мяча (смещение в сторону), удар напряжённой кистью, отсутствие планирующих разновидностей у девушек.

В защите:

- Блокирующие действия: несвоевременный прыжок (ранний или поздний вынос рук), широко расставленные пальцы (мяч проходит между кистями), недостаточное перемещение вдоль сетки (блокирование только своей зоны).

- Приём подачи: низкая стойка с прямыми ногами, игра «жёсткими» руками вместо амортизации, неправильный выход на мяч (скрестный шаг вместо приставного).

- Приём атакующего удара: поздняя реакция на направление удара, отсутствие страховки (игроки остаются на своих позициях и не смещаются за мячом), падения без последующего быстрого подъёма.

Сравнение групп по ролям на площадке показало, что нападающие (доигровщики и диагональные) демонстрируют высокий уровень техники нападения (в среднем 78 % успешных действий), но низкий — защиты (41 %). Либеро и связующие, напротив, имеют сбалансированные показатели (около 65 % в защите и 55 % в нападении). Это указывает на необходимость универсализации технической подготовки, особенно для игроков передней линии.

Анализ сходства выявил значимую связь между качеством приёма атакующего удара и эффективностью последующего перехода в нападение ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,05$ ). Таким образом, недостаточная защитная подготовка напрямую снижает атакующий потенциал команды, так как плохой приём не позволяет связующему выдать качественную передачу для атаки.

На основе полученных данных были разработаны упражнения для коррекции ошибок:

- Для атакующего удара — имитация хлестообразного движения с эспандером, удары по мячу с подвесной мишени.

- Для приёма подачи — работа в парах с изменением дальности и высоты полёта мяча, приём после перемещения из низкой стойки.

- Для блока — упражнения на «напрыгивание» с касанием ладонями предметов разной высоты, блокирование с закрытыми глазами (на чувство времени прыжка).

- Для сброса — имитация замаха на удар с последующим мягким касанием, игра «двойной сброс» с партнёром через сетку.

Полученные результаты согласуются с данными Е. П. Ильина о том, что техническая подготовка в волейболе должна быть дифференцированной по элементам, но интегративной по структуре тренировки [2]. Недостаточное внимание к защитным действиям в студенческих командах является распространённой проблемой, требующей целенаправленной коррекции.

### **Выводы.**

1. У студентов-волейболистов медицинского университета наблюдается дисбаланс технической подготовки: показатели нападения (особенно подача и атакующий удар) достоверно выше, чем защиты (приём атакующего удара и блок).

2. Наиболее частыми ошибками в нападении являются нарушение ритма разбега и жёсткое приземление; в защите — неадекватная стойка и отсутствие страховки.

3. Качество защитных действий (в первую очередь приёма) оказывает прямое влияние на эффективность атакующих действий команды, что требует включения специальных упражнений для защиты в каждую тренировку.

4. Рекомендовано внедрение комплекса корригирующих упражнений, направленных на универсализацию технической подготовки игроков всех амплуа, с акцентом на развитие координационных способностей и тактической грамотности в защите.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В. В. Григоревич. – М. : Советский спорт, 2008. – 288 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Академия, 2004. – 520 с.