

# ВОЛЕЙБОЛ

ТЕОРИЯ  
И ПРАКТИКА

УЧЕБНИК



Издательство «СПОРТ»



ББК 75.569

В 67

Художник Е. Ильин

Рецензенты:

М. М. Шестаков, доктор пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории, истории и методики физической культуры Кубанского ГУФКСТ;

А. В. Тертычный, кандидат пед. наук, доцент НГТУ, тренер-консультант отделения волейбола МБОУ ДОД г. Новосибирска

В 67

**Волейбол: теория и практика.** Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В. В. Рыцарева/ – М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.

ISBN 978-5-9906734-7-2

Учебник по теории и практике волейбола, написанный коллективом авторов, представляет собой образец учебно-методической литературы нового поколения, отражающей современные достижения в данном виде спорта. В книге предложена продуктивная методика обучения, в основу которой положены идеи программированного обучения и «опорные модели» игровых приемов. Большое внимание уделено психолого-педагогическим аспектам волейбола.

ББК 75.569

ISBN 978-5-9906734-7-2

© Колл. авторов под редакцией В. Рыцарева, 2016

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2016

# СОДЕРЖАНИЕ

---

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| <b>Предисловие авторов</b> .....  | 3  | 2.4.1. Профессиональные способности и качества тренера .....                                      | 23 |
| <b>Раздел 1.</b>  |    | 2.4.2. Личностные качества и способности тренера .....  | 29 |
| <b>Введение.</b>  |    | 2.4.3. Краткая характеристика успешного современного тренера в игровых видах спорта .....         | 37 |
| <b>Общие аспекты волейбола. Особенности современного этапа развития</b> .....     | 5  | <b>Глава 3.</b>   |    |
| <b>Глава 1.</b>   |    | <b>Основные проблемы теории и практики современного волейбола</b> .....                           | 40 |
| <b>История возникновения и развития волейбола</b> .....                           | 5  | <b>Раздел 2.</b>  |    |
| 1.1. Зарождение и развитие игры в мире .....                                      | 5  | <b>Содержание деятельности волейболистов</b> .....  | 47 |
| 1.2. Развитие волейбола в СССР и России .....                                     | 11 | <b>Глава 4.</b>   |    |
| <b>Глава 2.</b>   |    | <b>Общая характеристика игровой деятельности</b> .....  | 47 |
| <b>Введение в специализацию</b> .....   | 15 | <b>Глава 5.</b>   |    |
| 2.1. Волейбол в системе физического воспитания .....                              | 15 | <b>Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов</b> ..... | 50 |
| 2.2. Волейбол как учебная дисциплина высшего профессионального образования» ..... | 16 | 5.1. Концепция биомашинны как основа для разработки эффективной техники спортивных движений ..... | 50 |
| 2.3. Принципы обучения профессии .....  | 17 | 5.1.1. Основы концепции биомашинны .....  | 52 |
| 2.4. Требования к специалисту (личность тренера) .....                            | 22 |   |    |

|   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| 5.1.2. Принципы оптимальной машины .....  | 53         | 7.1.1. Тактика атакующих действий .....                                 | 135        |
| 5.2. Атакующие удары .....  | 57         | 7.1.2. Тактика подач .....  | 147        |
| 5.3. Прыжки .....   | 77         | 7.2. Тактика игры в защите .....  | 149        |
| 5.4. Стойки и перемещения, остановки .....  | 85         | 7.2.1. Тактика приема нападающих ударов .....                           | 149        |
| 5.4.1. Стойки .....   | 85         | 7.2.2. Тактика приема подач .....                                       | 161        |
| 5.4.2. Перемещения .....  | 86         | 7.2.3. Тактика страховки нападающих .....                               | 164        |
| 5.4.3. Остановки .....  | 94         | 7.3. Тактика повторных и переходных действий .....                      | 165        |
| 5.5. Передачи мяча .....  | 95         | 7.3.1. Повторные тактические действия .....                             | 165        |
| 5.5.1. Нижние передачи .....  | 96         | 7.3.2. Переходные тактические действия .....                            | 165        |
| 5.5.2. Верхние передачи .....   | 98         | 7.4. Стратегия игры .....   | 167        |
| 5.6. Блокирование .....   | 109        | <b>Глава 8.</b>   |            |
| 5.7. Игра в защите в поле и страховка .....   | 115        | <b>Психология игровой деятельности .....</b>                            | <b>168</b> |
| 5.7.1. Характеристика игры в защите в современном волейболе .....                       | 115        | 8.1. Психологическая структура личности игрока .....                    | 168        |
| 5.7.2. Основные условия эффективного решения двигательных задач при игре в защите ..... | 116        | 8.2. Психологические особенности игроков различных амплуа .....         | 171        |
| 5.8. Подачи .....   | 125        | 8.3. Социально-психологическая структура команды .....                  | 182        |
| 5.9. Прием подач .....  | 128        | <b>Раздел 3.</b>  |            |
| <b>Глава 6.</b>   |            | <b>Основы подготовки волейболистов .....</b>                            | <b>190</b> |
| <b>Физические качества волейболистов .....</b>  | <b>130</b> | <b>Глава 9.</b>   |            |
| 6.1. Виды физических качеств .....  | 130        | <b>Методика начального обучения технико-тактическим действиям .....</b> | <b>191</b> |
| 6.2. Природа физических качеств .....   | 131        |   |            |
| <b>Глава 7.</b>   |            |   |            |
| <b>Тактика и стратегия игры в волейбол .....</b>  | <b>135</b> |   |            |
| 7.1. Тактика игры в нападении .....   | 135        |   |            |

|  |  |
|--|--|
| 9.1. Общие принципы и подходы.....194                              | <b>Глава 12.</b><br><b>Техническая подготовка .....277</b>                         |
| 9.2. Структура и методика проведения тренировочных занятий.....205 | <b>Глава 13.</b><br><b>Тактическая подготовка .....279</b>                         |
| 9.3. Методика обучения стойкам ...210                              | 13.1. Основы методики тактической подготовки.....279                               |
| 9.4. Методика обучения перемещениям и остановкам.....212           | 13.2. Методические приемы и упражнения тактической направленности .....289         |
| 9.5. Методика обучения прыжкам .213                                | <b>Глава 14.</b><br><b>Психологические аспекты подготовки .....293</b>             |
| 9.6. Методика обучения передачам снизу .....217                    | 14.1. Формирование характера игроков с психологией победителя .....293             |
| 9.7. Методика обучения передачам сверху .....219                   | 14.2. Управление стрессовым состоянием игроков .....306                            |
| 9.8. Методика обучения подачам...226                               | 14.3. Психологические аспекты управления командой .....314                         |
| 9.9. Методика обучения атакующим приемам.....229                   | <b>Глава 15.</b><br><b>Педагогические аспекты подготовки волейболистов.....323</b> |
| 9.10. Методика обучения приемам игры в защите .....243             | <b>Глава 16.</b><br><b>Другие виды подготовки .....340</b>                         |
| 9.11. Методика обучения блокированию .....253                      | 16.1. Интегральная подготовка.....340  |
| 9.12. Методика обучения приему подач.....256                       | 16.2. Игровая подготовка .....341  |
| <b>Глава 10.</b><br><b>Основы спортивной тренировки.....258</b>    | 16.3. Соревновательная подготовка.....341  |
| <b>Глава 11.</b><br><b>Физическая подготовка.....261</b>           | 16.4. Теоретическая подготовка ....342   |
| 11.1. Основы методики физической подготовки.....261                |  |
| 11.2. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.....268    |  |
| 11.3. Игровые и соревновательные упражнения по ФП .....272         |  |

**Глава 17.**  
**Управление процессом подготовки**  
**волейболистов.....344**

17.1. Краткие основы теории  
управления .....344

17.2. Планирование и контроль  
процесса подготовки .....344

17.3. Организация и проведение  
учебно-тренировочных сборов.....357

17.4. Медицинское обеспечение  
процесса подготовки .....362

17.5. Научное обеспечение  
тренировочного процесса .....364

17.6. Руководство спортивными  
организациями.....364

**Глава 18.**  
**Особенности подготовки**  
**волейболистов различной**  
**квалификации .....371**

18.1. Особенности методики  
подготовки юных игроков.....371

18.2. Особенности работы  
с командами волейболистов-  
разрядников .....381

18.3. Тренировочная работа  
с командами мастеров .....381

18.4. Особенности подготовки  
сборных команд .....382

**Глава 19.**  
**Места для занятий волейболом,**  
**инвентарь, тренажеры,**  
**дополнительное оборудование ..385**

**Раздел 4.**  
**Организация и судейство**  
**соревнований.....390**

**Глава 20.**  
**Организация и проведение**  
**соревнований .....390**

**Глава 21.**  
**Методика судейства .....394**

**Раздел 5.**  
**Пляжный волейбол**  
**(В. В. Костюков) .....396**

**Глава 22.**  
**Возникновение и развитие**  
**пляжного волейбола**  
**(О. Н. Костюкова) .....396**

22.1. Развитие пляжного волейбола  
в мире .....396

22.2. Развитие пляжного волейбола  
в России .....399

**Глава 23.**  
**Особенности игры**  
**в пляжный волейбол и факторы,**  
**определяющие ее эффективность**  
**(С. В. Ребров).....401**

**Глава 24.**  
**Техника, тактика, тренировка**  
**игровых действий**  
**(В. И. Родионов).....402**

**Глава 25.**  
**Основы подготовки спортсменов**  
**пляжного волейбола**  
**(В. В. Костюков).....407**

25.1. Многолетняя подготовка  
(В. В. Костюков) .....407

25.2. Олимпийские циклы  
(В. В. Нирка) .....407

25.3. Годичная подготовка  
(В. В. Костюков) .....410

25.4. Мезо- и микроциклы  
(Х. К. Мааев).....413

25.5. Тренировочные занятия  
(К. А. Дашаев).....417

25.6. Тренировочные упражнения  
с мячом (Т.А. Злищева).....420

**Глава 26.**  
**Основные**  
**правила соревнований**  
**и особенности**  
**систем розыгрыша**  
**(Р. Н. Николенко) .....432**

**Раздел 6.**  
**Научно-исследовательская**  
**и методическая работа ...436**

**Глава 27.**  
**Научные проблемы развития**  
**волейбола .....436**

**Глава 28.**  
**Подготовка выпускных**  
**квалификационных работ**  
**и магистерских диссертаций**  
**студентов .....440**

28.1. Выбор темы .....440

28.2. Цель и задачи  
исследования .....440

28.3. Методы исследования .....441

28.4. Сбор и обработка данных  
исследования .....441

28.5. Оформление работы .....442

**Рекомендуемая**  
**литература .....444**

# Раздел 1.

## ВВЕДЕНИЕ. ОЩИЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛА. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ

---

### Глава 1.

#### История возникновения и развития волейбола

##### 1.1. Зарождение и развитие игры в мире

Волейбол (англ. *Volleyball*) переводится двояко: от *volley* – «ударять мяч с лета» и «летающий», «парящий» мяч (*ball*).

Истоки возникновения игры уходят в далекое прошлое. Игры с мячом или подобными предметами упоминаются летописцами со времен древних римлян и даже ранее [36]. И это не удивительно, если учесть простоту приемов обработки упругого снаряда, доступность инвентаря и большой игровой интерес. Дайте детям воздушный шарик или легкий резиновый (пластмассовый) мяч (ранее это мог быть надутый бычий пузырь) и вы увидите скоро игру на земле или в воде – прародителя волейбола.

Это же обстоятельство способствовало широкому распространению игры с мячом, имеющим резиновую камеру, обеспечивающую упругий отскок. Сегодня из распространенного развлечения и любимого способа отдыха волейбол превратился в популярнейший вид спорта. Волейболом в настоящее время занимаются по данным Википедии 33 млн. человек.

Однако изобретателем игры в волейбол принято считать Уильяма Дж. Моргана, преподавателя физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 г. в спортивном зале через теннисную сетку, укрепленную на высоте примерно 2-х метров, его ученики, число которых на площадке на первых порах не ограничивалось, стали перебрасывать камеру баскетбольного мяча. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда из Спрингфилда игра получила новое название – «*Volleyball*».

Первые правила, изданные в 1897 году, содержали всего 10 пунктов. В частности, размер площадки был 7,6×15,1 м, высота сетки – 198 см, мяч окружностью 63,5–68,5 см и массой 340 г. Количество игроков на площадке и число касаний мяча не ограничивалось. Очко засчитывалось только при собственной подаче, которая должна выполняться игроком, стоящим одной ногой на линии. При неудачной подаче ее разрешалось повторить. Игра продолжалась до 21 очка в партии. Попадание мяча в сетку или в линию являлось ошибкой.

Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915–1925 годах:



1917 г. – сетку предписано устанавливать на высоте 243 см;

1918 г. – было ограничено количество игроков до шести;

1922 г. – разрешено не более трех касаний мяча;

1925 г. – утверждены размеры площадки, сохранившиеся до наших дней (9×18 м), размеры и вес волейбольного мяча.

Дальнейшие изменения правил (иногда с возвратом к исходным) были направлены на облегчение судейства и повышение зрелищности волейбола. Постепенно волейбол стал превращаться в атлетичную спортивную игру, завоевывающую сердца все большего числа любителей.

1934 г. – разрешен перенос части тела над площадкой соперника, а рук – над сеткой без ее касания.

Были приняты американские правила с незначительными изменениями. Перешли на метрическую систему измерений. Разрешалось отражать мячи всеми частями тела до пояса. Блокирующему запрещалось касаться мяча второй раз, пока его не коснется другой игрок. Устанавливалась высота сетки для женщин – 224 см. Ограничивалось место подачи.

1937 г. – в разметку площадки введена линия нападения, разделившая игроков передней линии и задней. Игроки задней линии не имели права атаковать и ставить блок. Были разрешены замены любого игрока (ранее разрешалось заменять только травмированного), перенос рук на сторону соперника при касании мяча.

1940 г. – запрещено касание мяча на стороне соперника.

1946 г. – приняты первые международные правила игры.

1947 г. – игры мужских команд предписывается проводить из пяти партий, впятером играть не разрешалось. Запретили подавать «с руки».

1948 г. – линию нападения заменили на два «креста», деливших каждую площадку на шесть равных зон.

1949 г. – разрешено до 3-х перерывов в каждой партии. Разрешалось групповое блокирование.

1950 г. – соревнования женских команд также предписывалось проводить из 5 партий. «Кресты» в разметке снова заменили на линию нападения. Место подачи в правом углу ограничивалось 3 метрами. Правилами СССР запрещалось переносить руки над сеткой.

1951 г. – разрешается изменение расстановки игроков после подачи.

1952 г. – число перерывов в каждой партии уменьшено до двух.

1956 г. – время на перерывы и замены игроков сокращено до 30 сек. Количество замен – до четырех.

1957 г. – уменьшается количество замен с 12 до 4-х, сокращается время перерыва с 1 мин. до 30 сек.

С конца пятидесятых годов касание мяча стали судить строже; техника игры приобрела ведущее значение по влиянию на результат игры. Мяч стали принимать способом снизу – это уменьшило количество ошибок.

1960 г. – разрешено наступать на среднюю линию не переступая и выбегать за ее продолжение для возврата мяча.

1961 г. – увеличено количество замен до шести и ликвидировано время на их проведение. Появляются «предупреждение» и «замечание» за поведение игроков и тренеров.

1965 г. – разрешено переносить руки при блокировании на сторону соперника, но касаться мяча раньше нападающих не разрешалось. Блокирующие получили право еще раз касаться мяча после состоявшегося блока. Ограничивалось время на подачу 5-ю секундами.

1966 г. – введены ограничения: высота потолка игрового спортзала – не менее 7,5 м, длина коридора для подачи – не менее 2 м.

1970 г. – в комплект волейбольного оборудования включены ограничительные вертикальные антенны, устанавливаемые на расстоянии 9.40 м.

1974 г. – увеличены высота потолка до 9 м на соревнованиях высокого ранга и длина коридора места подачи до 8 м. Введены судейские карточки для обозначения игрокам предупреждений (желтая) и замечаний (красная).

1976 г. – играть предписывалось тремя мячами для сокращения времени пауз в игре. Состоявшийся блок не считается касанием.

1978 г. – уменьшено расстояние между ограничительными антеннами до 9 м.

1980 г. – запрещено крепление волейбольных стоек при помощи растяжек.

В 1984 г. президентом ФИВБ был избран Рубен Акоста, по инициативе и при поддержке которого были внесены многие поправки в правила игры. Изменения в правилах игры попрежнему мотивировались следующими установками: 1) стремление исключить спорные моменты игры; 2) снизить элемент субъективизма в судействе; 3) максимально сократить остановки в игре, в том числе в ситуациях, когда ошибка не влияет на ход поединка. В результате волейбол приобретал все бóльшую зрелищность.

1984 г. – запрещено блокировать подачи. Несколько касаний тела игрока выше пояса при отражении мяча способом снизу считается как одно.

1988 г. – решающая пятая партия стала играть по системе «ралли-пойнт», или «тай-брейк» («розыгрыш – очко») до 15 очков.

1990-е гг. – устанавливался «потолок» в 17 очков и для первых четырех партий (то есть они могли заканчиваться при преиму-

ществе соперников в 1 очко со счетом 17:16).

1992 г. – стали считать ошибкой касание сетки только при выполнении технического приема. Случайное касание – не ошибка. Время повторной подачи сокращено до 3 сек.

1994 г. – зона подачи расширена до 9 м. Не считается ошибкой многократное касание любой частью тела выше пояса при обработке мяча первым касанием способом «сверху».

В 1996 году разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногами.

В 1997 году ФИВБ предложила национальным сборным включать в свои составы игрока либеро с правом текущей замены для усиления игры в защите на задней линии и в приеме подач.

В октябре 1998 г. было принято революционное решение – играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре до 25 очков, пятую – до 15. Это увеличило напряженность игр и в то же время сделало протяженность партий более предсказуемой. Повысилась зрелищность игры, ее телегеничность. В результате волейбол принял современный вид.

Правда, ведутся еще эксперименты с поисками более эффективных формул розыгрыша важнейших соревнований и распределением очков за выигранный матч. Работникам телевидения становится все легче прогнозировать продолжительность матча. С другой стороны, усложнилась тактика ведения спортивной борьбы, постоянно совершенствовалась техника выполнения игровых приемов, выросли и показатели физического развития игроков: рост, прыгучесть, быстрота, сила. Женский волейбол по многим показателям стал приближаться к мужскому.

Создатели игры вряд ли представляли в самых смелых мечтах темпы победного шествия волейбола по планете и его сегодняш-

нее место в спорте. С 1900 г. волейбол начал быстро распространяться в другие страны мира, приобретая все большую популярность. Сначала в Канаде, а затем через Индию игра распространяется в странах Азии. В 1905 г. волейбол появился на Кубе, в 1906 г. в Китае, в 1908 г. в Японии, в 1909 г. в Пуэрто-Рико. С 1910 г. в волейбол начали играть в Перу и на Филиппинах, в 1912 г. – в Уругвае. В 1914 г. эта игра перебралась в Англию, а в 1917 г. – в Мексику и во Францию. Через год волейбол появился в Италии, в 1919 г. – в Чехословакии, в 1923 г. волейбол распространился в странах африканского континента: в Египте, Марокко, Тунисе, в 1924 г. в Испании и Югославии, а через год в Голландии.

Сначала играли в волейбол для развлечения в процессе активного отдыха, для повышения физического развития и укрепления здоровья. Волейбол стал хорошей формой проведения досуга. Постепенно начали формироваться более-менее постоянные команды, которые соревновались между собой. Первые официальные соревнования в различных странах появляются в 20-е годы двадцатого столетия. Несколько раньше начали проводиться неофициальные международные турниры. В 1913 г. волейбол был включен в программу Паназиатских и Дальневосточных игр.

До 30-х гг. волейбол был преимущественно игрой для отдыха, однако проводились и соревнования. К середине 30-х гг. прошло несколько международных турниров и национальных первенств в ряде стран Восточной Европы. Постепенно класс игры достиг довольно высокого соревновательного уровня, что стимулировало появление руководящих органов – национальных ассоциаций. Сформировалась потребность в международном органе управления, занимающимся координацией деятельности национальных ассоциаций, проведением меж-

дународных соревнований команд разных стран. В 1927 г. в СССР вышла первая книга по волейболу.

В 1936 г. на конгрессе международной федерации по гандболу по предложению Польши в составе федерации гандбола была образована комиссия по волейболу, в которую вошли 22 страны Европы, Америки и Азии. В задачи этой комиссии входило координация деятельности национальных федераций и создание международной федерации волейбола. Членами этой комиссии были приняты американские правила с незначительными изменениями в качестве международных.

Вторая мировая война приостановила развитие и распространение волейбола – люди были заняты выживанием. После окончания военных действий начался новый этап развития волейбола. Волейбол довольно быстро превращается в высокотехническую соревновательную игру. В ряде стран начали проводиться национальные чемпионаты и неофициальные международные соревнования.

В 1947 г. в Париже был проведен первый конгресс по волейболу с участием 14 стран разных континентов, на котором была образована международная федерация волейбола – Federation Internationale de Volleyball (FIVB – ФИВБ). Первым ее президентом был избран Поль Либó из Франции. Был принят устав ФИВБ, он среди прочего запрещал дискриминацию в отношении отдельных лиц и стран. Все объединившиеся федерации имели равные права и обязанности. От каждой страны могла быть принята только одна национальная федерация.

Позже для руководства волейболом в различных районах мира и для представительства ФИВБ на местах были созданы зональные конфедерации: Азиатская (1960), Европейская (1963), Африки и Малагасийской

Республики (1965), Северной, Центральной Америки и Карибского моря (1966).

Под эгидой национальных, региональных и международной федераций стали проводиться соревнования, семинары для тренеров и судей, что способствовало развитию и распространению волейбола, повышению уровня игры сильнейших команд.

Появились и стали распространяться многочисленные разновидности волейбола со своими специфическими правилами. К ним относятся: пляжный волейбол на песке с его вариантами, мини-волейбол для детей, семейный, на снегу, волейбол без рук (ногейбол 2×2, 3×3), сидячий, стоячий, в колясках (три последних – для людей с ограниченными возможностями) и др. Ширится и ветеранское движение любителей волейбола, в котором принимают участие возрастные игроки, закончившие игровую карьеру, в том числе в профессиональных командах.

Продолжали совершенствоваться техника, усложняться тактика игры в классический волейбол, в том числе не связанные с изменениями правил. Сейчас почти не применяются «откидки» и «блок уступом». Произошли изменения в способах обработки мяча – практически исчез прием нападающих ударов сверху. В начале 1980-х годов вместо боковой подачи начала применяться силовая подача в прыжке, участились нападающие удары с задней линии. Либерализация судейства при первом касании сократила применение планирующей подачи – ее стали успешно принимать сверху, не боясь совершить ошибку. Доминирует силовая подача в прыжке.

Постоянно увеличивается специализация игроков. Сужаются игровые функции волейболистов. Центральные блокирующие

игроков на задней линии стал заменять свободный защитник – либеро. Прием подачи стали выполнять два доигровщика и либеро. Доигровщики и диагональные нападающие атакуют только с передач второго темпа, а центральные блокирующие – только с передач первого темпа. Сузился тактический арсенал команд – применяется довольно ограниченный набор комбинаций в нападении, все команды стали похожими друг на друга как братья-близнецы.

Игра стала более атлетичной и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и физической подготовке спортсменов. В сегодняшних мужских командах высокого класса игроками ниже 195–200 см обычно бывают только связующие и либеро. В женских командах такая же тенденция. Класс игры многих сильнейших команд мира выравнивается, их круг постоянно расширяется.

Отличительным признаком современного волейбола становится его коммерциализация и профессионализация. Со второй половины 1980-х годов в Италии создана первая профессиональная лига, которая послужила примером для федераций других стран, присоединившихся к этой инициативе.

В 2008–2012 гг. президентом Международной федерации волейбола был Вэй Цзичжун из Китая. В сентябре 2012 года на XXXIII Конгрессе FIVB новым президентом федерации избран бразилец Арии Граса.

Помимо Олимпийских турниров, призеры которых приведены в табл. 1, и чемпионатов мира стали проводить серию регулярных международных турниров, увеличивающих популярность волейбола в мире (табл.2).

**Таблица 1. (по данным Википедии)**

| Игры              | Мужчины    |              |              | Женщины  |         |             |
|-------------------|------------|--------------|--------------|----------|---------|-------------|
|                   | Золото     | Серебро      | Бронза       | Золото   | Серебро | Бронза      |
| 1964 Токио        | СССР       | Чехословакия | Япония       | Япония   | СССР    | Польша      |
| 1968 Мехико       | СССР       | Япония       | Чехословакия | СССР     | Япония  | Польша      |
| 1972 Мюнхен       | Япония     | ГДР          | СССР         | СССР     | Япония  | КНДР        |
| 1976 Монреаль     | Польша     | СССР         | Куба         | Япония   | СССР    | Южная Корея |
| 1980 Москва       | СССР       | Болгария     | Румыния      | СССР     | ГДР     | Болгария    |
| 1984 Лос-Анджелес | США        | Бразилия     | Италия       | Китай    | США     | Япония      |
| 1988 Сеул         | США        | СССР         | Аргентина    | СССР     | Перу    | Китай       |
| 1992 Барселона    | Бразилия   | Нидерланды   | США          | Куба     | СНГ     | США         |
| 1996 Атланта      | Нидерланды | Италия       | Югославия    | Куба     | Китай   | Бразилия    |
| 2000 Сидней       | Югославия  | Россия       | Италия       | Куба     | Россия  | Бразилия    |
| 2004 Афины        | Бразилия   | Италия       | Россия       | Китай    | Россия  | Куба        |
| 2008 Пекин        | США        | Бразилия     | Россия       | Бразилия | США     | Китай       |
| 2012 Лондон       | Россия     | Бразилия     | Италия       | Бразилия | США     | Япония      |

**Таблица 2. (по Википедии)**

| Соревнования              | проведен впервые |              | следующий           |                           | Детали   |
|---------------------------|------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--|
|                           | мужчины          | женщины      | мужчины             | женщины                   |  |
| <i>Под эгидой FIVB</i>    |                  |              |                     |                           |  |
| Олимпийские игры          | 1964 Токио       | 1964 Токио   | 2016 Рио-де-Жанейро | 2016 Рио-де-Жанейро       | Проводятся раз в 4 года                                    |
| Чемпионат мира            | 1949 Прага       | 1952 Москва  | 2014 Польша         | 2014 Италия               | Проводятся раз в 4 года                                    |
| Кубок мира                | 1965 Польша      | 1973 Уругвай | 2015                | 2015                      | Проводятся раз в 4 года                                    |
| Всемирный Кубок чемпионов | 1993 Япония      | 1993 Япония  | 2013 Япония         | 2013 Япония               | Проводятся раз в 4 года                                    |
| Мировая лига              | 1990 Осака       |              | 2013                |                           | Проводится раз в год, в 2006 г. призовой фонд = \$20 млн.  |
| Гран-при                  | 1993 Гонконг     |              | 2013                |                           | Проводится раз в год, в 2004 г. призовой фонд = \$1,9 млн. |
| <i>Под эгидой CEV</i>     |                  |              |                     |                           |  |
| Чемпионат Европы          | 1948 Рим         | 1949 Прага   | 2013 Дания / Польша | 2013 Германия / Швейцария | Проводится раз в 2 года                                    |
| Евролига                  |                  |              |                     |                           |  |



С 2006 г. FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола. Волейбол стал одним из самых распространенных видов спорта на Земле. Наибольшее развитие и популярность волейбол приобрел в России, Бразилии, Китае, Италии, США, Японии, Польше. Команды именно этих стран наиболее успешно участвуют в соревнованиях

самого высокого ранга. Призеры чемпионатов мира приведены в табл. 3.

В 1985 г. в Холиоке открыт волейбольный Зал славы, в который регулярно заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов, судей, в том числе представителей нашей страны.

**Таблица 3**

| <i>Год</i> | <b>Мужчины</b> |                |                | <b>Женщины</b> |                |                     |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|
|            | <i>1 место</i> | <i>2 место</i> | <i>3 место</i> | <i>1 место</i> | <i>2 место</i> | <i>3 место</i>      |
| 1949       | СССР           | ЧССР           | Болгария       | –              | –              | –                   |
| 1952       | СССР           | ЧССР           | Болгария       | СССР           | Польша         | ЧССР                |
| 1956       | ЧССР           | Румыния        | СССР           | СССР           | Румыния        | Польша              |
| 1960       | СССР           | ЧССР           | Румыния        | СССР           | Япония         | ЧССР                |
| 1962       | СССР           | ЧССР           | Румыния        | Япония         | СССР           | Польша              |
| 1966       | ЧССР           | Румыния        | СССР           | Япония         | США            | Корея               |
| 1970       | ГДР            | Болгария       | Япония         | СССР           | Япония         | КНДР                |
| 1974       | Польша         | СССР           | Япония         | Япония         | СССР           | Корея               |
| 1978       | СССР           | Италия         | Куба           | Куба           | Япония         | СССР                |
| 1982       | СССР           | Бразилия       | Аргентина      | КНДР           | Перу           | США                 |
| 1986       | США            | СССР           | Болгария       | КНР            | Куба           | Перу                |
| 1990       | Италия         | Куба           | СССР           | СССР           | КНР            | США                 |
| 1994       | Италия         | Нидерланды     | США            | Куба           | Бразилия       | Россия              |
| 1998       | Италия         | Югославия      | Куба           | Куба           | Китай          | Россия              |
| 2002       | Бразилия       | Россия         | Франция        | Италия         | США            | Россия              |
| 2006       | Бразилия       | Польша         | Болгария       | Россия         | Бразилия       | Сербия и Черногория |
| 2010       | Бразилия       | Куба           | Сербия         | Россия         | Бразилия       | Япония              |
| 2014       | Польша         | Бразилия       | Германия       | США            | Китай          | Бразилия            |

## **1.2. Развитие волейбола в СССР и России**

Считается, что в СССР волейбол появился с начала двадцатых годов прошлого века. Официальной датой его рождения в советской стране принято считать 28 июля 1923 года, когда в Москве состоялся матч между командами Высших художественно-техни-

ческих мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственного техникума кинематографии. У истоков развития волейбола в СССР стояли представители творческой интеллигенции – художники и артисты. В ряду первых игроков были будущие народные артисты СССР Н. Боголюбов, Б. Щукин, И. Москвин, будущие известные художники Г. Нисский и Я. Ромас. Хорошими

игроками также были актеры Р. Зеленая и А. Кторов.

Гастроли Московских театров способствовали распространению волейбола в союзных республиках, куда его привозили участники труппы. Довольно быстро эта игра стала любимым развлечением широкого круга людей, а затем превратилась в популярнейший вид спорта. Огромную роль в развитии технико-тактического арсенала этого вида спорта сыграли советские игроки, тренеры и специалисты.

В январе 1925 г. Московским Советом физкультуры были разработаны первые официальные правила соревнований по волейболу, несколько отличающиеся от международных. Всесоюзная секция волейбола была организована в 1932 г. В 1948 г. она становится членом FIVB. В 1959-м секцию преобразовали в Федерацию волейбола СССР.

Чемпионаты СССР начали проводить с 1933 г. Волейбол был включен в программу всех Всесоюзных спартакиад. В стране проводилось большое количество соревнований различного уровня и ведомственной принадлежности. В международных соревнованиях советские волейболисты на регулярной основе начали участвовать только после войны – с 1947 г. И сразу же заняли лидирующие позиции.

Этому в огромной степени способствовала популярность игры в стране. Волейбольные площадки появились в парках и зонах отдыха, у домов культуры, в учебных заведениях. Например, в ЦПКиО в Москве было более 10 площадок, выстроенных в ряд. Энтузиасты создавали огромное количество команд, соревнующихся между собой. Волейбол стали включать в программы всех всесоюзных соревнований, что также способствовало его развитию.

Выйдя на международную арену, советские волейболисты сразу становятся лиде-

рами мирового волейбола. 1949 г. ознаменован победами мужской сборной СССР на чемпионате мира и женской на чемпионате Европы. Чемпионат мира 1952 года, проходивший на стадионе «Динамо», стал первым крупнейшим международным спортивным соревнованием, организованным Советским Союзом.

Огромным подспорьем развития волейбола в нашей стране стала государственная финансовая и организационная поддержка многих видов спорта. Была организована многочисленная сеть детских спортивных школ волейбола с оплачиваемым тренерским штатом. Такого нет почти нигде. Детские школы спортивного резерва в других странах существуют только в богатых спортивных клубах.

Позже были организованы спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, спортинтернаты. Для подготовки профессиональных тренеров и специалистов были созданы многочисленные техникумы и институты физической культуры и спорта. Поддерживалась государством и спортивная наука. Подобная стратегия развития спорта в советской стране приводила к хорошим результатам: национальные сборные и клубные команды нашей страны на любых соревнованиях входили в число фаворитов и выступали с большим успехом. С другой стороны, положительное влияние на популяризацию игры имели удачные выступления команд нашей страны на международной арене.

В 1964 г. в Токио мужская сборная СССР стала победителем первого олимпийского волейбольного турнира. Она также побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968) и Москве (1980). Женская сборная СССР четырежды (1968, 1972, 1980 и 1988) завоевывала титул олимпийских чемпионов.

Советские волейболисты – 6-кратные чемпионы мира, 12-кратные Европы, 4-крат-

ные победители Кубка мира. Женская команда СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 13 раз – на чемпионатах Европы и один раз на Кубке мира.

Отечественные специалисты вносили огромный вклад в разработку теории и методики волейбола на протяжении всего пути его развития и добились заслуженного международного признания.

В волейбольный Зал славы приняты игроки нашей страны И. Рыскаль, Ю. Чесноков, К. Рева, Н. Смолеева, Ю. Поярков, И. Бу-

гаенков, А. Савин, Л. Булдакова, Г. Мондзюлевский, В. Зайцев, Роза Салихова, тренеры В. Платонов, Г. Ахвледиани и Н. Карполь, а также В. Саввин – как один из лучших волейбольных функционеров (данные ВФВ).

Сегодня стратегическая цель России – унаследовать от СССР статус великой волейбольной державы, Для этого как минимум нужно решить ряд серьезных проблем развития волейбола в нашей стране. Результаты выступлений женской сборной в крупнейших соревнованиях приведены в табл. 4., мужской – в табл. 5.

**Таблица 4**

| Олимпийские игры |       |               | Чемпионаты мира |       |             |
|------------------|-------|---------------|-----------------|-------|-------------|
| Год              | Место | Тренер        | Год             | Место | Тренер      |
| 1996             | 4-е   | Н. Карполь    | 1994            | 3-е   | Н. Карполь  |
| 2000             | 2-е   | Н. Карполь    | 1998            | 3-е   | Н. Карполь  |
| 2004             | 2-е   | Н. Карполь    | 2002            | 3-е   | Н. Карполь  |
| 2008             | 5-е   | Д. Капрара    | 2006            | 1-е   | Д. Капрара  |
| 2012             | 5-е   | С. Овчинников | 2010            | 1-е   | В. Кузюткин |
|                  |       |               | 2014            | 5-е   | Ю. Марычев  |

  

| Гран-при |       |            |      |       |             |
|----------|-------|------------|------|-------|-------------|
| Год      | Место | Тренер     | Год  | Место | Тренер      |
| 1993     | 3-е   | Н. Карполь | 2001 | 3-е   | Н. Карполь  |
| 1994     | 7-е   | Н. Карполь | 2002 | 1-е   | Н. Карполь  |
| 1995     | 6-е   | Н. Карполь | 2003 | 2-е   | Н. Карполь  |
| 1996     | 3-е   | Н. Карполь | 2004 | 7-е   | Н. Карполь  |
| 1997     | 1-е   | Н. Карполь | 2006 | 2-е   | Д. Капрара  |
| 1998     | 2-е   | Н. Карполь | 2007 | 4-е   | Д. Капрара  |
| 1999     | 1-е   | Н. Карполь | 2009 | 2-е   | В. Кузюткин |
| 2000     | 2-е   | Н. Карполь | 2011 | 4-е   | В. Кузюткин |

  

| Чемпионаты Европы |       |            |      |       |             |
|-------------------|-------|------------|------|-------|-------------|
| Год               | Место | Тренер     | Год  | Место | Тренер      |
| 1993              | 1-е   | Н. Карполь | 2005 | 3-е   | Д. Капрара  |
| 1995              | 3-е   | Н. Карполь | 2007 | 3-е   | Д. Капрара  |
| 1997              | 1-е   | Н. Карполь | 2009 | 6-е   | В. Кузюткин |
| 1999              | 1-е   | Н. Карполь | 2011 | 6-е   | В. Кузюткин |
| 2001              | 1-е   | Н. Карполь | 2013 | 1-е   | Ю. Марычев  |
| 2003              | 5-е   | Н. Карполь |      |       |             |

**Таблица 5**

| <b>Олимпийские игры</b> |              |               | <b>Чемпионаты мира</b> |              |               |
|-------------------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|
| <b>Год</b>              | <b>Место</b> | <b>Тренер</b> | <b>Год</b>             | <b>Место</b> | <b>Тренер</b> |
| 1996                    | 4-е          | В. Платонов   | 1994                   | 7-е          | В. Радин      |
| 2000                    | 2-е          | Г. Шипулин    | 1998                   | 5-е          | Г. Шипулин    |
| 2004                    | 3-е          | Г. Шипулин    | 2002                   | 2-е          | Г. Шипулин    |
| 2008                    | 3-е          | В. Алекно     | 2006                   | 7-е          | З. Гаич       |
| 2012                    | 1-е          | В. Алекно     | 2010                   | 5-е          | Д. Баньоли    |
|                         |              |               | 2014                   | 5-е          | А. Воронков   |

  

| <b>Чемпионаты Европы</b> |              |               |            |              |               |
|--------------------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|
| <b>Год</b>               | <b>Место</b> | <b>Тренер</b> | <b>Год</b> | <b>Место</b> | <b>Тренер</b> |
| 1993                     | 3-е          | В. Радин      | 2005       | 2-е          | З. Гаич       |
| 1995                     | 5-е          | В. Радин      | 2007       | 2-е          | В. Алекно     |
| 1997                     | 5-е          | В. Платонов   | 2009       | 4-е          | Д. Баньоли    |
| 1999                     | 2-е          | Г. Шипулин    | 2011       | 4-е          | В. Алекно     |
| 2001                     | 3-е          | Г. Шипулин    | 2013       | 1-е          | А. Воронков   |
| 2003                     | 3-е          | Г. Шипулин    |            |              |               |

  

| <b>Мировая лига</b> |              |               |            |              |               |
|---------------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|
| <b>Год</b>          | <b>Место</b> | <b>Тренер</b> | <b>Год</b> | <b>Место</b> | <b>Тренер</b> |
| 1993                | 2-е          | В. Радин      | 2002       | 1-е          | Г. Шипулин    |
| 1994                | 6-е          | В. Радин      | 2003       | 7-е          | Г. Шипулин    |
| 1995                | 4-е          | В. Радин      | 2006       | 3-е          | З. Гаич       |
| 1996                | 3-е          | В. Платонов   | 2007       | 2-е          | В. Алекно     |
| 1997                | 3-е          | В. Платонов   | 2008       | 3-е          | В. Алекно     |
|                     |              | В. Зайцев     | 2009       | 3-е          | Д. Баньоли    |
| 1998                | 2-е          | Г. Шипулин    | 2010       | 2-е          | Д. Баньоли    |
| 1999                | 4-е          | Г. Шипулин    | 2011       | 1-е          | В. Алекно     |
| 2000                | 2-е          | Г. Шипулин    | 2012       | 8-е          | В. Алекно     |
| 2001                | 3-е          | Г. Шипулин    | 2013       | 1-е          | А. Воронков   |

## Глава 2. Введение в специализацию

### 2.1. Волейбол в системе физического воспитания

В качестве эпиграфа к этому разделу, очевидно, подошли бы слова А. Мюссе: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но даже тысяча лекарств не могут заменить физических упражнений».

Волейбол – эффективное и разностороннее средство физического воспитания и личностного развития. Занятия волейболом благотворно влияют на многие функциональные системы организма, доводя их до высокой степени совершенства. По этой причине волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания населения России. Волейбол включен в программы физической культуры школ, средних и высших учебных заведений. Волейболом занимаются в спортивных секциях коллективов физкультуры, в военизированных под-разделениях. Игра в волейбол используется как форма активного отдыха и проведения досуга в парках, на пляжах, в домах отдыха, на многих спортивно-массовых мероприятиях, что для современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни, является благом.

Занятия волейболом благоприятно влияют на многие функции организма и личностные качества игроков, в частности:

– совершенствуются навыки важных физических упражнений на игровой основе: прыжки, удары (близкие по структуре к броскам), ускорения, резкие остановки, падения, кувирки.

– совершенствуются многие физические качества игроков – прыгучесть, сила, быстрота, ловкость, выносливость.

– развиваются интеллектуальные способности игроков, совершенствуются органы чувств, многие стороны психических проявлений. Это хороший полигон для формирования положительных черт характера: трудолюбия, целеустремленности, настойчивости, воли к победе, чувства коллективизма.

Однако безусловно и однозначно говорить о пользе занятий волейболом, как, впрочем, и любым другим видом спорта, пожалуй, было бы преувеличением. Принимая во внимание факт совершенствования любого живого организма только в процессе упражнения, нельзя сбрасывать со счетов их меру, дозировку. Еще врачи древности утверждали, что «любое вещество (в нашем случае – упражнения – *авт.*) может быть для организма лекарством или ядом – все дело в дозировке»<sup>1</sup>.

В частности, профессиональные занятия волейболом как спортом с предельными нагрузками редко делают спортсмена здоровым. Многочисленные травмы, физические и психологические перегрузки, в конце концов, отрицательно сказываются на здоровье профессиональных спортсменов.

С другой стороны, отдавая огромное количество времени занятиям спортом (двух-трехразовые почти ежедневные тренировки, сборы, турниры), профессиональный игрок по большому счету упускает часть возможностей совершенствования других функций организма, предусмотренных генетической программой развития в онтогенезе, которые обеспечивают другие жизненно важные виды деятельности человека. Это может приводить к определенным деформациям личности. Для человека,ывавшего спорт в качестве профессии, это неизбежный побочный результат – все про-

<sup>1</sup>Одни авторы приписывают эти слова Парацельсу, другие – Авиценне.



фессии накладывают тот или иной отпечаток на личность человека.

Другие же системы организма эксплуатируются в режиме высоких нагрузок и длительных перегрузок. Опасны и постоянные перегрузки психологического плана – они могут приводить спортсменов (тренеров – в первую очередь) к раннему эмоциональному выгоранию, депрессиям и другим болезням.

В режиме физической культуры занятия этой замечательной игрой – волейболом – необходимо выстраивать так, чтобы тренировки не мешали, а помогали учиться, приобретать профессию, обрести здоровье, эффективно работать, с удовольствием заниматься проблемами семьи. В этом случае занятия волейболом делают жизнь человека полнее и богаче, приносят целую гамму острых эмоциональных переживаний, связанных с интересной и полезной игрой как таковой, а также с ощущением совершенства функциональных систем организма в результате упражнения и формированием многих позитивных черт личности волейболистов.

## **2.2. Волейбол как учебная дисциплина высшего профессионального образования**

Предмет «Теория и методика волейбола» является профилирующей дисциплиной учебного плана ВУЗов по подготовке студентов, выбравших профессию тренера по волейболу в качестве специализации. Она решает значительную часть общих задач формирования компетенций, заявленных в квалификационной характеристике специалистов по физической культуре и спорту, обучающихся по специальности 022300 – «Физическая культура и спорт» Государственного образовательного стандарта выс-

шего профессионального образования. Курс специализации занимает центральное место в ряду дисциплин учебного плана подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Содержание материала, весь набор профессиональных навыков и умений специалистов отражены в рабочей программе по специализации соответствующей кафедры. Она разрабатывается в соответствии с общими требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, определяющего обязательный минимум уровня подготовки специалиста, его профессиональных компетенций.

Учебная программа содержит обязательный минимум требований по уровню и объему знаний и профессиональных умений и навыков, которыми должен обладать каждый выпускник кафедры.

Она включает:

- общие основы теории волейбола;
- методику обучения волейболу;
- теорию и методику спортивной тренировки;
- особенности подготовки команд различной квалификации;
- спортивно-массовую работу;
- медико-биологические и психологические основы волейбола;
- организацию, проведение и методику судейства соревнований по волейболу;
- материально-техническое обеспечение занятий волейболом;
- научно-исследовательскую работу студентов по волейболу;
- планирование и контроль уровня спортивной подготовки волейболистов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, методических и практических занятий, учебной практики, научно-исследовательской и самостоятельной работы студентов.

- На лекциях сообщаются все предусмотренные программой теоретические знания.

- На методических и практических занятиях студенты приобретают и закрепляют знания и навыки обучения волейболу.

- Педагогическая практика в школах, спортивных школах, в коллективах физической культуры способствует получению навыков практической работы тренером и организатором ФК.

- В процессе научно-исследовательской работы студенты приобретают навыки строгого причинного мышления, осваивают методы научного исследования, которые могут в будущем приносить огромную пользу для профессионального роста, для выработки своей эксклюзивной методики обучения волейболу.

- Углубленные знания по отдельным и общим вопросам теории и методики спортивной подготовки волейболистов студенты получают на других учебных дисциплинах учебного плана: на физиологии, психологии, биомеханике, биохимии, анатомии, спортивной медицине, педагогике, психологии, теории и методике физического воспитания и др.

- Программой обучения также предусматривается повышение спортивного мастерства будущих специалистов как компонент профессиональной деятельности и уровня их профессионального мастерства.

Учет успеваемости студентов проводится в форме зачетов и экзаменов. К окончанию ВУЗа каждому студенту необходимо выполнить итоговые нормативы и требования государственной аттестации, подготовить и защитить выпускную дипломную работу.

После окончания ВУЗа специалист по волейболу может работать в спортивных командах различной квалификации, в ДЮСШ, в общеобразовательных школах и колледжах, в ВУЗах, в пансионатах, спортивных организациях и клубах.

## 2.3. Принципы обучения профессии

*Профессии тренера невозможно научить, этой профессии можно только научиться!*

Стремительно меняющееся современное общество предъявляет повышенные требования к выпускникам ВУЗов. В обществе формируется запрос на высокопрофессиональных компетентных специалистов, умеющих действовать в современных условиях жизни. Рыночные отношения обостряют конкуренцию в среде специалистов. Чтобы быть успешным и найти свое место в жизни, нужно становиться профессионалом своего дела. Однако конкуренция не должна стать единственным стимулом обретения профессионализма. Здесь важны интерес к профессии, творчеству, саморазвитию и самореализации. Обучение в ВУЗе – необходимая и важная *первая ступень* становления мастерства в избранной профессии, обретения необходимых компетенций – является базой роста профессионализма.

Для получения наибольшего эффекта обучения студентам необходимо использовать ряд общих закономерностей, которые с долей условности можно обозначить как принципы. Вместе с реализацией общих дидактических принципов нашей педагогики они обеспечат превосходные результаты в деле овладения профессией. Каждый из них формирует важные компетенции профессионала.

**1. Принцип проблемного обучения.** Решает задачу обретения студентами многих компетенций государственного стандарта высшего профессионального образования. Его реализация *в широком смысле* предполагает изучение существующего материала по темам учебной программы до его границ, обнажающих проблемы познания. Этот сегодняшний предел проникновения чело-

века в истину, существующие противоречия, оценка гипотез, различных точек зрения, выявление неизученных еще направлений как раз и составляют проблемы познания, нерешенность которых ограничивает процесс развития теории и методики волейбола, с одной стороны, но и указывает пути познания искателям истины, – с другой. Обнажение проблем в существующих знаниях и составляет суть проблемного обучения. Здесь недопустимо ограничиваться только содержанием учебников и учебных пособий. Необходимо изучать и другую научную и методическую литературу, слушать лекции специалистов различного профиля и выступления ученых на конференциях. Огромную помощь студентам могут оказать преподаватели ведущих дисциплин. Однако определяющим моментом является установка студента получать знания, обретать компетенции специалиста.

Понимание проблем теории и методики современного волейбола дает возможность молодым специалистам объективно оценивать существующие знания, находить все более эффективные пути совершенствования их профессионального мастерства, в том числе и в процессе решения этих проблем.

*В узком смысле* проблемное обучение как метод можно использовать в постижении части материала, особенно теоретической. Через попытки решения многих частных учебных задач, самостоятельно или с помощью преподавателей, обучение получается более осмысленным и продуктивным.

**2. Принцип адекватной (продуктивной или достаточной) опоры на авторитеты.** Начинать надо с повседневной реализации одной из заповедей – «Не сотвори себе кумира!» Это означает стремление не допускать непомерного поклонения авторитетам извне, деформирующего процесс познания и собственную личность. Иначе лег-

ко оказаться в плену влияния чьей-либо личности, авторитетной теории или общепринятых установок. Они превращают исследователя в ретранслятора, а не в творца, способного к самостоятельному поиску. Тогда будут сомнительными рост тренерского мастерства и профессиональные успехи будущего специалиста.

Безоговорочное признание авторитета приводит к капитуляции воспитанника, неверию в свои силы, к слепому доверию и подчинению. Это незрелая роль большого ребенка, которому требуется внешнее руководство. Ошибочно думать, что она исчезнет сама собой после расставания с авторитетом. Воспитанник в процессе капитуляции «привязывается» не к авторитету, а к соответствующему психоэмоциональному состоянию, которое заставляет искать новые авторитеты и ориентироваться на них. Так в разряд почти сакральных попадают общепринятые мнения, шаблоны поведения и познания, требования властей (всего того, что идет «сверху») – «своей колеи» не найти. Печально, но такой стиль поведения (не высовываться, делать как все) обеспечивает социальный успех в нашем больном обществе приспособленцу, а не творцу с самостоятельной независимой позицией.

Однако и абсолютное отрицание всего авторитетного ни к чему хорошему не приведет. Если велосипед уже существует, его не надо изобретать, надо научиться на нем ездить, а потом со временем появятся и продуктивные идеи его усовершенствования, может быть, до уровня космического корабля.

Большое везение, когда на пути молодого человека встречаются учителя, которым хочется подражать и брать с них пример нравственного поведения, высоких моральных и педагогических поступков, учиться у них эффективным способам обретения всех секретов профессиональной

деятельности. Такой шанс нельзя упускать молодому человеку.

Но и доводить взаимоотношения до уровня созависимости на основе симбиотических отношений с авторитетом недопустимо. Это делает человека слабее, снижает устойчивость его существования, блокирует развитие важных сторон личности. Недопустимо безоговорочно доверять авторитетам, надо чаще сомневаться и задавать вопросы: «Почему?», «Так ли это на самом деле?» Обоснованные сомнения в истинности установившихся и канонизированных установок, теорий и методик оздоравливает процесс познания и ускоряет становление личности и профессионального мастерства молодых специалистов. Иначе в будущем несамостоятельность и неверие в свои силы превратит их в серых исполнителей.

До известной степени использовать авторитеты и полезно и продуктивно. Но, чтобы не оказаться в тисках их безоговорочного влияния, часто порождающего ценностные иллюзии (а жить по иллюзорным ценностям вредно и опасно – это приводит к разочарованиям в жизни и личностным драмам), надо стремиться перерасти существующие авторитеты, взяв по возможности у них все лучшее и отдавая им должное. Надо суметь постепенно переключиться на авторитет факта, истины, причинной связи, научиться доверять собственному разуму. Это продуктивная ситуация. Нельзя просто механически отместить авторитет – с этим можно многое потерять и иметь негативные последствия – топтание на месте, завышенное самомнение, неадекватность и т. п.

**3. Принцип творческого обучения.** Предполагает формирование творческого начала у студентов, развитие их конструктивных способностей творческим же способом. Это антипод догматического обучения по, увы, распространенной в нашем образовании

формуле: «Запомнил (вызубрил) общепринятое – сдал – забыл».

Творчество невозможно без свободы мышления, без попыток студентов самим в чем-либо разобраться, без самостоятельных оценок, в конце концов, без сомнений и инакомыслия. Вот здесь может пригодиться «школьный» метод проблемного обучения – самостоятельное творческое решение учебных задач.

Получаемые студентами знания при творческой переработке и попытках выстроить их в увязанную систему могут оказать существенную помощь в будущей работе тренера. Если навык творческой ассимиляции новых знаний и опыта в юности не сформируется, то в будущем появятся большие трудности профессионального роста. Ведь можно иметь скрипку и даже уметь смычком извлекать из нее звуки, но не уметь играть.

Слепое копирование чужого опыта неэффективно; копия всегда бледнее оригинала и может в крайнем своем варианте представлять собой карикатуру. В результате экстенсивного накопления сведений рост мастерства сменяется застоем. Новые знания, факты, приемы тренировки надо еще суметь ассимилировать в свою методику подготовки игроков. Улучшить ее без творческой переработки и проявления конструктивных способностей не получится.

Сам по себе творческий труд – важнейшее условие реализации генетической программы развития человека в онтогенезе. Любой процесс развития возможен только на основе творческого подхода. Эффективность всякого труда возрастает, если его выполнять творчески. Творчество стимулируется интересом к деятельности, а интерес – успехом: «У меня получается!»

«Чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом», – считал Анатолий Франс. Осознание успеха приходит с реше-

нием поставленных конкретных реальных задач на каждом уроке любому предмету и при выполнении домашних заданий.

**4. Принцип научности.** Многие из рассматриваемых принципов обучения в ВУЗах невозможно реализовать без научного подхода. Принцип научности предполагает формирование научного мировоззрения студентов, способа мышления и познания, обеспечивающих эффективный поиск путей совершенствования, активизацию их исследовательского интереса. Именно научный подход в познании помогает правильно отвечать на вопрос об истинности сведений, получаемых знаний. Строгость мышления в вопросах определения истины, принятая материалистическая позиция гностика позволят молодым специалистам самостоятельно вскрывать все более глубокие причинно-следственные связи, познавать механизмы явлений и оценивать получаемые знания по критерию истинности.

Надо научиться пользоваться доводами рассудка, исходящего из причинных оснований, а не доводами авторитетов, и не запечатлевать общепринятые убеждения. Необходимо научиться критически мыслить, сомневаться и задаваться вопросами: «Как?», «Для чего?», «Почему так, а не иначе?» Т.е. аналитическому подходу, способности самостоятельно оценивать сильные и слабые стороны изучаемого материала.

Если во главу угла при обучении ставится доказательность, поиск причинных оснований, то ограниченность накопленных человеком знаний по изучаемой теме становится очевидной; сразу же обнажаются проблемы в познании. Знания, которые получает специалист в ВУЗе, должны быть доказательными. Главенствующим должен стать авторитет аргумента, что поможет в будущей работе не абсолютизировать сомнительные правила «Делай как я!» и «Давай-давай!»

Формированию научного подхода будущих специалистов способствуют написание курсовых и дипломных работ, участие в конференциях и круглых столах, чтение научной литературы. Это пробудит интерес к научным достижениям в профессиональной сфере.

Если у будущих тренеров, специалистов не сформируется научное мировоззрение и научный подход в решении профессиональных и жизненных проблем, перспективы их профессионального роста будут невелики. Они с высокой долей вероятности попадут в плен иллюзий, за истину будут принимать все авторитетное, могут стать добросовестными заемщиками чужого опыта, усвоят общепринятые «истины», штампы и заблуждения. Будут всегда на стороне консервативного большинства. Больших тренерских успехов такие специалисты вряд ли добьются.

**5. Принцип единства обучения и самовоспитания.** Предполагает в процессе обучения предметам ВУЗовского курса формирование высоконравственных личностных качеств, необходимых будущему тренеру. Сугубо личностные качества тренеру необходимы в такой же мере, как и чисто профессиональные. Они во многом будут определять результаты его профессиональной деятельности, существенной составляющей которой является формирование личности воспитанников. Игрокам высокие нравственные качества личности нужны не меньше, чем тренерам. Без них не состоится Игрок, не получится сильная Команда. В отдельных случаях весь труд тренера и игрока может пойти насмарку. Формированию нравственных качеств будущим тренерам необходимо уделять самое пристальное внимание, прикладывая все силы для самовоспитания.

**6. Принцип взаимосвязи всех видов знаний.** Предполагает установление тесной вза-



имосвязи изучаемых материалов по теории и методике волейбола со знаниями, получаемыми по другим предметам всего курса обучения в ВУЗе. Все сведения, получаемые студентом, в итоге должны быть логично увязаны в стройную непротиворечивую систему, желательно на причинной основе. Это дает возможность глубже понимать феномен волейбола, механизмы его функционирования. На постройку и уточнение картины мира обычно уходит вся жизнь творческого человека – в этом залог его постоянного профессионального роста. Однако механизмом ее формирования надо стремиться овладеть еще в ВУЗе, иначе этому не научиться уже почти никогда.

В рамках причинного подхода в познании учебных материалов такое взаимопроникновение знаний повышает их информативность. Каждый факт, понятие, связь студенту нужно суметь положить, образно говоря, на свою «полочку» здания активно получаемых знаний (в картине мира молодого специалиста), свойства которой известны. Эти свойства будут присущи и размещенному на полочке факту. Например, если мы отнесем человека по типу темперамента к сангвиникам, то будем уже много знать о его личности, свойствах нервной системы и особенностях поведения.

Важно, чтобы получаемые знания не стали лишь коллекцией сведений, хранящейся в памяти специалиста мертвым грузом, иногда произвольно извлекаемым для того, чтобы одержать победу в споре или «пустить пыль в глаза», как это делают манипуляторы. Такие знания малопродуктивны, особенно если их использовать спекулятивно – для произвольных умозрительных построений, множащих заблуждения. Верный путь познания важнее начитанности и опытно-сти. Уместно здесь напомнить мудрые слова Мишеля Монтеня, когда-то написавшего: «Мозг, хорошо устроенный, це-

нится дороже, чем мозг, хорошо наполненный».

**7. Принцип единства теории и практики.** Очень важный принцип. Умение применять все получаемые знания в практической деятельности способствует быстрому росту мастерства специалистов и представляет собой едва ли не главную компетенцию профессионала в одноименном методическом подходе обучения.

Этот принцип в значительной мере может реализоваться во время учебных педагогических практик, на занятиях по предмету «Специализация» и на занятиях по повышению спортивного мастерства студентов. Однако эффект обучения основам профессии будет гораздо выше, если на старших курсах студенты смогут работать с командами (в ДЮСШ или в КФК). При этом формируется более сознательное отношение к учебному процессу, повышается интерес к профессии, появляются профессиональные вопросы к преподавателям, быстро растет их тренерское мастерство.

Отрыв теории от практики, т. е. неспособность молодого специалиста использовать получаемые знания в практической работе, делает их пустыми, бесполезными. Невостребованные знания постепенно забываются; рост профессионализма специалиста обеспечивается только за счет практического опыта работы. Перспективы такого роста невелики.

**8. Принцип продуктивности обучения.** Обеспечивает способность продуктивно получать и пользоваться приобретаемыми знаниями и умениями, т. е. получать результат. В той или иной мере его реализуют уже приведенные выше принципы, особенно 3, 4, 6 и 7. Обучение будет продуктивным, если будущие специалисты научатся использовать получаемые в ВУЗе (и после его окончания) знания, умения и навыки в профессиональной деятельности для дальней-

шего роста мастерства, создания все более совершенных методик обучения и воспитания игроков. Это возможно при активном получении знаний и умений – по модусу бытия, а не обладания (по Э. Фромму [78]), заинтересованности в личностном росте. В этом случае знания сразу сопоставляются с жизнью, они функциональны: участвуют в продуктивном мышлении, помогают выстраивать картину мира, служат основой повышения профессионализма. Активно получаемые знания становятся средством и предметом размышлений, делая процесс мышления продуктивным. Хорошим подспорьем здесь будут закономерно возрастающая вера в свои силы, самостоятельность мышления, дух поиска, чтение, нацеленность на профессиональный рост.

Получение знаний по модусу обладания превращают их в пассивное хранилище из-за неспособности использовать в работе.

**9. Принцип технологичности обучения.** Предполагает овладение студентами наиболее совершенными технологиями обучения, надежно и эффективно решающими задачи подготовки волейболистов. Технологичность методики обучения означает гарантированное получение искомого результата.

Мало тренеру знать предмет или уметь играть в волейбол, надо уметь научить приемам волейбола и самой игре воспитанников. Обучение осуществляется при помощи эффективных методик, составляющих технологию обучения волейболу. Их-то и надо глубоко освоить студентам в процессе обучения в ВУЗе.

Овладение современной технологией обучения игроков волейболу должно стать важнейшей задачей каждого студента. Ценность специалистов на выходе как раз определяется тем, в какой мере они овладели профессиональными технологиями обучения и воспитания, а также развитием их

способности к самосовершенствованию своего тренерского мастерства. Что, в конечном счете, и определит уровень профессионализма тренера.

**10. Принцип перманентного обучения.** Предполагает постоянное обучение в процессе всей профессиональной карьеры специалиста. Это станет возможным, если студенты обретут способность учиться, в том числе самостоятельно. Если у студента в процессе обучения создается впечатление, что он сам научился, сам понял, сам сотворил, то задача по развитию способности реализовать принцип перманентного обучения решается успешно. Этому способствует формируемое научное мировоззрение, интерес к профессиональному росту, умение творчески перерабатывать получаемую информацию и на ее основе совершенствовать свою методику тренировки. Надо исходить из того, что ВУЗ – только стартовая площадка для формирования мастерства тренера.

*Задача самосовершенствования, личностного и профессионального роста специалиста – задача на всю жизнь.* Этому учат нас все великие философы Востока. Наивысшего мастерства достигают именно те специалисты, у кого лучше развиты способности к обучению, самообучению и стремление к совершенствованию в течение всей карьеры. Эту способность к самосовершенствованию и нужно развивать и лелеять в процессе обучения студентов в ВУЗах.

## **2.4. Требования к специалисту-тренеру по волейболу (личность тренера)**

В деле достижения высоких спортивных результатов команды определяющее значение имеет фигура тренера как учителя и воспитателя. Профессионализм тренера и его