САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

( МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ )

САМАРА 1999 г.

Педагогический контроль за физической подготовленностью волейбо-

листов ( методические рекомендации ) .

В данной работе рассматриваются виды и способы педагогического

контроля в системе подготовки волейболистов. Содержится материал по

методике проведения тестирования физической подготовленности уча-

щихся общеобразовательных школ ( при прохождении програмного мате-

риала по волейболу ) ; юных волейболистов ДЮСШ и спортсменов выс-

ших разрядов. Здесь же рассматривается психологическая характери-

стика игры и воле- вая подготовка волейболиста как решающий фактор

психологической подготовки спортсмена.

Рекомендуется для тренеров – преподавателей работающих по спе-

циализации “волейбол” и студентов – волейболистов занимающихся на

спортивном отделении.

Составитель — старший преподаватель Н.Т. Названов

Печатается по решению кафедры физического воспитания Самарского

госуниверситета протокол № от

Рецензент: кандидат педагогических наук Ю.В. Шиховцев

2

В настоящее время подготовка высококлассных волейболистов осо-

бенно актуальна. Наша страна в прошлом мировой лидер в волейболе

с распадом СССР сдала свои позиции. Предстоит много сделать, чтобы

возродить былую мощь волейбольной державы.

Здесь большую роль отводится планированию и контролю за процес-

сом подготовки волейболистов от новичка до члена сборной команды

страны. Проблеме контроля в спорте интересовала и ранее многих иссле-

дователей и тренеров (Ю.В. Верхоманский, 1973, 1980гг; В.М. Зациорский,

1966, 1980 гг; М.Л. Горик, 1978, 1983 гг; Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, 1981

и др.) в теме эффективного управления подготовкой как отдельных игро-

ков так и команды в целом.

Современная подготовка волейболистов и волейбольных команд – слож-

ный и многолетний педагогический процесс управляемый тренерами.

Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях вы-

двигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональных науч-

но-обоснованных и практически эффективных систем тренировок. Для ус-

пешного управления тренировочного процесса необходима такая его орга-

низация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных за-

тратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить

только на основе точных знаний состояния спортсмена и характера воздей-

ствия на него тренировочных нагрузок. Поэтому эффективность управле-

ния находится в прямой зависимости от поступления достоверной, полной

и своевременной информации об игроке или команде.

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится

контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффек-

тивность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить кор-

ректировки в учебно-тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки.

Под педагогическим контролем в спорте следует понимать “совокуп-

ность способов получения информации о направлении и причиных морфо-

логических и функциональных изменений происходящих в организме кон-

кретного спортсмена (В.В. Петровский).

Основная задача контроля состоит не в том, чтобы фиксировать те или

иные недостатки в различных видах подготовки спортсмена, сколько в

умении на основе полученной информации своевременно вносить коррек-

тивы, способствующие эффективной подготовке.

За последние годы в учебно-тренировочном процессе волейболистов

возросла роль педагогического контроля. Необходимость повышения его

эффективности вызвана возросшими требованиями к различным сторонам

подготовки игроков. Данные педконтроля позволяют следить за выполне-

нием намеченных планов подготовки спортсменов, определить эффектив-

ность используемых средств и методов, находить новые пути для совер-

шенствования учебно-тренировочного процесса. Таким образом, учитывая

3

актуальность вопросов, связанных с педагогическим контролем в процессе

подготовки волейболистов, особое внимание приобретают вопросы:

• оценка эффективности применяемых средств и методов;

• выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для

оценки различных сторон подготовки спортсмена;

• выявление динамики спортивных результатов и прогнозирование

достижений игроков;

• отбор талантливых спортсменов.

Педагогический контроль

в системе подготовки спортсменов

Эффективность педагогического контроля в спорте имеет самое непо-

средственное влияние на качество управления тренировочным процессом.

Известно, что управление тренировочным процессом включает в себя

три стадии: сбор информации, ее анализ и планирование.

В ходе подготовки тренер должен собрать разнообразную информацию

о физическом состоянии спортсмена, о его технико-тактическом мастерстве,

об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п. Кроме этого, тренер

должен постоянно сопоставлять показатели технико-тактического мастерст-

ва, с результатами тестирования и данными о нагрузке. Только так можно

подобрать наиболее эффективные для каждого из них или команды в целом

средства и методы тренировки и определить их воздействие в занятии, пе-

риоде, сезоне.

Педагогический контроль осуществляют в процессе тренировочных

занятий и соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга.

В процессе тренировочных занятий педагогический контроль осуществля-

ется по следующим пунктам:

– контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

– контроль за применяемыми средствами тренировки;

– контроль за эффективностью средств тренировки;

– контроль за состоянием тренированности.

Педагогический контроль соревновательной деятельности игроков

предполагает оценку следующих показателей:

– отношение игроков к соревнованиям;

– выполнение отдельными игроками их действий;

– технические показатели игроков и команды;

– переносимость игроками соревновательных нагрузок.

В подготовке спортсменов-волейболистов важное значение имеет

планирование готовности игрока (команды) на уровень высших спортив-

4

ных достижений. При этом тесным образом должны быть взаимосвязаны

организация и система оценки эффективности процесса подготовки.

Схематично это можно изобразить так:

Планирование – организация > контроль

Планирование и организацию тренировочного процесса необходимо

рассматривать в единстве. Контроль в данном случае выступает как опера-

тивное управление, обеспечивающее подготовку спортсмена в соответст-

вии с намеченным планом. При этом одним из критериев оценки будет яв-

ляться степень соответствия полученных результатов с намеченными пла-

нами и последующей корректировкой.

Виды педагогического контроля

Педагогический контроль предполагает оценку состояния, в котором

находится спортсмен или оценку тренировочного эффекта. В зависимости

от длительности временного промежутка, необходимого для перехода от

одного состояния в другое, выделяют три вида состояния: оперативное,

текущее и устойчивое (нормативное). В соответствии с этим существуют

три формы педагогического контроля нагрузок за состоянием спортсмена:

1. Оперативный – оценивающий срочный тренировочный эффект и то

состояние, в котором находится спортсмен в данный момент (опе-

ративный контроль предназначен для регистрации нагрузки трени-

ровочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом);

2. Текущий – основная задача которого, определить повседневное ко-

лебание в состоянии спортсмена (он предназначен для регистрации

нагрузок в микроциклах);

3. Поэтапный – оценка устойчивого состояния спортсмена на различ-

ных этапах тренировочного процесса.

В настоящее время во многих видах спорта, и в том числе в волейбо-

ле, для подготовки тренировочных программ используют анализ результа-

тов комплексного контроля. Комплексный контроль представляет собой

систему, которая включает углубленное медицинское обследование, по-

этапное комплексное обследование, текущее обследование и обследование

соревновательной деятельности игроков.

Методы педагогического контроля

Для осуществления педагогического контроля применяются следую-

щие методы:

1. Педагогические наблюдения.

2. Анализ и синтез данных педагогического контроля.

5

3. Оценка результатов тренировочного процесса и соревновательной

деятельности игроков.

4. Беседы, опрос.

Метод педагогического наблюдения применяется тренерами в процес-

се занятий и соревнований. Они ведут наблюдения за поведением игроков,

их активностью, эмоциональным состоянием, за тем, как они переносят

тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод анализа и синтеза – основной метод педагогического контроля.

Эффективное использование данного метода имеет самое непосредствен-

ное влияние на качество управления тренировочным процессом. От точно-

сти анализа данных педагогических наблюдений и от правильности приня-

тых тренером решений зависит совершенствование процесса подготовки.

Метод оценки результатов подготовки рекомендуют для определения

качественных сдвигов у занимающихся. В большинстве случаев оценивание

различных видов подготовки спортсменов строится на объективных показа-

телях с использованием различных приборов, видеомагнитофонов, кино,

контрольных упражнений по видам подготовки, контрольных заданий в со-

ревнованиях.

В тех случаях, когда какие-либо показатели не поддаются объектив-

ной оценке, используют метод экспертных оценок. Обычно применяется

пятибалльная система оценок.

Способы педагогического контроля

Тестирование является наиболее распространенным способом педаго-

гического контроля над процессом спортивной подготовки. Особенно мно-

го разработано тестов для оценки физической и технической подготовлен-

ности спортсменов. Это опубликовано В.И. Зациорским, М.А. Годик, еще в

1964 году, у А.И. Беляева, Е.В. Фомина в 1982 году, Ю.Н.э Клещева, А.Г.

Айрияну в 1985 г. и др.

Известно, что начальный и наиболее важный этап создания системы

комплексного контроля связан с выбором и обоснованием тестов.

При составлении программы тестирования необходимо определить:

какие тесты необходимо использовать для оценки подготовленности

спортсменов; сколько нужно тестов, чтобы получить нужную достоверную

информацию для планирования учебно-тренировочной работы.

При выборе тестов следует использовать только те из них, которые

отвечают специальным требованиям:

1. Стандартность.

2. Наличие системы оценок.

3. Надежность.

4. Информативность.

6

Стандартность – процедура и условие тестирования должны быть

одинаковыми во всех случаях применения теста.

Система оценок. Показанные спортсменами результаты в различных

тестах выражаются в разных единицах (секунды, сантиметры) и поэтому

непосредственно не сопоставимы друг с другом. Кроме того, данные тес-

тирования сами по себе не указывают, насколько удовлетворительно со-

стояние спортсмена. Поэтому результаты превращают (искалируют)

в оценки: очки, баллы и др. Процесс выведения оценок называют оценива-

нием. Оценивание, как правило, происходит в два этапа. На первом этапе

показанные спортсменами результаты превращают в очки, на втором, по-

сле сравнения набранных очков с заранее установленными нормами выво-

дится итоговая оценка.

В практике используют различные стандартные шкалы оценок. Наибо-

лее популярной среди них – Т-шкала. Стандартные шкалы названы так по-

тому, что в них масштабом служат стандартные (средние квадратические)

отклонения.

В Т-шкале среднее значение результатов теста приравнивается к

50 очкам, а стандартное отклонение от средней – к 10 очкам:

х − &&&

х

Т = 50 + 10 ,

δ

где Т – оценка результата в тесте конкретного спортсмена, &х& – средняя ве-

&

личина; х – результат этого спортсмена в тесте, δ – стандартное отклоне-

ние.

Надежность является одним из главных требований, предъявляемых к

тестам. Надежностью теста называется степень совпадения результатов

при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых услови-

ях.

То есть один и тот же тест, применяемый к одним и тем же испытуемым,

должен давать в одинаковых условиях совпадающие результаты

Существенным фактором при выборе того или иного теста является

его информативность.

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет

свойства (качество, способность), для оценки которого используется.

Педагогический контроль

за физической подготовленностью волейболистов

Современный волейбол характеризует ориентация на атлетизм и уни-

версализация игроков, повышение темпа игры, разнообразие тактических

вариантов. Это предъявляет особые требования к подготовке волейболи-

стов и обуславливает необходимость поиска эффективных методов кон-

троля и управления спортивной тренировкой с целью оптимизации и ин-

7

дивидуализации тренировочного процесса спортсменов. Специалисты во-

лейбола считают, что для достижения высоких спортивных результатов

следует развивать физические качества, начиная со школьной скамьи.

а) Педагогический контроль за физической подготовленностью уча-

щихся общеобразовательных школ.

Педагогической практикой доказана ценность применения экспресс

оценки уровня физической подготовленности учащихся, так как это позво-

ляет совершенствовать методику дифференцированного подхода, а также

по величине и направленности полученных сдвигов корректировать весь

педагогический процесс. Однако в практике работы школ наметилась не-

дооценка проведения тестирования в целях срочного педагогического кон-

троля. Формальный подход к тестированию приводит к серьезным отрица-

тельным последствиям, так как только контрольные испытания без после-

дующего анализа их результатов не могут быть объективной основой для

планирования учебной внеклассной работы по физическому воспитанию

учащихся.

Известно, начиная с 5 класса школьники должны овладевать навыка-

ми спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч). Начиная с

8 класса они совершенствуют навыки одной игры.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к физической под-

готовленности человека, и в первую очередь, к уровню развития скорост-

но-силовых качеств и быстроты движения.

В связи с тем, что в учебный материал программы включено большое

количество тестов для контроля за физической подготовленностью школь-

ников, возьмем лишь те из них, которые характеризуют уровень развития

скоростно-силовых качеств учащихся V-XI классов.

Тесты: бег на 60 м (100 м); прыжок в длину или в высоту с разбега;

метание мяча (метание гранаты).

Методика проведения этих тестов общепринята. При прохождении

программного материала по волейболу некоторые авторы (Г.Б. Мейксон,

Г.П. Богданов) рекомендуют использовать челночный бег 6х6 м или 3х12

м и прыжок в длину с места для оценки физической подготовленности

учащихся.

Прием контрольного испытания по данному тесту следует проводить

на первом занятии по обучению технике волейбола. Начальное тестирова-

ние каждого испытуемого и оценка с помощью соответствующих его воз-

расту и полу нормативов определит исходный уровень физической подго-

товленности ученика. Повторное тестирование в конце прохождения учеб-

ного занятия по волейболу и соответствующая оценка по нормативам дает

возможность педагогу определить степень прироста результатов и дать

анализ педагогического процесса за истекший период.

8

Тесты:

1. Челночный бег 3х12 м. Место испытания – спортивный зал. За каж-

дой чертой, находящейся в 12 м друг от друга, наносятся полукруги радиу-

сом 50 см с центром на линиях. В полукруге кладутся деревянные или пла-

стмассовые кубики 5х5х5 см. По команде марш испытуемый пробегает 12

м, берет из полукруга кубик, поворачивается кругом и пробегает 12 м, кла-

дет кубик в полукруг и возвращается обратно.

2. Челночный бег 6х6 м. По сигналу учащийся бежит, преодолевает

расстояние 6 м шесть раз, при этом каждый раз касается рукой стартовой и

контрольной линии.

3. Прыжок в длину с места. Прыжок производится одновременным

отталкиванием двух ног и взмахом рук, приземление производится на обе

ноги. измерение результата производится от контрольной линии до бли-

жайшего к ней следа испытуемого при приземлении.

б) Педагогический контроль в ДЮСШ.

Программа многолетней подготовки юных волейболистов детско-

юношеских спортивных школ по волейболу рассчитана на 9 лет.

Программирование процесса многолетней подготовки волейболистов

дает необходимый эффект только при наличии системы контроля за ходом

подготовки. Большая роль отводится педагогическому контролю, задача ко-

торого состоит в осуществлении индивидуализации тренировочного про-

цесса с учетом пола, возраста, степени физического развития занимающихся

и уровня их физической подготовленности, в определении эффективности

применяемых средств и методов по видам подготовки, коррекции трениро-

вочных планов.

В программе для детско-юношеских спортивных школ определены

требования по физической подготовке, при приеме в учебные группы, при

выпуске из них и по окончании каждого года занятий (переводные). Ре-

зультаты контрольных испытаний по физической подготовке и сопостав-

лении их с нормами позволяет тренеру выявить динамику роста спортив-

ных результатов и прогнозировать достижения спортсмена.

Тесты:

По общефизической подготовке: бег 100 м, 1000 м, подтягивание,

прыжок в длину с места.

Специальные тесты:

1. Челночный бег 36 м: 6х6 м.

2. Бег 30 м с высокого старта. Методика общепринятая.

3. Бег “Елочка” 92 м. На боковых линиях волейбольной площадки че-

рез 3 метра от лицевой линии устанавливают набивные мячи весом 1 кг (по

три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от се-

редины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь по-

9

очередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания

первой половины дистанции и всего пути.

4. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног.

Прыжок с места. На поясе (сзади) у спортсмена закрепляется верти-

кально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова). На ней отмеча-

ется точка отсчета при положении испытуемого стоя на всей ступне (а).

Спортсмен совершает прыжок вверх толчком двух ног с активным взмахом

рук. После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте

(б). Величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Отталкивание

и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. делает-

ся три попытки, учитывается лучший результат.

Прыжок с разбега (экран прыгучести). Прибор служит для измерения

высоты прыжка вверх толчком двумя ногами с разбега (или с места). Уст-

ройство должно давать возможность измерять длину тела стоя на носках

с вытянутой вверх рукой (а) и высшую точку касания во время прыжка

вверх. Разница в показателях (б) и (а) характеризует величину прыжка.

5. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

– Метание сидя. Из исходного положения сидя, при этом плечи нахо-

дятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выпол-

няет бросок мяча из-за головы двумя руками.

– Метание стоя. Испытуемый из исходного положения одна нога впе-

реди стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Следует

замах мяча назад за голову и бросок вперед.

– Метание в прыжке. Исходное положение: стоя у линии, ноги вместе,

мяч внизу перед собой. Подпрыгнуть вверх, испытуемый делает замах

и бросок мяча в прыжке.

в) Педагогический контроль в командах I разряда (вузовский уровень).

Современная подготовка волейбольных команд, особенно в вузах,

сложный педагогический процесс, управление которым определяет тренер-

преподователь. Перспективный план подготовки включает четырехлетний

цикл. На 5 курс студенты спортсмены как правило снижают интенсивность

и объем тренировочной нагрузки. В четырехлетнем цикле ежегодно четко

определены три периода: переходный, подготовительный, соревнователь-

ный. Контроль по ежегодной спартакиаде вузов города. Педагогический

контроль подготовки предполагает контроль модели и состава команды,

процесса подготовки и ее выступление на соревнованиях.

Контроль подготовки осуществляется ежегодно в два этапа. Подгото-

вительный с 1 сентября по 31 декабря и основной с 1 января по 31 мая.

В это время проводится оперативный, поэтапный, годичный контроль.

Тесты по специальной физической подготовленности игроков:

1. Бег “Елочка” 92 метра.

2. Бег 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега на волей-

больной площадке). Старт от лицевой линии, коснуться рукой линии напа-

10

дения на “стартовой” стороне площадки, коснуться рукой линии нападения

на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и

сделать рывок до лицевой линии, противоположной месту старта.

3. Тест на прыжковую выносливость. Прыжки с места толчком

обеими ногами на оптимальную высоту (к росту игрока-мужчины приба-

вить 80 см, к росту игрока-женщины – 60 см) с доставанием маркирован-

ной отметки двумя руками (количество прыжков).

4. Челночный бег 36 м: 6х6 м.

5. Прыжок с места и с разбега толчком обеими ногами.

6. Тест на скоростную силу: приседание в течение 20 сек. (ко-

личество раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 секунд

(количество раз).

7. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность одной рукой.

8. Тест на ловкость: на высоте, составляющей 80% от максималь-

ной высоты прыжка волейболиста и на расстоянии 80-200 см от средней ли-

нии натягивают веревочку. В середине волейбольной площадки маркируется

мишень размером 1х1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в

мишень, преодолевая препятствие (количество попаданий).

Оценивая текущее состояние спортсмена необходимо соблюдать сле-

дующие условия:

– тестирование проводить в подготовительном и соревновательном пе-

риодах, регулярно через равные промежутки времени для каждого периода;

– время и число контрольных испытаний должно бать одним на весь

подготовительный и соревновательный периоды;

– к испытанию допускать только здоровых спортсменов после интен-

сивной разминки 3-5 мин. С отдыхом перед тестированием;

– контрольные упражнения по специальной выносливости выполнять

по одному в занятие.

2) Психологическая характеристика игры одна из главных особенностей

двигательных актов, выполняемых волейболистом в процессе игры – необхо-

димость быстро переключаться с одних форм движения на другие, совер-

шенно иные по ритму, скорости и характеру. Это обусловлено самой специ-

фикой игры. Так средняя скорость полета мяча при подачах равна

12,3 м/сек, дальность полета более 15-16 метров. При возрастании скоро-

сти полета во времени подачи, когда мяч подается спортсменом в прыжке,

условия приема затрудняются. Скорость полета мяча от нападающего уда-

ра по результатам исследования В.А. Осколкова и данным Л.И. Гуревич

равняется в среднем 25 м/сек. Сделанный анализ позволил дополнительно

охарактеризовать некоторые временные параметры различных компонен-

тов игры. Оказалось, что время второй передачи мяча для нападающего

удара из зоны 3 в зону 4 составляет в среднем 1,36 сек, время приема мяча

с подачи 1,40 сек, приема мяча с нападающего удара – 0,40 сек.

11

О психологической напряженности игры свидетельствует длитель-

ность приема мяча с нападающего удара. Осуществляя это важное дейст-

вие, волейболисты должны оценить направление полета мяча, спланиро-

вать свое действие, принять мяч. На все эти действия волейболисту требу-

ется примерно 0,40 сек. Приведенные временные характеристики свиде-

тельствуют о том, что волейбол предъявляет очень жесткие требования к

быстроте и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внима-

ния, к скорости реакции, а также требует от игрока исключительной точ-

ности и дифференциации движений.

Энергозатраты во время активно проведенной игры весьма значитель-

ны. Потеря веса может в некоторых случаях достигать 2,5-3,0 кг., что сви-

детельствует о большом объеме и интенсивности соревновательных нагру-

зок. Такие энергозатраты, по-видимому, связаны с тем, что в процессе иг-

ры, особенно при участии в ответственных соревнованиях, большие требо-

вания предъявляются к центральной нервной системе. Причина этого мо-

жет заключаться в том, что:

1. Постоянно меняющаяся ситуация игры требует от игрока быстро

переключаться от выполнения одного движения к другому. Такое пере-

ключение связано с перегруппировкой процессов торможения и возбужде-

ния, происходящих в минимально короткий промежуток времени. При не-

достаточной подвижности процессов возбуждения и торможения происхо-

дит их сталкивание, нарушается ранее сформированный стереотип.

2. Несмотря на всю динамичность игры в целом, волейболист часто

принимает вынужденное исходное положение в ожидании мяча при прие-

ме подачи, нападающем ударе, при готовности к страховке и т. д. Напря-

женное состояние в момент игры партнеров и “противника” (незначитель-

ное по сравнению с другими видами спортивных игр передвижение по

площадке) вызывает значительное статическое напряжение мышц. При

статических напряжениях быстрее развивается утомление соответствую-

щих двигательных центров.

Интересно отметить, что нервное напряжение в нападении снижается,

а в защите повышается. Поскольку волейбол – игра командная, каждый

игрок свои действия должен согласовывать с действиями игроков всей ко-

манды. Эти особенности волейбольных соревнований требуют от спорт-

смена умения ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, что воз-

можно только при наличии полного самообладания и максимальной сосре-

доточенности.

Содержание психологической подготовки

Психологическую подготовку спортсмена целесообразно подразде-

лять на: а) общую, направленную на развитие психических функций и ка-

честв личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде

12

спорта, и б) специальную, направленную на формирование готовности

к конкретному предстоящему соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в каждой трени-

ровке в течении всего спортивного стажа, так как совершенная физическая,

техническая и тактическая подготовка спортсмена неразрывно связана

с психологической. В ходе ее спортсмен познает свои функциональные

возможности и объективные предпосылки к победе, укрепляет веру в свои

силы, приобретает необходимый психологический тонус.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение

оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом

конкретном соревновании: регулируется предстартовое состояние, готов-

ность к наилучшему выполнению определенной программы действия

в конкретных условиях.

Оба вида психологической подготовки – как общая, так и специальная

– взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Учитывая то, что в процессе общей психологической подготовки во-

левая подготовка приобретает решающее значение, целесообразно остано-

виться на средствах воспитания волевой подготовки. Как составляющую

специальной психологической подготовки рассмотрим некоторые методы

регуляции предстартового состояния спортсмена.

Средства воспитания волевых качеств волейболистов

1. Воспитание настойчивости, выдержки и самообладания.

Специальных упражнений для воспитания настойчивости при овладе-

нии техникой и тактикой не существует. Необходима определенная орга-

низация тренировочных занятий.

Для стимулирования упорной работы над усвоением и совершенство-

ванием техники и тактики большое значение имеют:

а) эмоциональность трудных упражнений, применение соревнова-

тельного метода при выполнении отдельных приемов техники и тактики

под контролем тренера и самого тренирующегося;

б) отметки за качество выполнения;

в) поощрения игроков, проявляющих настойчивость и трудолюбие.

Чтобы преодолеть утомление и сохранить высокий темп игрок должен

обладать не только настойчивостью, но и выдержкой – способностью пере-

носить большие напряжения, преодолевать утомление и болевые ощущения.

Поэтому упражнения, применяемые для развития специальной выносливости

волейболиста, следует использовать и для воспитания выдержки.

Вот примерные упражнения:

а) бег с рывками в различных направлениях с преодолением различ-

ных препятствий, проводимый в конце занятий при наличии утомления;

13

б) прыжки с имитацией нападающих ударов, кувырки, перекаты влево

и вправо по зрительному сигналу;

в) прием зачетных нормативов по технике после интенсивной тренировки.

Применяя эти упражнения, необходимо постепенно повышать объем

нагрузки добиваясь, чтобы все задания выполнялись точно и до конца.

В противном случае они не будут служить средством воспитания выдерж-

ки и самообладания.

Хорошим средством развития настойчивости и выдержки являются

учебные игры в усложненных условиях со специальными заданиями, по-

вышающими напряженность игры.

Например: а) двухсторонние игры с неравным числом игроков;

б) игры с открытым и закрытым гандикапом, стимулирующие прояв-

ление волевых усилий, нужных для ликвидирования преимущества “про-

тивника” или для сохранения собственного преимущества;

в) игра, сопровождающаяся неблагоприятным эмоциональным фоном;

г) игры в условиях ненормального температурного режима.

В ряде случаев спортсмен сильную усталость и неприятные болезнен-

ные ощущения воспринимает как признак крайнего утомления организма и

истощения своих сил. Он прекращает выполнение упражнения, не пытаясь

преодолеть усталость. Но, как показывают специальные эксперименталь-

ные исследования, сильная усталость еще не является показателем столь

же сильного утомления организма и невозможности продолжать работу

без вреда для здоровья. Для воспитания выносливости необходимо пре-

одолеть чувство усталости и физические трудности; спортсмен привыкает

к неприятным ощущением и не будет им поддаваться.

Волевое усилие поддерживается и второстепенными стимулами.

Очень важно при возникновении утомления медленно представить себе

что-нибудь, уметь переключать внимание на посторонние предметы. Пре-

одолению утомления способствует также самоубеждение, самоободрение,

самоприказы.

В заключении следует отметить, что для полноценного проявления

настойчивости, выдержки и самообладания во время игры особое значение

имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества. Каждый иг-

рок должен быть твердо уверен в поддержке товарищей в трудный момент.

2. Воспитание смелости и решительности. Смелость и решительность в

борьбе с препятствиями характеризуются способностью затрачивать необхо-

димые волевые усилия в процессе деятельности, связанной с сознанием опас-

ности, требующей преодоления отрицательных эмоциональных состояний.

Воспитание решительности, так же как и других волевых качеств, не-

разрывно связано с физической и технической подготовкой волейболиста.

Решительность выражается в способности своевременно находить обду-

манные решения задач, возникающих в процессе деятельности, и быстро

их реализовывать. Основные причины нерешительности:

14

а) отсутствие уверенности из-за недостаточной технической, тактиче-

ской и физической подготовки;

б) боязнь травм;

в) опасение попасть по блоку в сетку и т. д. в ответственные моменты

игры;

г) боязнь отрицательной реакции зрителей на неточный удар, а также

упреков тренера и товарищей.

Для развития у волейболистов решительности и смелости применяют-

ся упражнения, требующие проявления этих качеств. Это различные акро-

батические прыжки, прыжки в воду, занятие хоккеем, ручным мячом, бас-

кетболом и др.

Немаловажное значение имеет правильный разбор игр, в котором тре-

нер отмечает все случаи проявления нерешительности и указывает на не-

обходимость смелых и решительных действий. Поощрение игроков, про-

являющих смелость, решительность во время игры, даже если их действия

не достигли цели, так же способствует воспитанию решительности. Нако-

нец, большое значение для воспитания решительности может иметь воз-

действие на самолюбие спортсмена, указание на перспективы игрока при

устранении данного недостатка.

3. Воспитание инициативности. В ряде случаев в процессе игры воз-

никает необходимость отказаться от заранее намеченного тактического

плана. Игрокам приходится проявлять самостоятельность и инициативу,

чтобы игра не стала однообразной, стандартной, так как это не способству-

ет успеху.

Инициативность проявляется в способности быстро ориентироваться

в игровой обстановке. Целесообразно использовать игровые положения,

гибко изменять и самим создавать благоприятные ситуации для себя и не-

ожиданные для противника. Игроки должны проявлять инициативу при

организации атак и защитных действий, не боясь личной ответственности.

Развитие инициативности возможно лишь при хорошей технической и

тактической подготовленности. Для воспитания инициативности необхо-

димо создавать условия, из которых они должны найти выход собствен-

ными усилиями и средствами. Помимо того рекомендуется:

а) систематическое привлечение игроков к разработке и активному

обсуждению тактических планов предстоящих игр;

б) при разборке проведенных тренировок и игр вовлекать в обсужде-

ние всех игроков, уделяя особое внимание анализу тактических ошибок и

продумыванию различных вариантов правильных решений;

в) поручать отдельным игрокам просматривать игры других команд,

выявлять сильные и слабые стороны отдельных игроков команды, привле-

кать к обслуживанию различных тактических вариантов;

15

г) проводить в отдельных случаях тренировочные игры, давая специ-

альное задание – проявлять больше самостоятельности и инициативности

при решении тактических задач.

Одним из основных средств воспитания инициативности волейболи-

стов являются двухсторонние игры, проводимые в условиях, требующих

от игроков максимального проявления инициативы.

Библиографический список:

1. Осколкота В.А. Сунгуров М.С. “Волейбольное учебное пособие для за-

нятий с начинающими”. М., Ф. и С., 1985.

2. Железняк Ю.Д. Служкий Л.Н. “Волейбол в школе”. Пособие для учите-

ля. М., Просвещение. 1989.

3. “Спортивнык игры”. Учебник для студентов педагогических институ- тов

по специальности “Физвоспитание”. Ред. Неварева В.Д. Просвещение. 1985.

4. Железняк Ю.Д. “Юный волейболист” М., Ф. и С., 1988.

5. Осколота В.А. Сунгуров М.С. “Техника и тактика игры в волейбол”. М.,

Ф. и С., 1991.

16