

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

А.И.Акимов, В.В. Баранов, М.В. Малютина

ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург
ИПК ГОУ ОГУ
2011

УДК 37.037. 1: 796. 325 (076.5)

ББК 74.200.55: 75. 569 я 7

А 39

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

Акимов, А.И.

А 39

Тактическая и психологическая подготовка студентов на занятиях по волейболу: методические рекомендации /А.И. Акимов, В.В. Баранов, М.В. Малютина; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 51 с.

Содержание работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (Волейбол).

В работе раскрываются основные аспекты тактической и психологической подготовки студентов на занятиях по волейболу в высших учебных заведениях.

Рассмотрены принципы построения тактической и психологической подготовки. Предложено большое количество примеров развития процессов воспитания, внимания, тактического мышления, памяти, представления и воображения, а также развития способностей управлять своими эмоциями. Оказывает занимающимся волейболом помощь при подготовке к студенческим соревнованиям.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

УДК 37.037. 1: 796. 325 (076.5)

ББК 74.200.55: 75. 569 я 7

© Акимов А.И.,
Баранов В.В.,
Малютина М.В., 2011
© ГОУ ОГУ, 2011

Содержание

Введение.....	4
1 Тактическая подготовка.....	5
1.1 Тактика игры	5
1.2 Задачи, средства и методы тактической подготовки.....	7
2 Обучение тактическим действиям	11
2.1 Обучение тактическим действиям в нападении.....	11
2.2 Передачи мяча.....	13
2.3 Поддачи.....	16
2.4 Прием поддачи.....	18
2.5 Нападающий удар.....	21
2.6 Обучение тактическим действиям в защите.....	25
2.7 Тактическая подготовка с учетом игровых функций.....	29
3 Психологическая подготовка.....	31
3.1 Психология в волейболе.....	31
3.2 Методические принципы построения психологической подготовки.....	34
3.3 Общая психологическая подготовка	36
3.4 Развитие процессов восприятия.....	37
3.5 Развитие внимания.....	44
3.6 Развитие тактического мышления.....	46
3.7 Развитие способностей управлять эмоциями.....	46
3.8 Психологическая подготовка к соревнованиям.....	50
Список использованных источников.....	55

Введение

В настоящее время игровые виды спорта, в том числе и волейбол, достигли такой высокой степени развития, что физическая и техническая подготовленность занимающихся волейболом находятся примерно на одном уровне. Поэтому эффективность занятий по волейболу определяется в значительной степени тактической и психологической подготовкой студентов. Занятия по волейболу включают соревновательную деятельность, которой уделяется большое значение, в любом командном, игровом виде спорта.

В условиях соревнований, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической и технической подготовленности занимающихся, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют же это, как правило тактическими и психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным противником, который недооценил соперника и вступил с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий, внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в тактической психологической подготовке студентов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать тактические и психические качества занимающихся волейболом, которые необходимы для успешного выступления в студенческих соревнованиях.

Актуальность работы заключается в том, что методические рекомендации соответствуют основным требованиям практического раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по разделу «Спортивные игры» (Волейбол).

В содержании работы авторы раскрывают основные аспекты тактической и психологической подготовки студентов на занятиях по волейболу в высших учебных заведениях.

Рассмотрены принципы построения тактической и психологической подготовки. Предложено большое количество примеров развития процессов воспитания, внимания, тактического мышления, памяти, представления и воображения, а также развития способностей управлять своими эмоциями. Оказывает занимающимся волейболом помощь при подготовке к студенческим соревнованиям.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

1 Тактическая подготовка

Рассматривая тактику как составную часть подготовки студентов занимающихся волейболом, необходимо отметить, что она основывается на техническом мастерстве занимающихся. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока и команды.

1.1 Тактика игры

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы. Тактика - это организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного

применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий. Понятие "тактическая подготовка" более емкое, чем понятие "обучение тактике". Можно хорошо знать тактику волейбола, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения необходимо добиться единства техники и тактики.

Основу успешных действий студентов в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат формой организации студентов в группах и команде в условиях единоборства с противником, позволяющих наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе учебных занятий. Первый этап тактической подготовки направлен на развитие определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами на этом этапе являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, требующие проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. На втором этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики: 1) по мере овладения техническим приемом его "соединяют" с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность в мишень на стене и наблюдает за сигналами преподавателя: в зависимости от сигнала нужно выполнить передачу горизонтально, высокую или над собой. 2) на этапе изучения приема в сложных условиях применяется система усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на

точность: в правую (левую) половину площадки, дальнюю (ближнюю) половину, три продольные зоны, отдельные зоны, между первой и второй зонами, к лицевой линии, к боковой в пятой зоне, чередование способов подачи. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче - подача на слабого игрока (на приеме), на игрока, вышедшего после замены, выходящего к сетке с задней линии, и т.п. Третий этап тактической подготовки - изучение тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Здесь применяются упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

Большое внимание уделяется развитию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от одного технического приема к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты. Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные к волейболу игры, подвижные игры и эстафеты.

Тактические действия занимающихся волейболом складываются из индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Формирование тактических умений начинается с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигает наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

1.2 Задачи, средства и методы тактической подготовки

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка, по мнению ведущих специалистов в волейболе, имеет конкретные задачи:

1 Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);

2 Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;

3 Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях;

4 Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

5 Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции волейболиста в команде;

6 Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, противника, внешние условия);

7 Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

8 Изучать команды противника, их технический арсенал, тактическую и волевою подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Средствами тактики являются технические приемы и способы их выполнения. Например, более целесообразной для нападающего удара игрока, обладающего хорошими скоростными качествами и высоким прыжком, будет прострельная передача мяча, выполненная по невысокой траектории (возможно в прыжке) с тем, чтобы опередить и не дать возможности организовать надежный блок. Для достижения желаемого результата необходимо овладеть тактическими действиями.

Индивидуальные тактические действия - это самостоятельные действия студента занимающегося волейболом, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких занимающихся, выполняющих конкретную задачу.

Командные тактические действия - это взаимодействия членов всей команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системами игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации - это согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры - это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умении навязывать сопернику свою манеру и стиль игры в тактике замен и перерывов, применении тех или иных комбинаций, в игровой дисциплине и умении бороться до конца. Средствами тактической подготовки, по мнению А.В. Беляева, являются:

1 Подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие;

2 Подвижные игры и эстафеты с элементами индивидуальной и командной борьбы;

3 Спортивные игры (баскетбол, футбол, теннис и др.);

4 Специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях;

5 Учебные и контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики. Они предполагают широкое использование макетов или рисунков площадки, видеозаписей и т.д. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.п. Усложненные условия создаются с помощью дополнительных заданий. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, но условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

Специфическим и эффективным при тактической подготовке является метод моделирования действий игроков и команды соперника. Моделирование в спортивной деятельности - один из основных методов при решении задач тактической подготовки. Решить (хотя бы частично) вопросы тактической

подготовки игроков можно путем развития способности к самостоятельному творческому мышлению. Умение самостоятельно находить пути решения тактических задач обеспечит возможность при жестком лимите времени за счет уже приобретенных знаний находить новые варианты взаимодействий. Кроме того, умение решать задачи в сложных игровых ситуациях предполагает возможность выполнять правильные действия в более простых условиях. Значит, всякая тактическая ситуация будет представлять собой реализацию игровой задачи и, следовательно, несмотря на вариативность, новой для занимающихся волейболом она не будет. Приобретенные тактические умения должны совершенствоваться и реализовываться в игре с учетом функций игрока в команде. Нападающий или связующий игрок отрабатывает определенные ему действия во взаимосвязи с партнерами.

Первоначальное комплектование команды производится по принципу подбора игроков с учетом наиболее сильных сторон каждого для рационального распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам расстановки. Например, если планируется игра с двумя связующими, то их целесообразнее располагать по диагонали, то есть в зонах 2-5, 3-6, 4-1. По этому же принципу определяется место в команде и для нападающих игроков.

Существует несколько стандартных принципов комплектования стартового состава команды: три нападающих и три связующих игрока (3-3). При этом игроки располагаются через одного. Данный принцип больше находит применение в командах новичков. Если же команда состоит из четырех нападающих и двух связующих (4-2), то нападающая мощь команды увеличивается; при пяти нападающих и одном связующем (5-1) еще больше возрастает роль нападения.

Главное при комплектовании команды состоит в том, чтобы не копировать расстановку и игру других команд, а исходить из подготовленности и целесообразности использования нападающих и связующих игроков своей команды.

Из вышеизложенного следует, что основные направления тактической подготовки следующие:

- постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств;
- определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования;
- воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов;
- формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите;
- совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

2 Обучение тактическим действиям

2.1 Обучение тактическим действиям в нападении

Индивидуальная тактика «вырастает» из техники. Так, высшая степень мастерства владения подачей состоит в том, что игрок может послать мяч любым способом в любую точку площадки соперника. Это техника. Куда послать мяч в каждый определенный игровой момент - это тактика. Даже самая грамотная установка игроку при подаче не даст должного эффекта, если нет уверенности в ее технической реализации. Не будут успешными и действия при подаче, если игрок хорошо владеет техникой, но не подготовлен тактически. Это особенно ощутимо при выполнении вторых передач мяча, блокировании и т.д. Именно индивидуальные тактические действия служат своеобразным мостиком, соединяющим технику и тактику в учебном процессе и составляют основу

тактического мастерства студентов занимающихся волейболом.

Индивидуальную тактику в нападении составляют действия без мяча (выбор места) и с мячом (при второй передаче, подаче, нападающем ударе). Групповые тактические действия опираются на индивидуальные и входят в ту или иную систему игры в нападении (т.е. в командные действия), отражая их специфику. Групповую тактику в нападении составляют взаимодействия двух-пяти игроков. Они взаимодействуют при первой передаче, при второй передаче внутри линии нападения, внутри задней линии и между этими линиями.

В групповых нападающих действиях центральное место занимает тактика второй передачи - взаимодействие игрока, выполняющего верхнюю передачу на удар, и нападающих игроков. Вторую передачу выполняет главным образом связующий игрок, которого называют диспетчером игры. От тактической эффективности второй передачи во многом зависит результативность нападающих действий команды.

А.Г. Фурманов выделяет две системы организации командных тактических действий в нападении: через игрока передней линии и через игрока задней линии, выходящего к сетке для передачи на удар. В системе игры через игрока передней линии существует два варианта:

- 1) игрок выполняет вторую передачу на удар кому-либо из партнеров;
- 2) при благоприятных условиях игрок сам выполняет нападающий удар с первой передачи или в прыжке передает мяч для завершающего удара партнеру.

При системе игры через выходящего связующий игрок взаимодействует как с игроками передней линии, так и с игроками задней линии. Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем - зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант - нападение с первой передачи и откидки. Систему через выходящего игрока изучают на более поздних

этапах обучения. Успешность командных действий всецело зависит от того, насколько учащиеся освоили технику игры, индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат ключом к ним [1].

В начале игры, на наш взгляд, целесообразно определить систему, которой команда будет придерживаться в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации. На заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые и решают исход поединка.

Навыки взаимодействий игроков в команде воспитывают с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

2.2 Передачи мяча

Тактика передач предусматривает выполнение их с первой передачи и откидок, со второй передачи через игрока передней и выходящего игрока задней линии. Грамотное, успешное выполнение передач возможно только при правильной оценке игровой ситуации, которая зависит от уровня тактического мышления игрока: сообразительности, находчивости, знания возможностей нападающих в данный момент игры, умения принимать решения. Главное требование к передающему игроку - не только уметь выполнить передачу просто в зону, но и стремиться каждый раз разыграть мяч в комбинации.

На принятие игроком правильного тактического решения, по мнению Н.Г. Озолина влияет ряд факторов:

- 1 Умение владеть всеми разновидностями передач;
- 2 Результативность нападающих игроков в данной встрече;
- 3 Расположение блокирующих игроков соперника;
- 4 Кто из нападающих находится в наиболее удобной для удара позиции, и какая передача для него будет самой рациональной;
- 5 Расстояние между передающим игроком и нападающим;
- 6 Как выполняется передача (вдоль сетки или из глубины площадки) и под каким углом;
- 7 В трудных для обработки мяча условиях передающий игрок должен отдать мяч ближнему нападающему. При передачах из глубины площадки (4 м и более) волейболист не обязан стремиться максимально точно дать мяч на удар, а должен просто адресовать его в зону;
- 8 Не играть на одного нападающего;
- 9 Не бояться разумного риска;
- 10 Темп движения нападающих в данной тактической комбинации;
- 11 Конкретная игра нападающих;
- 12 Не усложнять свои действия, передавая мяч, например, в прыжке, когда этого не требует обстановка.

Передачу мяча сразу на удар целесообразнее применять при контратаках (в доигровках), приеме несложных подач. Лучше, когда мяч адресуется нападающему из зоны нападения или из средней части площадки. При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить:

- 1 Связующий игрок в зоне 2 должен находиться в 1,5-2 м от сетки и от боковой линии;
- 2 Связующий игрок зоны 3 - располагаться примерно в метре от сетки;
- 3 Выходящий игрок задней линии не должен мешать рядом стоящим партнерам принимать мяч, откуда бы не выходил;
- 4 Игрок, выполняющий вторую передачу на удар, не должен резко перемещаться, не определив траекторию полета мяча;

5 Важно предугадать место встречи с мячом, действовать спокойно, но быстро.

Упражнения для совершенствования тактики передач мяча, подобранные авторами с учетом особенностей образовательного процесса студентов на всех курсах:

1 В парах. Один студент стоит с мячом в 3-4 м от сетки, другой - около нее:

а) первый выполняет передачу второму и приседает - второй выполняет высокую передачу;

б) первый выполняет передачу второму и бежит к нему - партнер выполняет короткую передачу или передачу в прыжке.

2 Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один студент находится в зоне 3 у сетки, один - в середине площадки с мячом, пятый игрок располагается на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование. Игрок с середины площадки посылает мяч в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2, в зависимости от действий блокирующего. Если он сделал движение вправо, то передача следует за голову в зону 2, если он сделал движение влево, то мяч передается в зону 4;

3 Колонна располагается в зоне 1 (5), один игрок с мячом стоит в зоне 6 и один - в зоне 4 (2). Из зоны 6 мяч передается в зону 2 (4), куда выбегает игрок из колонны, который передает мяч в зону 4 (2) и перемещается в конец колонны. Из зоны 4 (2) мяч возвращается в зону 6;

4 Колонна располагается в зоне 3, один игрок стоит в зоне 4 (2). другой с мячом - в зоне 5 (1). Из зоны 5(1) мяч передается в зону 3, откуда прострельной (высокой) передачей на край сетки в зону 4 (2), затем игрок перемещается в конец колонны, а мяч из зоны 4 (2) передается в зону 5(1);

5 Колонна располагается на линии нападения в зоне 2 (4). Один игрок находится в зоне 2 (4), другой, с мячом, - в зоне 6. Из зоны 6 мяч передается на выход игроку из колонны в зону 3. Выйдя в эту зону, игрок передает мяч за голову в зону 2 (4) и перемещается в конец колонны. Из зоны 2 (4) мяч возвращается в зону 6;

6 Студенты расположены в колонне на линии нападения в зоне 2, один игрок находится в зоне 4, другой - в зоне 2, третий, с мячом,- в зоне 6. На противоположной стороне площадки в зоне 5 стоит блокирующий игрок. Из зоны 6 мяч передается на выход игроку из колонны в зону 3. Если блокирующий игрок в момент передачи начинает движение влево, то передача для выполнения нападающего удара должна последовать в зону 4, нападающий удар производится из этой зоны, а блокирующий должен успеть поставить блок. Если блокирующий сделал движение вправо, то передача следует за голову в зону 2;

7 То же, что и в предыдущем упражнении, но колонна расположена на линии нападения в зоне 4;

8 Игроки расположены в колоннах в зонах 4 (2) и 6. На противоположной стороне площадки в зоне 6 стоит игрок с мячами. Из этой зоны он перебрасывает мяч через сетку в зону 6, а оттуда выполняется передача сразу на удар в зону 4 (2). Игроки, выполнившие передачи и нападающий удар, перемещаются скрестно в конец колонн.

В тройках. Один занимающийся располагается в зоне 3 около сетки, другой - в зоне 3 на линии нападения, третий, с мячом,- в зоне 4. Игрок зоны 4 направляет мяч к сетке и быстро перемещается в зону 3, а игрок зоны 3 скрестно выходит в зону 4. Мяч адресуется одному из них.

2.3 Подачи

Основная тактическая установка при подаче - выиграть очко или затруднить сопернику прием мяча и усложнить для него организацию атаки. Существуют различные тактические приемы, позволяющие реализовать основную установку:

1 подача в наиболее уязвимое место площадки при конкретной расстановке соперника (в девятый метр между игроками и т.п.);

2 подача на игрока, слабо владеющего приемом;

3. При игре на открытой площадке - выполнение подачи с учетом метеорологических условий (солнце, ветер);

4 Использование различных способов подачи (силовая, планирующая) в ближние и дальние зоны площадки с тем, чтобы не дать сопернику приспособиться к ней [3].

Чем выше тактическое мастерство студента, тем увереннее владеет он разнообразными подачами, тем легче ему правильно решать задачи, возникающие даже в самые напряженные моменты игры. Но бывают такие моменты, когда игрок не должен рисковать, а тем более проигрывать подачу.

1 Если партнер, выполнивший подачу до него, уже совершил ошибку. Несколько проигранных подряд подач отрицательно сказываются на моральном состоянии команды, снижают ее боеспособность. Если партнер допустил ошибку при подаче, то первую подачу необходимо обязательно выполнить, а затем, уже не боясь рисковать, можно переходить к тому способу подачи, который наиболее выгоден в данной игровой ситуации;

2 Если игрок ошибся при подаче и снова выходит ее выполнять. Иногда можно наблюдать, как игрок, совершивший ошибку при подаче, делает полный круг при переходах, снова выходит на подачу и опять совершает ошибку. Это приводит к тому, что он теряет уверенность, начинает ошибаться и при выполнении других игровых приемов;

3 Если игрок в первый раз в данном матче вышел на подачу и потерял ее, что отрицательно сказалось на дальнейшей игре волейболиста. Особенно это касается тех волейболистов, которые выходят на площадку уже в процессе игры, часто именно на подачу;

4 Когда игрок выполняет подачу после замен или перерывов, сделанных командой соперника. Часто противоборствующая сторона берет перерыв или заменяет игрока, проиграв о дно-два очка на приеме подач. Если в такой момент сделать ошибку при подаче, то она поможет сопернику выйти из состояния психологической неуверенности при дальнейших игровых действиях. Такие ошибки относятся к наиболее грубым нарушениям игровой дисциплины.

Упражнения для совершенствования тактики подачи:

- 1 Подачи мяча в зону нападения;
- 2 Подачи мяча к лицевой и боковой линиям;
- 3 Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии;
- 4 Подачи мяча на точность в определенную зону или предмет (стул, гимнастический обруч, мяч), расположенный в различных частях площадки;
- 5 Подача мяча между игроками, принимающими ее;
- 6 Чередование силовых, нацеленных и планирующих подач;
- 7 Выполнение серии подач в состоянии утомления;
- 8 Серия подач мяча после интенсивной работы (10-15 приседаний в быстром темпе, выполнение "челночного" бега, 8-10 сгибаний рук с хлопками и пр.);
- 9 Серия поточных подач на скорость и точность выполнения;
10. Подача на выходящего игрока.

2.4 Прием подачи

Эффективность приема подачи зависит от технической подготовки, но и в неумении рационально использовать индивидуальную и командную тактику приема подач. Индивидуальная тактика приема подач должна, на наш взгляд, включать в себя следующие умение игрока:

- 1 Правильно выбрать место, где наиболее удобно можно принять мяч;
- 2 Правильно выбрать наиболее выгодный способ приема мяча для данной подачи;
- 3 Определить игрока, которому наиболее удобно можно сделать передачу.

и выполнить ее неожиданно для соперника, то есть уметь осуществлять скрытые и обманные передачи.

Скрытая передача - такая, когда по подготовительным движениям игрока можно судить о его намерении произвести передачу в одном направлении, а в действительности он выполняет ее в совершенно другом.

Обманная передача - это такое действие игрока, когда он, имитируя намерение сделать передачу партнеру, направляет мяч в незащищенную зону, то есть в пустое место площадки соперника.

Командная тактика приема подач должна быть направлена на выбор рациональной расстановки и правильное взаимодействие игроков. Команда, принимающая подачу, должна стремиться определить намерения подающего игрока по его подготовительным действиям. Важно разгадать, какую подачу собирается выполнять соперник. Если это становится ясным, то волейболисты должны принять соответствующую расстановку на площадке.

Для приема сильной подачи студенты располагаются с таким расчетом, чтобы интервалы между игроками передней и задней линии были небольшим - в одну ломаную линию. Принимая планирующую подачу, игроки несколько рассредоточиваются; каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь в момент подачи, занимает удобную позицию для приема мяча. Каждый игрок должен следить за направлением и траекторией полета мяча, заранее определить место его падения и занять исходную позицию для приема мяча. В зависимости от траектории полета мяча волейболист избирает способ приема.

По мере повышения уровня подготовки занимающихся и в целях использования более гибкой тактики нападения расстановка на приеме подач может быть следующей:

1 Расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения со вторых передач через игрока передней линии, например, зоны 2;

2 Расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения с применением выходов игрока задней линии для передачи, например, из зоны 1;

3 Расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения с применением выходов игрока задней линии для передачи из-за игрока зоны 1.

4 Расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения с первых передач и откидок. Первая передача в этой расстановке

должна адресоваться игроку зоны 2 (4). Он или нападает, или делает откидку игрокам зон 3 или 4 (2).

При работе над совершенствованием тактики приема подач студентам следует добиваться следующего:

1 Знать свое место при приеме подач конкретно в каждой расстановке;

2 Заранее знать, куда следует направлять мяч после приема подачи в каждой расстановке в зависимости от системы нападения своей команды.

Упражнения для совершенствования тактики приема подач, также подобраны авторами, в соответствии с уровнем подготовленности студентов и их годом обучения:

1 Три игрока подготовились к приему подачи - в зонах 5, 6 и 1. Если мяч летит в левую половину площадки, то его принимают игроки зоны 5 или 6, а игрок зоны 1 выбегает к сетке для выполнения второй передачи. Если мяч летит в правую половину площадки, то к сетке выбегает игрок зоны 5;

2 Команда готовится к приему подачи. Перед свистком на подачу преподаватель дает указание, какая подача должна быть выполнена (силовая, нацеленная или другая), после чего дает свисток для выполнения подачи. Команда, принимающая подачу, в зависимости от установки, перестраивает свою тактику нападения и расстановку игроков. Если выполняется силовая подача, то команда применяет выходы или нападение через игрока передней линии. Если подача нацеленная, то команда применяет атаки с первых передач;

3 То же, что и в упр. 2, но подающий сам определяет способ и силу подачи. Команда, принимающая подачу, самостоятельно определяет способ действий при приеме и выполняет атаку;

4 Три игрока располагаются в зонах 4, 3, 2 на расстоянии 3 метров от сетки. С противоположной стороны из зоны 6 мяч перебрасывается через сетку на одного из игроков. Игрок, на которого летит мяч, стремится первой передачей вывести на удар одного из партнеров, который либо атакует, либо выполняет откидку;

5 Команда, принимая подачу, наигрывает в каждой конкретной расстановке систему атаки, добиваясь точной доводки мяча связующему игроку [4].

2.5 Нападающий удар

Успешная реализация нападающих ударов зависит не столько от силы, сколько от неожиданности (места или времени) нанесения удара. Элемент неожиданности при выполнении нападающего удара получается как за счет индивидуального тактического мастерства игроков, так и в результате согласованных действий с партнерами по команде. Для достижения поставленной цели основными средствами нападающих действий команды в зависимости от степени технической подготовленности игроков являются различные тактические комбинации: нападение с первой передачи, «Возврат», «Крест», «Эшелон», «Волна», нападение в два темпа.

Тактические комбинации могут выполняться как с передачи игрока передней линии, так и с передачи выходящего к сетке игрока задней линии. Кроме применения тактических комбинаций игроки используют различные тактические приемы: нападающий удар с переводом, удары с края сетки по рукам блокирующих с целью отскока мяча в аут, удары между руками блокирующих, удары поверх рук блокирующих ускоренные и замедленные (обманные) удары, удары левой и правой рукой и другие. Тактическая направленность атак зависит от игровой обстановки, то есть от направления и высоты передач, расположения блокирующих и игроков защиты соперника.

Атакующий игрок всегда стремится выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолевать блок соперника или послать мяч обманным ударом в незащищенную зону. Если игрок не владеет широким диапазоном тактических действий в нападении, то он быстро может быть нейтрализован соперником, так как блокирующие скоро приспособятся к манере его игры. Для повышения результативности нападающих

действий существует множество рекомендаций и советов, по мнению Н.Г. Озолина:

1 Следует сочетать сильные удары с ударами средней силы и обманными;

2 Сильные удары могут быть более эффективными, когда блок соперника дезорганизован;

3 Обманные удары более эффективны при близких к сетке передачах и менее эффективны при передачах, далеких от сетки;

4 Тактику нападения с первых передач и откидок следует широко применять при доигровках, но только при соответствующем уровне технической подготовленности игроков. При розыгрыше мячей с подачи этот прием выгоден тогда, когда соперник применяет несложные подачи;

5 Первые передачи для удара основному нападающему следует адресовать только в том случае, если связующий игрок уверен, что передача получится. В противном случае при плохой передаче сильнейший нападающий превратится просто в пасующего игрока, что ослабит атакующую мощь команды;

6 В любых случаях нужно стремиться к тому, чтобы нападающий удар выполнялся против слабейшего блокирующего;

7 Если нападающий решил произвести откидку, то все его предыдущие действия должны убедить игроков соперника, что удар будет выполнять именно он. Для этого нужно резко выпрыгнуть для выполнения удара, замахнуться, увидеть руки блокирующих и лишь потом выполнить откидку;

8 Откидка не должна быть высокой, так как иначе блокирующие успеют вторично прыгнуть на блок;

9 При организации атаки в два темпа следует и имитировать, и выполнять нападающий удар против одного и того же блокирующего. Например, если игрок зоны 4, имитируя нападающий удар в зоне 3, вынудил соперника выпрыгнуть для блока, то игрок зоны 3, играющий вторым темпом, должен осуществить удар напротив того же, но опускающего руки блокирующего. [

Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. Передача на удар выполняется игроком передней линии:

- 1 Нападающий удар из зоны 4 (2) после высокой передачи мяча игроком зоны 3;
- 2 Нападающий удар из зоны 4 (2) после полупрострельной передачи мяча игроком зоны 3;
- 3 Нападающий удар игроком зоны 4 (2) после прострельной (короткой) передачи мяча игроком зоны 3;
- 4 Нападающий игрок зоны 4 перемещается в зону 3 и имитирует атаку, а передача направляется за голову для удара игроком зоны 2;
- 5 Нападающий игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и имитирует атаку, а передача направляется за голову в зону 2, куда для атаки выходит игрок зоны 3;
- 6 Нападающий удар из зоны 4 (2) после высокой передачи игроком зоны 2 (или 4 соответственно);
- 7 Игрок зоны 4 имитирует атаку в своей зоне, а передача мяча игроком зоны 2 адресуется партнеру, стоящему в зоне 3;
- 8 Игрок зоны 4 (2) имитирует атаку в своей зоне, а игрок зоны 3 выполняет удар с передачи игроком зоны 2 (4) за голову;
- 9 Игрок зоны 3 имитирует атаку в зоне 2 (4) за головой у игрока этой зоны, а передача мяча следует в зону 3, куда для удара выходит игрок зоны 4(2);
- 10 То же, что в упражнении 9, но мяч для удара направляется в зону 4 (2);
- 11 Игрок зоны 3 выходит перед пасующим игроком на удар с короткой передачи, а игрок зоны 4, забегая в зону 3, выполняет удар с передачи за голову;
- 12 Игроки зон 4 и 3 (3 и 2) выходят к сетке для атаки с прострельной передачи, выполненной игроком зоны 2 (4);
- 13 Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 2, который или бьет, или, имитируя удар, выполняет откидку игроку зоны 3;
- 14 То же, что и в упражнении 14, но игрок зоны 3 имитирует нападающий удар, а откидка адресуется игроку зоны 4;

15 Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 4 (2), который либо выполняет **его**, либо, имитируя удар, выполняет откидку игроку зоны 3;

16 Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 4 (2), который или выполняет его, или, имитируя удар, выполняет откидку за голову, куда выходит игрок зоны 3;

17 Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 3, который или выполняет его, или, имитируя удар, выполняет откидку волейболисту зоны 4 или 2;

Передача на удар выполняется игроком задней линии после выхода его к сетке:

1 Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро перемещающемуся к сетке игроку зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову игроку зоны 2 (4);

2 Комбинация «крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию. Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6; Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему игроку и имитирует атаку, а игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар.

3 То же, что и в упражнении 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию "крест", а мяч для удара адресуется игроку зоны 4;

4 Комбинация «обратный крест». Игрок зоны 1 перемещается к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину игрока и производит удар;

5 То же, что и в упражнении 4, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию "обратный крест", а мяч для удара адресуется игроку зоны 2;

6 Комбинация "эшелон". Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Игрок зоны 3 разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника

организовать блокирование. Связующий игрок выполняет передачу за игрока зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего;

7 Комбинация "вдогонку". Эта комбинация эффективна, когда связующий игрок посылает прострельную передачу с расстояния 1-1,5 метров от сетки вдогонку игрокам зон 3 и 4, которые выпрыгивают над сеткой, ожидая передачу;

8 Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется одному из партнеров зон 4 или 2.

2.6 Обучение тактическим действиям в защите

Тактические действия в защите начинают изучать после того, как освоены технические приемы в нападении и защите и тактические действия в нападении, то есть в последнюю очередь, так как защитные действия могут изучаться и совершенствоваться только при выполнении нападающих действий. То есть, нападающие действия отдельно совершенствовать можно, защитные - нет.

В основе успеха тактических действий в защите, по мнению Ю.Д. Железняк, лежит высокий уровень развития специальных качеств и способностей, совершенное владение техникой приема мяча и навыками блокирования. Лишь на этой базе может быть достигнут высокий уровень владения навыками индивидуальных действий и рационального построения взаимодействий игроков в процессе групповой и командной тактики.

Игра в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая условно расположена в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники). Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение своевременно выбрать место при приеме мяча с подачи, от нападающего удара и на страховке, для блокирования, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху с падением и т.д.), определить направление нападающего удара и преградить путь мячу при блокировании. Если в нападении действия игроков в какой-то мере запрограммированы, то в защите игроку предстоит определить, какие действия предпримет противник в завершающей фазе атаки и в

соответствии с этим выбрать наиболее эффективный вариант защиты. К групповым тактическим действиям в защите относятся взаимодействия двух-четырех игроков внутри линии (на передней -блокирующие и не участвующие в блокировании, на задней - в защите и на страховке) и между линиями (при приеме мяча от нападающих ударов и на страховке). Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

В организации командных тактических действий в защите существует две системы: "углом вперед", при которой игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и "углом назад", когда игрок зоны 6 располагается ближе к лицевой линии. В системе игры углом назад выделяют два варианта: 1) страховку осуществляет крайний со стороны постановки блока игрок; 2) страховку осуществляет игрок, не участвующий в блокировании. При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники. Кроме этого, важны командные тактические действия при приеме подачи. Здесь защитную роль играет только первый момент - прием, так как сразу же вступает в силу та или иная система игры в нападении. Невысокая эффективность защитных действий (с позиции тактики) команды свидетельствует о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействий между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Необходимо, чтобы игроки, выполняющие разные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На начальном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым [3].

Упражнения для совершенствования тактики защиты разработаны авторами и апробированы в условиях учебного процесса.

Взаимодействие блокирующих между собой:

1 Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий перемещается для постановки двойного зонного блока к игрокам зон 2 или 4, расположенным в 0,5 - 1 - метре от боковых линий. Нападающие удары поочередно выполняются из зон 4 и 2.

2 То же, что и в упражнении 1, но ставится подвижный блок;

3 Игроки зон 3 и 2 (3 и 4) ставят зонный блок нападающему зоны 4 (2);

4 Игроки зон 3 и 2 (3 и 4) ставят блок нападающему, выполняющему удар в зоне 3;

5 Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2, трое нападающих стоят на противоположной стороне площадки. Нападающие атакуют с первой передачи или с откидки. Блокирующие выполняют задание: закрыть одиночным блоком удар с первой передачи и двойным - удар с откидки;

6 Трое игроков, стоящих в зонах 4, 3 и 2, блокируют трех нападающих, выполняющих комбинацию «крест»;

7 То же, что в упражнении 6, но блокируется комбинация «обратный Крест»;

8 То же, что в упражнении 6, но блокируется комбинация «эшелон»;

9 То же, что в упражнении 6, но блокируется комбинация «вдогонку».

Взаимодействие защитников между собой:

1 На обеих половинах площадки в зонах 1, 6, 5 располагаются защитники. По одному игроку располагается в зонах 2 (4) и по одному, стоящему на стуле, в зонах 4 (2). Игроки зоны 4 выполняют удар по задней линии после подбрасывания. Защитники принимают мяч и направляют его в зону 2 (4), откуда мяч передается игроку, стоящему на стуле;

2 Защитники располагаются в зонах 4 и 5 (1 и 2). На противоположной площадке - нападающие в зонах 4 и 3 (2 и 3). Связующий игрок находится в зоне

2. Нападающие выполняют удары только в направлении зон 4 и 5. В упражнении совершенствуется взаимодействие между защитником задней линии и игроком, не участвующим в блоке;

3 Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. На противоположной стороне площадки в зонах 4, 3 и 2 находятся нападающие, выполняющие удар в различных комбинациях с передачи выходящего игрока.

Взаимодействие страхующего с блокирующими:

1 Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2, страхующий - в зоне 6 в середине площадки у линии нападения. С противоположной стороны площадки из зон 2 и 4 выполняется обманный удар за блок. Блокирующие ставят двойной блок каждому нападающему. В зависимости от того, кому из нападающих направлена передача, игрок зоны 6 перемещается вправо или влево для страховки блокирующих;

2 То же, что и в упражнении 1, но обманный нападающий удар выполняют игроки зон 2 и 4, а страховку осуществляет игрок передней линии, не участвующий в блоке;

3 То же, что и в упражнении 1, но блокирующие ставят тройной блок, а страхуют крайние защитники;

Взаимодействие защитников с блокирующими:

1 Защитник располагается в зоне 5, блокирующий - в зоне 2. Из зоны 4 противоположной площадки выполняется нападающий удар в зону 5. Игрок зоны 2 закрывает блоком зону 6. Защитник строит свои действия в зависимости от действий нападающего и блокирующего;

2 То же, что и в упражнении 1, но защитник располагается в зоне 1, блокирующий - в зоне 4, а атака выполняется из зоны 2;

3 Защитники располагаются в зонах 1 и 5, блокирующие - в зонах 4 и 3. С противоположной стороны площадки из зоны 2 выполняется нападающий удар в зону 1 или 5. Защитники должны определить, в кого из них будет выполнен удар, и, выйдя из-за блока, принять мяч. Блокирующий зоны 3 не должен заранее находиться рядом с блокирующим зоны 4, а обязан каждый раз

перемещаться туда из своей зоны;

4 То же, что и в упражнении 3, но блокирующие располагаются в зонах 2 и 3, а нападение ведется из зоны 4.

Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими:

1 Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2, защитник - в зоне 1. С противоположной стороны площадки выполняется удар из зоны 2 в зону 1 или 2. Блокирующие закрывают зоны 6 и 5. Игрок зоны 2 обороняющейся команды не должен заранее стоять у линии нападения, а отходит к ней только после выполнения передачи;

2 То же, что и в упражнении 1, но защитник располагается в зоне 5, нападение ведется из зоны 4, а блок ставят игроки зон 4 и 3;

3 Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, по два блокирующих - в зонах 2 и 4. С противоположной стороны площадки выполняется обманный удар за блок. На страховку блокирующих игроков выходят соответственно игроки зон 1 или 5. В зависимости от того, какой из крайних защитников выходит на страховку, игрок зоны 6 смещается вправо или влево. Игроки зон 1 и 5 не должны заранее выходить на страховку, а делают они это, когда рука нападающего начала движение для удара;

4 Команда располагается для игры в защите по системе «углом назад» со страховкой крайним защитником. С противоположной стороны площадки выполняются силовые или обманные удары игроками зон 4, 3 или 2. Блокирующие имеют задание групповым блоком закрыть ту или иную зону задней линии. Страховка осуществляется игроком зоны 1 или 5.

2.7 Тактическая подготовка с учетом игровых функций

По мнению ряда авторов, в частности, Н.Г. Озолина, А.В. Беляева, индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом игровой функции волейболиста в команде предполагает специализацию не только технической и специальной физической подготовки, но и тактической (связующие и нападающие).

Связующие. Содержание тактической подготовки связующих составляют действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара: вторая передача после приема подачи и при доигровке, первая передача после касания мяча блокирующими (партнерами связующего), когда команда имеет право на три касания, или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара, если первая передача на удар была адресована связующему игроку.

Тактическое мастерство связующего совершенствуется с помощью упражнений подготовительных, подводящих, по технике, по тактике индивидуально и во взаимодействии двух-шести игроков, в которых имеет место передача на удар либо прием мяча от противника, после касания мяча блокирующими или после предшествующей первой передачи. Упражнения выбирают из числа представленных в этом разделе в той части, где это касается первой и второй передач мяча. Используются и упражнения для связующих из раздела технической подготовки, но им придается тактическая направленность - с помощью заданий, установок, элемента выбора действий. Связующему необходимо изучить биомеханические основы технических приемов волейбола (особенно передачи сверху двумя руками и нападающего удара), хорошо знать своих партнеров-нападающих, их манеру игры, особенности выполнения нападающих ударов с высоких и низких передач, различных по расстоянию.

Необходимо научить связующего до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча. Он должен владеть отвлекающими действиями (туловищем, головой, руками) и при выполнении упражнений по технике и по тактике (индивидуальных, групповых и командных) применять постоянно. Взаимодействия с нападающим занимают основное место в групповых упражнениях по тактике. Роль связующего особенно большая при низких и коротких передачах, так как нападающий, находясь в безопорном положении, не может внести коррективы в свои действия.

Нападающие. Специализированную тактическую подготовку нападающих составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие действия. Нападающий должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, различных отвлекающих

действий. В упражнениях нападающего со связующим игроком вырабатываются навыки точного взаимодействия. Используются упражнения из раздела технической подготовки, придавая им тактическую направленность; из упражнений по тактической подготовке - все, что связано с нападающим ударом, блокированием; комбинированные упражнения, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих (те, в свою очередь, совершенствуют навыки взаимодействия при блокировании) [2].

3 Психологическая подготовка

В психологии спорта психологическая подготовка спортсменов рассматривается как сложный условнорефлекторный процесс, который можно разделить на два этапа: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои, строго определенные задачи, но в то же время они и взаимосвязаны.

3.1 Психология в волейболе

Волейбол как спортивная игра характеризуется большой эмоциональной насыщенностью. Психологические особенности деятельности занимающихся волейболом, по мнению А.Г. Фурманова, определяются характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. С помощью специальной аппаратуры, видеосъемки и других объективных методов регистрации действий волейболистов специалисты сумели охарактеризовать некоторые временные параметры игровых действий. Так, скорость полета мяча при нападающем ударе равна 20—30 м/с, время передачи для нападающего удара (вторая передача) равно 1.10—1.40 с, а прострельной передачи 0,60—0,70 с, время приема подачи— 1.40—1.50 с, прием нападающего удара — 0,35—0,45 с.

Блокирование совершается за 2.00— 2.05 с, причем в три этапа: 1) распознавание действий противника и определение зоны, где необходимо ставить блок — 0,30— 0,50 с; 2) перемещение в зону блокирования 1.00— 1.15 с; 3) прыжок и вынос рук над сеткой — 0,40—0,50 с.

Основные двигательные действия волейболистов — это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием в технике волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает захваты. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На учебных занятиях студентам занимающимся волейболом приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Анализ действий волейболистов показал, что у спортсменов игровые навыки настолько высоко автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны были строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывает необходимость развивать у игроков быстроту реакции, а также быстроту движений, которые связаны с высокой скоростью полета мяча.

Под влиянием, тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода реакции, как моменты различения, узнавания и особенно выбора действия, за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной быстроте реакции.

Совершенствуя ее, необходимо вырабатывать умение предвидеть возможные игровые моменты.

Почти все действия занимающихся волейболом, по мнению специалистов, происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества волейболистов. Это предъявляет весьма высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера. Тактические действия в волейболе весьма многообразны. В качестве примера можно привести некоторые данные, характеризующие тактические построения в волейболе. Так, игра с первой передачи осуществляется в 6 -8% случаев; игра через выходящего игрока задней линии — в 50—70% и игра через игрока передней линии—в 30—40%.

Создание ситуаций, в которых имеется наилучшая возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий, все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов. Тактическое мышление волейболиста имеет свои специфические особенности. В процессе выполнения того или иного технического приема оно включено в само действие, неотделимо от него и связано не только с отысканием правильного тактического хода, но и с его реализацией. Так, принимая мяч после удара противника, волейболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, мгновенно спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме, т. е. мышление носит действенный характер. Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий высокого развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения.

Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, постоянная готовность к выполнению ответных действий, большая ответственность за каждое действие, определяют насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие — отрицательное.

Эмоциональное состояние студентов занимающихся волейболом все время колеблется в процессе игры в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии. Вероятно, этим можно объяснить такие перепады в игре волейбольной команды, как выигрыш одной партии со счетом 25:5 и проигрыш следующей с таким же счетом. Всякое бурное эмоциональное состояние или состояние самоуспокоенности сейчас же отрицательно отражается на качестве технических приемов и тактических действий.

Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам занимающихся. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебного процесса возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств.

Волейбол — коллективная игра и успешность действий достигается коллективными усилиями всех членов команды. Задачи и действия каждого занимающегося диктуются выполняемыми функциями его в команде, но подчинены общим задачам коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, взаимостраховка не только определяют степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но и характеризуют моральные качества студентов: взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллективизма.

3.2 Методические принципы построения психологической подготовки

По мнению ряда авторов, в частности, Н.Г. Озолина, А.В. Беляева, А.Г. Фурманова психологическая подготовка студента в условиях образовательного процесса — это педагогический процесс, и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов, среди которых следует выделить принципы воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности и последовательности, всесторонности и прочности. Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности студента через содержание, методы и организацию всего учебного процесса, а

также под влиянием личности тренера и коллектива.

Принцип сознательности и активности означает оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью студента. Этот принцип определяет необходимость осознания студента, значения развития психологических функций и качеств для достижения успеха, стремления к самовоспитанию, самоконтролю, постоянному преодолению трудностей на пути к спортивному совершенствованию. Он также определяет у студентов необходимость в целенаправленном развитии своих психических свойств, оптимизации психических состояний, в выработке положительных общественно значимых мотивов обучения и участия в соревнованиях, в формировании устойчивых интересов, в развитии у студентов стремления к самовоспитанию.

Формирование психологической готовности студента требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным. Все средства и приемы психологического воздействия на занимающегося дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебного процесса, обеспечивают последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствования восприятий, внимания, мышления. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с другими видами подготовки — физической, технической и тактической.

Психологическому воздействию должно быть подвергнуто все, от чего зависит надежное и совершенное выполнение учебной деятельности, — и свойства личности, и познавательные и психологические процессы. Недостаточно развитые восприятие, внимание, смутные представления и т. п. не могут обеспечить успешность психологической подготовки.

Отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все перечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение одного из них затрудняет реализацию других.

Только осуществление всех принципов в единстве обеспечивает высокий уровень психологической подготовленности.

3.3 Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка студентов осуществляется в период всего обучения, а не только перед предстоящими соревнованиями или сдачей зачетных или контрольных требований.

Основные задачи общей психологической подготовки студентов следующие:

- 1 Воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена;
- 2 Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»;
- 3 Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4 Совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- 5 Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

Очень важно, на наш взгляд, в процессе учебной деятельности не только подготовить студента с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т. п.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться преподавателем.

Особенности формирования морально-волевых качеств личности студентов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола — коллективным характером игры. Воздействие коллектива велико, но это зависит от состава его, от того, какие в нем преобладают традиции, какие взаимоотношения и

связи. Как правило, командные виды спорта благотворно воздействует на формирование положительных свойств личности студента. Однако в коллективах, где преподаватели уделяют недостаточно внимания воспитательной работе, нередко выделяются студенты, неплохо освоившие игровые навыки, но неустойчивые в моральном отношении. Они порой оказывают дурное влияние на коллектив. Следует всегда помнить, что моральное состояние волейбольной команды находится в прямой зависимости от характера как игровых, так и личностных взаимоотношений внутри команды. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность игроков — необходимое условие успешных выступлений в любом командном виде спорта вообще, а в волейболе в частности. Поэтому преподавателю следует уделять вопросам межличностных взаимоотношений, комплектованию команды особое внимание.

3.4 Развитие процессов восприятия

По мнению специалистов, в частности А.В. Беляева, от уровня развития процессов восприятия зависит умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях — важнейшие качества занимающихся волейболом. Это, прежде всего, связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т. е. большой объем поля зрения). В волейболе многие действия и приемы, например блокирование, приходится совершать на основе периферического зрения. Развитие периферического зрения в волейболе является основой тактической подготовки студентов.

Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что игрок не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, чем создает условия для успешных действий противнику.

Наблюдения и исследования, проводимые специалистами, показали, что у волейболистов в результате систематической тренировки происходит значительное расширение границ поля зрения, которое намного превышает средние показатели объема поля зрения взрослого человека, а также представителей других видов спорта.

Измерения, проведенные у волейболистов в состоянии спортивной формы и в состоянии натренированности, показали, что периферическое зрение у последних снижается больше всего в направлении кверху - наружу и кверху. Такое сужение поля зрения значительно снижает поток информации. А это значит, что игровой потенциал волейболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25—30%. В результате занимающийся хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения атаки, совершает больше ошибок и т. д. Для восстановления таких потерь необходимо 2—4 месяца систематической тренировки.

Опыты с исключением периферического зрения во время игровых действий показывают, что у спортсменов резко ухудшалось ощущение направления движений и равновесия, отмечалось нарушение координации, возникали дополнительные мышечные напряжения, значительно замедлялся переход от одного движения к другому, ухудшалась точность глазомера.

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу; от точного определения расстояния до партнера по команде, до сетки зависит точность, направление и траектория передачи мяча. Мастерство игроков во многом зависит от точности глазомера (глубинное зрение).

Как показали многочисленные исследования, в том числе Н.Г. Озолина, А.В. Беляева, волейбол способствует развитию глазомера. Так, у волейболистов точность глубинного зрения оказалась в 2—2,5 раза лучше, чем, например, у гимнастов, пловцов, борцов. Было также установлено, что даже у волейболистов,

выполняющих различные игровые функции в команде, точность глазомера различна. Например, у волейболистов, выполняющих функции связующих (диспетчеров), точность глубинного зрения значительно выше, чем у нападающих. При этом точность глазомера при восприятии удаляющегося мяча (т. е. в момент передачи) у них оказалась более чем в 2 раза выше, чем у нападающих.

Точность глазомера, так же как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов в среднем выше на 43,2%, чем в состоянии нетренированности. Пропуск занятий на 2—3 недели приводит к ухудшению точности глазомера на 20—30%. Вот почему иногда тренеры не могут объяснить причины ухудшения игры у спортсмена, который пропустил несколько занятий, хотя какого-либо ухудшения физических качеств и выполнения технических приемов у него незаметно.

Поскольку периферическое зрение и точность глазомера имеют в волейболе большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий должны занять достойное место в учебной работе со студентами.

Занятия и игры должны всегда проходить в нормальных условиях дневного и электрического освещения. При недостаточном или чрезмерном освещении происходит перенапряжение мышц глаз. В результате глазное яблоко деформируется и принимает удлинненную форму (одна из причин развития близорукости), что приводит к значительному сужению объема поля зрения и особенно к ухудшению точности глазомера.

Немаловажно и влияние цвета на психику человека. Психофизиологическая функция цвета — обеспечение наиболее благоприятных условий зрительного восприятия, снижение утомления, улучшение освещенности. Различные цвета неодинаково воспринимаются глазом, поэтому зрительное восприятие меняется в зависимости от цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового,

синего) утомление наступает быстрее. Цвет вызывает впечатление теплоты или холода, создает иллюзии изменения длины, ширины или высоты помещения, разницы веса предметов.

Цветовое оформление связано с его эмоциональным воздействием и благоприятным влиянием на нервную систему человека. При монотонной работе полезна окраска стен в яркие, бодрящие тона, в частности в оранжевый. При работе, требующей напряженного внимания, целесообразен спокойный светло-зеленый цвет.

В психологии труда было установлено, что правильно выбранная окраска помещения и оборудования повышает производительность труда на 15—20%. Так почему бы в учебной работе по волейболу не использовать эту возможность?

Как же развивать точность глазомера, тренировать «чувство дистанции?» Главное требование — как можно больше в занятиях варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах и т. п. Для этого необходимо выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией; различные передачи при схождении и расхождении занимающихся; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу преподавателя в различные зоны площадки; броски теннисного мяча с различной силой и с различного расстояния в цель. Студент должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции. Очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации определенной траектории полета мяча, а также игра в теннис, футбол, баскетбол. Полезны также разнообразные упражнения в приеме подачи, нападающего удара или двусторонняя игра с закрытой сеткой.

Для развития периферического зрения целесообразно ведение, перебрасывание мяча и ловля его в парах, тройках, четверках; поочередный контроль периферическим зрением то за мячом, то за партнером; броски или передачи мяча в баскетбольное кольцо при контроле кольца только периферическим зрением; различные передачи мяча в парах, тройках в движении между беспорядочно расставленными на площадке различными предметами

(скамейки, набивные мячи и т. п.); групповые упражнения в передачах: смотреть на одного партнера, а передачу делать другому. Рекомендуется во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением. Упражнения в парах, тройках; двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. Выполнение упражнений со словесным отчетом (например, во время нападающего удара о номере зоны площадки, незащищенной игроками противника: «шестая», «пятая», «первая»).

В восприятии движений (как целого действия, приема, так и его отдельных частей) отражаются различные их особенности и свойства, такие, как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение движения.

Выполнение любого технического приема в волейболе и других видах спорта проходит под постоянным контролем сознания.

Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков волейболистов является то, что игрок, выполняя те или иные приемы, например, передачу мяча, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений.

Большое значение для занимающихся волейболом при выполнении технических приемов имеет тонкая дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые имеют специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта.

Исследование точности восприятия мышечных усилий кистей рук, которое играет очень важную роль при выполнении основного технического приема — верхней передачи мяча, показало, что точность существенно изменяется в зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность мышечно-двигательных усилий возрастает более чем в 2,5 раза в сравнении с данными, когда занимающиеся были в состоянии нетренированности. При этом точность дифференцировки связующих игроков в 3 раза выше, чем у нападающих.

Развитию точности мышечно-двигательной чувствительности надо уделять большое внимание, особенно у нападающих. С этой целью используют различные упражнения, связанные с дифференцировкой мышечных усилий, например упражнения в тройках, четверках, двумя мячами — один из которых волейбольный, другой баскетбольный.

Игра в волейбол требует от каждого занимающегося максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность волейболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени.

Все действия занимающихся волейболом проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения.

Время сложной реакции имеет большие колебания в зависимости от состояния тренированности. В состоянии спортивной формы у студентов не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой игровой надежности.

Следует отметить, что особенно изменяется время реакции на периферийные раздражители, причем главным образом связующих игроков. Вероятно, их деятельность требует более быстрой и точной реакции. Напрашивается вывод: пора приблизить подготовку нападающих к уровню связующих игроков.

Для развития быстроты реакции необходимо выполнять большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое; упражнений с различными неожиданными и нелогичными продолжениями; упражнений, в которых надо сокращать расстояния, увеличивать скорость, играть с закрытой сеткой.

Броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке — все это вызывает значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата.

В связи с этим достижение высоких результатов в волейболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени

позволяют приспособиться к выполнению действий в непривычных положениях, перемещениях и выполнять максимальные по сложности приемы, т. е. определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости.

Экспериментально установлено, что деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности с мышечно-двигательным и зрительным, и его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног, а также нарушение координированности движений, вызывает ухудшение зрительных восприятий — до 30% и более, значительно ухудшается интенсивность внимания и особенно устойчивость, распределение и переключение, что выражается в увеличении числа ошибок. Исследования показывают, что даже после незначительного раздражения вестибулярного аппарата время реакции увеличивается на 13 — 20, а в отдельных случаях до 70%.

Проведенные наблюдения за волейболистами показали, что только включение на занятиях специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повысило эффективность игры в защите на 8—10%, а точность второй передачи возросла на 10—12% [3].

Однако тех приемов, упражнений, которые имеются в арсенале волейбольной игры, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости волейболистов. Тренировка вестибулярного аппарата должна носить специфический характер. Об этом говорит тот факт, что технические приемы, осваиваемые на фоне раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем осваиваемые в обычных условиях.

В учебном процессе для развития вестибулярной устойчивости используются сложнокоординированные виды упражнений, требующие при их выполнении активности занимающихся и противодействия неприятным субъективным ощущениям. Это различные виды акробатических и гимнастических упражнений, прыжки на батуте, прыжки в глубину (1,8—2,5 м), различные вращательные движения, всевозможные ускорения, резкие изменения

направления бега, мгновенные остановки, прыжки в воду, борьба и т. д.

Однако наибольшее воздействие оказывают те упражнения, которые включены в выполнение того или иного технического приема игры. Например, выполнение передачи после кувырка или вращательного движения, или после резкого ускорения вперед, назад, вправо, влево и т. п.

Специфические особенности деятельности обучающихся способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у занимающихся волейболом появляется высокоразвитое специализированное восприятие. В основе этих восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительно-вестибулярные и слуховые ощущения. В волейболе имеются следующие специализированные восприятия — «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».

В психологии спорта эти восприятия изучены еще недостаточно. Но можно смело сказать, что «чувство мяча», «чувство сетки» и др. являются для занимающихся волейболом убедительным показателем их технического мастерства и состояния спортивной формы. Образуются же они в результате длительной и систематической тренировки.

3.5 Развитие внимания

Анализ игры в волейбол и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение. Волейболисту в процессе игровых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Причем волейболист воспринимает в этих объектах малейшие детали, например отдельные элементы движения противника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия. Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания.

Об этом убедительно свидетельствует такой показатель: объем внимания у волейболистов больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25—31%.

В волейболе бывают моменты, которые требуют очень напряженного внимания во время розыгрыша мяча и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. И не удивительно, что волейболист расходует колоссальное количество энергии. Достаточно посмотреть на позу и лица игроков во время подачи, особенно при игре в защите. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранение способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям.

Внимание нужно развивать следующим образом. Прежде всего надо приучать себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях, серьезно подходить к физической подготовке, так как недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при быстром утомлении резко снижается внимание. Объем внимания можно тренировать не только на занятиях. Например, посмотрев на витрину магазина, можно попытаться описать выставленные там предметы.

Во время занятий иногда полезно создавать занимающимся такие условия, при которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 8—9.

Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания в занятиях по волейболу включают различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия.

3.6 Развитие тактического мышления

Основу тактического мышления составляет последовательность тактических действий и их реализация в условиях игры в соответствии с поставленной задачей. В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Для достижения победы в условиях соревнований, надо уметь применять целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперников комбинации, создавать ситуации, благоприятные для своей команды.

В целях повышения тактического мастерства занимающихся волейболом, на наш взгляд, необходимо развивать следующие способности:

- наблюдательность — умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительность— умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность— умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;
- предвидение — умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

3.7 Развитие способностей управлять эмоциями

Большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит

на волейбольной площадке — все это дает право считать волейбол эмоциональным видом спорта. В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние как на активность студентов в процессе учебных занятий, так и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают студенту избегать излишних возбуждений во время учебных занятий и соревнованиях, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли.

В психологии спорта разработаны специальные приемы, которые могут применяться в целях: а) снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности; б) снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время учебных занятий и соревнований; в) снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры и успокоения при излишнем нервном возбуждении; г) борьбы с бессонницей.

С данными приемами можно ознакомиться по пособиям О. А. Черниковой и О. В. Дашкевич «Аутогенная тренировка, методическое письмо» и «Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена». Обучение студентов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует обычно не менее двух-трех месяцев систематических занятий. Эффективность применения приемов саморегуляции возможна лишь в том случае, если студент полностью овладел этими приемами как в процессе учебной, так и в соревновательной деятельности.

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вообще вся волейбольная деятельность

требует от учащегося большого напряжения воли. Волевые качества занимающихся волейболом проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей, определяемых спецификой данного вида спорта.

Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается игрок в процессе подготовки.

Существует два вида проблемных ситуаций — объективные и субъективные. Объективные — обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные связанные с особенностями личности студента занимающегося волейболом.

Волевая подготовка — это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у студентов является систематическое выполнение в процессе учебных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист:

1 Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном сознании целей и задач, стоящих перед учащимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Воспитание: прежде всего, необходимо вырабатывать у игроков сознательное отношение к овладению техникой, тактикой игры; развивать интерес к данной работе; ставить конкретные задачи на определенный срок и проверять их выполнение; задавать упражнения, различные по сложности и трудности и обязательно контролировать их выполнение; проводить занятия при любых условиях; не давать возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи;

2 Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.) для предупреждения утомления.

Воспитание: учить преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; развивать способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные

эмоции; развивать специальную выносливость; проводить учебные занятия и игры в усложненных условиях; воспитывать у студентов чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива; воспитывать чувство чести своего коллектива;

3 Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступать в единоборство. Активно действовать для достижения цели в опасных и ответственных ситуациях.

Воспитание: применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства боязни, колебания; включение в занятия элементов хоккея, баскетбола, прыжков в воду, если возможно, прыжков с парашютной вышки и т. п;

4 Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности учащегося вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе сознания необходимости выполнения своего долга.

Воспитание: развивать инициативность у студентов занимающихся волейболом на базе хорошей технической и тактической подготовленности; приучать самостоятельно решать поставленные задачи, находить пути и средства для достижения цели; проводить двусторонние игры со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. Выполнение студентами установленных требований должно носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима. Очень важное условие — целесообразность и обоснованность требований. В воспитании

дисциплинированности особую роль играют коллектив и преподаватель. Преподаватель должен быть сам образцом дисциплинированности и организованности [1].

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Не у всех занимающихся волейболом волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому чем правильнее будет организован учебный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будут формироваться волевые качества студентов занимающихся волейболом.

3.8 Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка студентов занимающихся волейболом к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед студентами в данном, конкретном соревновании. К их числу, на наш взгляд, следует отнести:

- 1 Осознание игроками особенностей и спортивных задач предстоящей игры;
- 2 Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура);
- 3 Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4 Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5 Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6 Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время поединка, сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в

своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, что снижает готовность организма и возможности студента.

Очень часто приходится встречаться с занимающимися волейболом, которые в процессе учебных занятий демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички. Один из основных факторов, влияющих на уровень готовности,— эмоциональное состояние перенапряжения или, наоборот, апатии перед игрой. Такое состояние принято называть предстартовым. По мнению А.В. Беляева различают четыре вида предстартовых состояний:

- состояние боевой готовности;
- стартовая лихорадка;
- стартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности — самое благоприятное. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

Стартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, в различных позовах, повышенной речевой активности и т. п. Стартовая апатия — состояние, противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны пониженная возбудимость, вялость всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность

движений и замедленность реакций, необщительность, состояние угнетенности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, появлении одышки, холодного пота, пересыхания рта и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т. п.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов, систематизированных О. А. Черниковой. Они сводятся к следующему:

- 1 Сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Волейболист не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- 2 Применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенности эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности;

- 3 Регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности);

- 4 Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- 5 Воздействие на различные анализаторы в первую очередь на зрение и слух. Рекомендуются прогулки, посещение музеев, рыбалка, поскольку все это влияет успокаивающе. Воздействие музыки на эмоциональное состояние известно всем. В одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает тонус, в других — успокаивает;

Определенное воздействие оказывает цвет. Так, красный цвет действует на

психику человека возбуждающе, а зеленый, напротив, успокаивающе.

Резкие звуки, темповая ритмичная музыка, яркий свет, насыщенная окраска, крепкий запах, острый вкус — эмоционально возбуждают. А слабые, умеренные или монотонные зрительные, слуховые и другие раздражители успокаивают.

6 Воздействие при помощи слова. Словом можно человека окрылить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить и т. п.

Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен»);

7 Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Наши беседы со студентами показали, что преодолеть пре-дыгровое волнение им помогают воспоминания об удачно проведенных играх, об их друзьях и т. д. Тем самым студенты не только создают у себя установку на активную игровую деятельность, но и вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния;

8 Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания — ослабляет;

9 Применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления и руководства командой. Необходимо, на наш взгляд, при участии команды в турнире установить рациональный режим, при этом свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, но обязательно провести легкую тренировку с мячом. В игровой день необходимо избегать каких-либо напряженных действий, длительных прогулок, экскурсий, долгого лежания. Целесообразно провести легкую тренировку с мячом (при условии, если игроки команды к этому уже готовились в процессе подготовки к соревнованиям). Питание должно быть умеренным, привычным, за 3—4 ч. до игры.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных

эмоциональных состояний, так и для формирования степени готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку игроки должны проводить самостоятельно, причем инертному игроку нужно в разминку включать несколько групповых упражнений. Заканчивать разминку надо за 3—5 мин до игры. При этом преподаватель должен собрать всех игроков вместе с запасными и провести 2—3 мин беседу, в которой напомнить основные положения игры, сказать что-нибудь ободряющее. Это полезно во всех случаях, даже тогда, когда его слушают, но не слышат.

В процессе игры возникает множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства преподавателя:

- внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры противника:
- акцентировать внимание студентов на определенных действиях игроков соперника как в защите, так и в нападении и т. п. Для этого преподаватель использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры.

Замены могут быть произведены в любые моменты игры и по различным причинам — для отдыха игрока, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т. д. Но при этом не рекомендуется злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры. Недопустима замена при однократной ошибке. Это может вызвать у игрока состояние неуверенности, нервозности.

Перерывы используют для отдыха, для изменения тактического рисунка игры и корректировки индивидуальных действий, для сбивания темпа игры, при потере инициативы или при растерянности игроков, для поднятия духа в команде.

Во всех случаях указания преподавателя должны быть лаконичными, точными и ясными, тон уверенный и спокойный.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Список использованных источников

1. Беляев, А.В. Волейбол: / А.В. Беляев. 2-е издание – М. : Издательство ФиС, 2005. - 144 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002 - 864 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры : учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : изд: «Academia», 2008 - 518 с.
4. Фурманов, А.Г. Волейбол: учебник / А.Г. Фурманов. – М. : изд: «Современная школа», 2009. - 240 с.