

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

В.А. ФИЛИППОВ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Самой распространенной спортивной игрой в вузах является волейбол. При занятиях данным видом спорта у студентов развиваются быстрота, выносливость, прыгучесть, ловкость, гибкость.

Она хорошо влияет на развитие основных физических качеств занимающихся и эффективно развивает физические возможности организма человека.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Волейбол, как вид спорта, включен в учебную программу высших учебных заведений.

Основу обучения игры в волейбол составляют обучение техническим приемам и обучение тактике игры. Обучение тактике игры рекомендуется осуществлять в подготовительных, подводящих и при выполнении специальных физических упражнений. Различают обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите и обучение групповым тактическим действиям как в нападении, так и в защите.

При обучении индивидуальным тактическим действиям рекомендуется особое внимание отдавать передаче и подаче мяча.

При обучении групповым тактическим действиям особое внимание рекомендуется отдавать первым передачам, при сочетании первых и вторых передач и постановке блока.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации.

Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными.

Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Постановка проблемы. Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий – технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования).

В волейболе, кроме этого, важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической – игровой – соревновательной деятельности

Тактическая подготовленность волейболистов непосредственно связана с проявлениями в их деятельности процессов отражения, с помощью которых волейболист познает содержание игры.

Психологические процессы, обеспечивающие регуляцию спортивной деятельности, могут быть взяты как компоненты (факторы) готовности волейболистов к соревновательной деятельности.

Для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры.

Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности, а также наличие развитых способностей, определяющихся преимущественно показателями сенсорного интеллектуального и моторного характера. Помимо индивидуальной тактической подготовленности, волейболист должен уметь выполнять "совместные действия для достижения конечного результата – успешного исхода состязания".

Групповая ("совместная") тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера.

К средствам тактики в волейболе относят все технические приемы и способы. Особое внимание рекомендуется уделять развитию способности каждого спортсмена применять такие технические приемы и способы, которые приносят наибольший эффект в тактических действиях команды.

При овладении специализированными двигательными навыками в процессе обучения игре в волейбол используются упражнения, подготовительные, подводящие и специальные, индивидуальные, групповые и командные, а также учебная игра и соревнования.

При обучении тактическим действиям и особенно сложным (с участием шести игроков) рекомендуется вначале совершенствовать тактические комбинации без активного противодействия противоположной группы игроков или команды. Затем в упражнения включаются пассивное сопротивление без блокирующих игроков.

После этого в специальные упражнения включается активное сопротивление блокирующих игроков, и атака осуществляется в соответствии с организацией блокирования [1].

Однако еще не все вопросы обучения и совершенствования получили и должное теоретическое и практическое обоснование. Это в особенности касается методики начального обучения.

До сих пор в ряде пособий обучение игре предлагается начинать с овладения техникой движений, а изучение тактики относится на более поздний этап – после овладения техникой. Кроме того, обучение движениям, не связанное с развитием оперативного мышления, не позволяет волейболисту фиксировать в своем сознании сложившихся ситуаций, мгновенно "планировать" свои действия и проводить выбор целесообразного для данной ситуации решения. На самом же деле действия волейболиста проходят в условиях непрерывного изменения обстановки при лимите времени, где, как правило, одно действие не приводит к "снятию" конфликтной ситуации, а только меняет ее и "вызывает новую".

Следовательно, для игры в волейбол характерна атмосфера быстротечного и непрерывного изменения ситуации, которая полностью детерминирует поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла.

Заключение. Особое значение при тактической подготовке волейболистов должно отводиться в учебно-тренировочном процессе изучению индивидуальных и групповых тактических приемов.

Рекомендуется также большое внимание отводить изучению игровой деятельности противника. Такое изучение проводится путем наблюдений, записей, фото и киносъемки.

В процессе ознакомления с игроками противника можно постоянно пополнять картотеку новыми данными о спортсменах, против которых придется выступать на соревнованиях.

Это позволит игрокам команды узнавать и изучать сильные и слабые стороны игровой деятельности соперника и создавать для себя возможность для целенаправленной подготовки к предстоящей игре.

Литература

1. Алькова, С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.08 / С.Ю. Алькова. – М., 2002. – 21 с.

2. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов, Минск: “Met”, 2007. – 328 с.

МЕТОДИКА УКРЕПЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАРДИОТЕНАЖЕРОВ

Е.В. ЧЕРНООКАЯ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование студентов. В сфере физической культуры целесообразно говорить о специфической деятельности, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенства. В настоящее время для популяризации физической культурой среди студентов с использованием кардиотренажеров во время занятий имеет большую актуальность.

Основная функция, которую выполняют кардиотренажеры, – укрепление сердечно-сосудистой, а также дыхательной системы человека. Ассортимент современных кардиотренажеров состоит из беговых дорожек, велотренажеров, а также горнолыжных и эллиптических тренажеров, степперов, райдеров и наездников.

Кардиотренажеры направлены, главным образом, на развитие сердечно-сосудистой системы и при этом следят за изменением пульса. Это одно из обязательных условий при занятиях на кардиотренажерах, что позволяет выполнять тренировки в аэробной зоне и достигать максимального результата.