



Аст

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО
ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ
НАУКА УКРАИНЫ»**

Материалы

**X региональной научно-практической конференции,
посвященной XXX Олимпийским играм,
50-летию образования кафедры физвоспитания
Восточноукраинского университета имени Владимира Даля
и Году спорта и здорового образа жизни**

**Луганск
2012**

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Вышинская О.Н.

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. Вышинская О.Н. Пути оптимизации технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу. В статье рассматриваются вопросы технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу. Пути оптимизации технико-тактической подготовки.

Анотація. Вишинська О.М. Шляхи оптимізації техніко-тактичної підготовки студентських команд з волейболу. В статті розглядаються питання техніко-тактичної підготовки студентських команд з волейболу. Шляхи оптимізації техніко-тактичної підготовки.

Ключевые слова: волейбол, техника, тактика, команда, студенты, подготовка, обучение, методы.

Ключові слова: волейбол, техніка, тактика, команда, студенти, підготовка, навчання, методи.

Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности и настроения студентов. Студенческий спорт активно развивается, проводятся соревнования по волейболу в группах, курсах, факультетах, между вузами. Массовые студенческие соревнования стимулируют учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Постановка проблемы. Спортивные достижения волейбольных студенческих команд во многом зависят от уровня их технического мастерства. Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиск путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки студенческих команд.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривается данная проблема [1, 2,3,4,5,6] дает возможность утверждать, что системе технико-тактической подготовки волейболистов студенческих команд необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, уровень овладения навыками игры в волейбол.

Цель работы. На основе анализа научно-методической литературы, обобщения опыта работы ведущих специалистов, личного опыта рассмотреть особенности и пути улучшения технико-тактической подготовки студенческих

команд по волейболу.

Изложение основного материала. Работать со студенческими командами сложно, каждый год меняется состав, кто-то заканчивает вуз, кто-то поступает на первый курс. Уровень подготовки волейболистов различен, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы, новые рецепты работы. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы со студенческой командой является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствие с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения. Последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной, не искажая ее.

Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Совершенное овладение техникой игры является основным звеном учебно-тренировочной работы. От технической подготовленности игроков зависит игровой потенциал команды. Разносторонность технической подготовленности определяется по степени разнообразия технических действий, которыми владеет волейболист и которые он использует на соревнованиях [2, с.96].

Обучение техническим действиям и начальное их совершенствования заключается в том, что материал и средства обучения зависят от уровня освоения пройденного материала, что определяется в игровых условиях.

Решение проблем спортивно-технической подготовки должно строиться на базе методологии программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом. Это объясняется тем, что наиболее рациональные и эффективные образцы технических действий, как правило, имеют в своей структуре многоцелевую, многоуровневую, иерархическую организацию элементов, следовательно, и сама методика их освоения в тренировочном процессе должна отражать это явление, а программа обучения и двигательного совершенствования должна носить целевой многоступенчатый характер [3,73].

Эффективность средств в обучение волейбола во многом зависит от методов их применения. Тренерское мастерство позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, учитывая уровень физической и технической подготовки студентов-волейболистов. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовки занимающихся.

В системе подготовки студенческих команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их

сложности. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными и содействовать повышению надежности игровых навыков и их эффективности. Специальные упражнения делятся на подготовительные, подводящие, имитационные. Успех технической подготовки во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений, которые по своей структуре близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для занимающихся. Для эффективности занятий по технической подготовке необходимы направленные тренировки, которые в отличие от традиционной формы включают в себя длительную работу над одним или двумя техническими приемами с увеличением числа их повторений. Направленная тренировка способствует стабилизации техники. С целью формирования гибкого навыка повторность предлагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема, включая выполнения его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют решать задачи по совершенствованию техники, а также тактической подготовки [1, с.82].

Формирование тактических умений формируется еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных контрольных играх и соревнованиях.

Технико-тактическую подготовку студенческих команд целесообразно осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, в начале относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, затем уже неограниченно изменяющиеся. В процессе соревновательной деятельности волейболисту необходимо использовать арсенал приемов игры и их способов в различных игровых ситуациях, стабильно выполнять приемы игры, владеть комплексом приемов, чаще всего применяемых в игре соответственно выполняемых функций в команде.

Выводы. В системе подготовки студенческих команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. Учитывая различный уровень подготовки студентов целесообразно проводить периодически специальное занятие, на котором много времени отводится индивидуальной работе над совершенствованием техники.

Необходимо находить баланс в тренировке, включая все ее элементы, которые являются частями сложного комплекса физической, технической, тактической и психологической подготовки, соблюдать единство технической и тактической подготовки. Необходимо использовать опыт подготовки студенческих команд, накопленный специалистами, повышая качество всего педагогического процесса. Тренеру совершенно необходимо выбрать специфические элементы для каждой конкретной ситуации, зная набор тренировочных методов необходимость выбрать наиболее оптимальный их баланс в тренировочной работе.

Повышение эффективности технической и тактической подготовленности студенческих команд по волейболу должны обеспечиваться на основании осмысленного подбора и использование в практике учебно-тренировочного процесса наиболее передовых технологий, которые бы учитывали стратегию и

тенденции развития современного волейбола.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более детального изучения оптимального соотношения количества и качества тренировочных упражнений, принимая во внимание специфические особенности волейбола.

Литература

1. Беляев А. В., Савин М. В. Учебник для высших учебных заведений Физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 368 с.
2. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 308 с.
3. Рьдарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд-2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 400 с.
4. Хапко П. А., Маслов В. И. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровье, 1990. – 124 с.
5. Чернов В. С. Сначала учить, потом тренировать. Записки тренера. – Тернополь: Підручники й посібники, 2007. – 174 с.
6. Чехов О.С. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ГІМНАСТИКА» ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Чорноштан А. Г.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Чорноштан А. Г. Основы викладання варіативного модулю «Гімнастика» шкільної програми з фізичної культури.

У статті досліджено проблему викладання варіативного модулю «Гімнастика» шкільної програми з фізичної культури для учнів середніх класів. Упорядковано й класифіковано способи організації учнівського колективу на уроках гімнастики в школі. Проаналізовано й класифіковано форми занять гімнастикою, що використовуються в сучасній загальноосвітній школі.

Ключові слова: модуль, урок, спосіб, гімнастика, форма.

Чорноштан А. Г. Основы преподавания вариативного модуля «Гимнастика» школьной программы по физической культуре.

В статье исследуется проблема преподавания вариативного модуля «Гимнастика» школьной программы по физической культуре для учащихся средних классов. Упорядочены и классифицированы способы организации учебного коллектива на уроках гимнастики в школе. Проанализированы и классифицированы формы занятий гимнастикой, которые используются в современной общеобразовательной школе.

Ключевые слова: модуль, урок, способ, гимнастика, форма.

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті наголошується на необхідності широкого використання інноваційних