

УДК 7.79.796/799

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Югринова,

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского Государственного Университета, Ишим, Россия e-mail: yfcnz.uhbyjdf@mail.ru.

Аннотация. Данная статья раскрывает виды подготовки в процессе обучения волейболистов старшего школьного возраста. Взаимосвязь видов подготовки играет важную роль для спортсменов. Волейболист в ходе тренировок получает гармоничное развитие. Он должен владеть приемами техники и тактическими действиями, а еще иметь прекрасную физическую форму.

Интегральная подготовка – это объединение, охват всех видов спортивной подготовки в единую систему. Задачей интегральной подготовки является обеспечение условий, позволяющих реализовать сопряжение воздействий между основными видами подготовки: физической и технической, технической и тактической, психологической и теоретической, психологической и физической, психологической и тактико-технической, достижение стабильности игровых умений и навыков в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: физическая, тактическая, теоретическая, психическая, интегральная, подготовка.

TYPES OF TRAINING IN THE PROCESS OF TRAINING VOLLEYBALL PLAYERS OF HIGH SCHOOL AGE

A. A. Yugrinova,

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University, Ishim, Russia, e-mail: yfcnz.uhbyjdf@mail.ru.

Annotation. This article discloses the types of training in the process of teaching volleyball players of senior school age. The interconnection of types of training plays an important role for athletes. The volleyball player during training receives harmonious development. He must possess techniques and tactical actions, and also have excellent physical shape. Integral training is a union, covering all types of sports training in a single system. The goal of integral training is to provide conditions that allow to realize the interaction of influences between the main types of training: physical and technical, technical and tactical, psychological and theoretical, psychological and physical, psychological and tactical-technical, achieving stability of playing skills and skills in extreme conditions of competitive activity.

Keywords: physical, tactical, theoretical, mental, integral, training

Рассмотрим 5 видов подготовки: физическая, тактическая, теоретическая, психическая, интегральная.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств, и функциональных возможностей систем и органов организма обучаемых, создающие благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление систем органов и систем организма;
- улучшение здоровья детей;
- повышение функциональных возможностей;
- разностороннее гармоничное развитие волейболистов;

Юные волейболисты выполняют большой объем различных действий: прыжков, передвижений, падений во время соревнований [1, 2]. Так, с увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков, перемещений и падений, связанных с выполнением атакующих и защитных действий, поэтому благодаря физической подготовке дети более подготовлены к перенесению больших тренировочных нагрузок и к соревновательной деятельности на фоне высокого физического и психического напряжения.

Тактическая подготовка.

Тактика игры - это согласованные действия игроков, целью которых является достижение победы в соревновательной борьбе с любым соперником. Средствами техники в волейболе являются технические приемы игры: нападающий удар, подача и передача мяча, блокирование и отвлекающие действия, их технология. В психологии всё это относят к понятиям "операции" или ко внешнему аспекту деятельности [2].

Тактическими способами ведения игры являются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков или всей команды. Каждая система игры характеризуется прежде всего чётким, распределением обязанностей игроков команды. Одним из важных индивидуальных тактических действий волейболиста является выполнение нападающих действий, а групповые тактические действия игроков (пайп «труба», эшелон, волна, крест, и обратный крест) являются тактическими коллективными действиями в нападении. Следует подчеркнуть, что в отечественном волейболе существует мнение, что основу коллективных действий, играющих составляют индивидуальные тактико-технические действия, индивидуальное мастерство волейболистов.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – один из факторов реализации практических результатов тренировочной работы в соревнованиях.

Спортсмены должны знать задачи подготовки и участия в соревнованиях; общие закономерности спортивной тренировки; психологических особенности игры и тренировки,

тенденции развития игры и средства – методы борьбы с игровыми системами соперников, это позволит оценивать свои собственные ощущения и восприятия. Знания Правил позволяет спортсменам эффективно применять тактические комбинации в рамках установленных требований [3].

Психическая подготовка.

Главная задача психической – это формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности ребенка, определяющих успех в спорте, задачи психического развития, направленного на воспитание морально-волевых и других качеств психики обеспечивающих качеств. Трудности состоят в необходимости овладеть сложной техникой определенного приема, преодоление усталости, сохранять эмоциональное состояние готовности к игре и сохранять высокую работоспособность при спортивном противоборстве. Поэтому в процессе подготовки необходимо моделировать игровые и соревновательные условия, в которых у детей будут развиваться сильнейшие стороны характера, необходимость проявлять уверенность, решительность, выдержку и стойкость.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка – это объединение, охват всех видов спортивной подготовки в единую систему. Задачей интегральной подготовки является обеспечение условий, позволяющих реализовать сопряжение воздействий между основными видами подготовки: физической и технической, технической и тактической, психологической и теоретической, психологической и физической, психологической и тактико-технической, достижение стабильности игровых умений и навыков в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Из данных литературы, можно выявить закономерность между физической подготовкой и формированием техники игры, а также, между применением тактических и технических элементов и связи между физической подготовкой и развитием тактических умений. Все стороны подготовки волейболистов взаимосвязаны и обеспечивают основы из сформированного двигательного действия, и развития физических способностей детей.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре, – М.: Физкультура и спорт, 2013. 108с.
2. Рженёва О.П. Факторы, определяющие эффективность нападающего удара в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2015. 35с.
3. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей. М.: Просвещение, 2005. 243с.