

Організація відбору та планування роботи зі студентами академічних груп, які спеціалізуються з волейболу

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Одним із відповідальних моментів при відборі студентів навчальних груп у групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ), які спеціалізуються з волейболу, є організація відбору. На першому етапі відбору студентів головними критеріями є дані росту, відсутність відхилень у стані здоров'я, добра координація рухів та раціональність природних рухів (стрибки, метання, гнучкість), а також особисте бажання.

Метою дослідження є узагальнення та відображення основних критеріїв відбору студентів у спортивні секції з волейболу, планування навчально-тренувального процесу, вдосконалення спеціальної і функціональної підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Засобами першого етапу є медичні та педагогічні спостереження, рухливі ігри й тестування. Перший відбір проводиться на початку навчального року, тобто у вересні. Другий етап відбору студентів (розширений) відбуває в жовтні. Підкреслюючи сказане, слід відзначити такі критерії двох етапів відбору волейболістів:

- **перший етап:** 1) стан здоров'я; 2) зріст; 3) координація рухів; 4) раціональність рухів; 5) реакція; 6) бажання студентів; 7) контрольні нормативи;
- **другий етап:** 1) наявність спеціальних якостей волейболіста; 2) морфологічні ознаки; 3) специфічні особливості; 4) здатність до розслаблення; 5) контрольні нормативи (залікові) [1; 2; 9].

Засобами поглибленого етапу відбору є педагогічні спостереження із записом одержаних даних у спеціальному журналі, тестування, прийом контрольних нормативів.

Об'єктивний відбір студентів для спеціалізації є основним і вирішальним фактором, який визначає успішність та ефективність навчання. У сучасному спорті (волейболі зокрема) при відборі студентів неможливо керуватися одним чи двома показниками для визначення перспективності та спортивної придатності.

Високий зріст студента не завжди є надійним показником для зарахування в секцію волейболу. Для сучасного волейболу цього замало. Тільки комплекс ростових, функціональних, психологічних показників, рівень розвитку інтелектуальних та фізичних якостей, а також власне бажання до певної спортивної спеціалізації є основним критерієм відбору студентів.

Тренер, який проводить перший етап відбору студентів, фіксує в спеціальному журналі дані медичного контролю, особливо відзначивши зростові дані. Але при цьому він не повинен акцентувати увагу на студентах із дуже високим зростом. Слід враховувати, що в подальшій спеціалізації з ігрових функцій (як уже відомо з практики) потрібні не лише високі на зріст спортсмени, а й волейболісти середнього зросту (180–185 см – юнаки; 170–176 см – дівчата) [3; 4; 10].

Волейбол, як відомо, є непростою спортивною грою, яка має ряд характерних особливостей: різноманітність технічних прийомів, тактичних схем захисту й нападу, синхронність при блокуванні, динамічність та емоційність. Для визначення координаційних можливостей можна рекомендувати різні вправи з переміщенням гравців, прийомом і передачею м'яча, вправи, які необхідні при навчанні техніки прийому м'яча та передач та ін.

При виконанні цих вправ тренер оцінює раціональність та економічність рухових актів, синхронність роботи рук і ніг, уміння розслабитися після виконання вправи, координувати свої дії при стрибку та приземленні, а також наявність рухової пам'яті (відтворення показу). Раціональність рухів можна оцінити шляхом спостережень за руховою діяльністю спортсменів під час різноманітних естафет, за участю в рухових іграх. Тренер оцінює економічність рухів, відсутність поспішності, мінімальний час, витрачений на виконання рухів [1; 10].

Планування з волейболу засноване на загальних принципах, досвіді та методах системи фізичного виховання. Волейбол як діючий засіб позитивно впливає на функції організму, поліпшує фізичний розвиток, сприяє набуттю специфічних навичок та якостей. Для волейболу характерна як командна,

так і індивідуальна боротьба з суперником, тому методика проведення навчальних занять допускає вдосконалення як в індивідуальних, так і в командно-групових діях.

Специфіка волейболу при розподілі програмного матеріалу передбачає навчальну роботу в таких компонентах: фізична підготовка – 20–25 % (загальна фізична підготовка (ЗФП) – 15 %; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 10 %); технічна підготовка – 35–40 %; тактична підготовка – 15–20 %; ігрова практика – 10–15 %, причому обсяг фізичної підготовки на 1-му та 2-му курсах може бути збільшений на 10–15 % за рахунок зменшення обсягу тактичної підготовки. На 2–4 курсах з покращенням фізичної підготовки студентів відбувається аналогічне зміщення, але вже в бік збільшення на 10–15 % часу для тактичної підготовки [5; 6; 7].

Планування навчального процесу здійснюється за допомогою навчальної програми, річного навчального плану, плану-графіка, робочого плану, щоденника волейболіста, індивідуального плану, навчального журналу.

Робочий план призначений для планування навчального матеріалу на поточний місяць (семестр) навчання. Він включає перелік засобів виховання із загальної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки.

Навчальний матеріал (засоби фізичного виховання) планується згідно з розкладом навчальних занять (кількість занять на тиждень, на місяць). Навчальний матеріал на семестр планується в навчальній практиці аналогічно.

Засоби фізичного виховання в робочій програмі (робочому плані) відзначаються балами. Дозування навчального матеріалу в балах таке: 5 – максимальне виконання вправ; 4 – велика кількість вправ; 3 – середня кількість вправ; 2 – мала кількість вправ; 1 – дуже мала кількість вправ [1; 5; 10].

Схема робочого плану подана в табл. 1. Навчальний матеріал розташований в колонці зліва, а дні тижня (дати), номери занять та дозування вправ у балах – справа. Замість балів можна дозувати у хвилинах. В цьому випадку заняття повинне складати 90 хв.

Таблиця 1

Приблизна схема плану занять

Зміст навчальних занять	Номери занять
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
	Дата
Засоби ЗФП, СФП, техніка, тактика та ін.	

Проведення комплексного заняття вимагає чіткої постановки та визначення його завдань. Загальновідомо, що заняття є основною ланкою навчально-виховного процесу. То ж природно, що до нього ставляться вимоги навчально-виховного та оздоровчого впливу, причому на кожному занятті розв'язується комплекс завдань. Їх кількість та конкретизація залежать від напрямку заняття.

У кожній частині заняття розв'язується своє специфічне завдання. Так, у підготовчій частині роз'яснюється завдання функціональної підготовки студентів до наступної діяльності (ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, естафети, вправи зі скакалкою, прискорення та ін.). В основній частині розв'язуються основні завдання (виховання різноманітних якостей, навичок, підвищення емоційного стану студентів). Основна частина пов'язана з найінтенсивнішим фізичним навантаженням. Її структура може бути різноманітною. У заключній частині заняття знижується фізичне навантаження та інтенсивна рухова діяльність. Організм студентів приводиться у відносно спокійний стан (повільна ходьба, легкий біг, масаж, водні процедури та ін.). Правильне дозування фізичних навантажень у кожній частині заняття допомагає розв'язанню конкретних завдань [1; 5; 8].

Висновки. На основі викладеного можна вважати, що основними завданнями роботи викладача або тренера, спрямованими на оптимізацію відбору спортсменів для занять у секції з волейболу, є вдосконалення спеціальної і функціональної підготовки спортсменів, визначення її мети, адекватної умовам і вимогам змагальної діяльності та можливостям спортсменів; індивідуалізація передзмагальної підготовки на основі врахування особливостей спортсменів; динамічний контроль і корекція психічного стану спортсменів.

Література

1. Ахмеров Е. К. Волейбол для початківців.– Мн.: Поліня, 1985.
2. Лях Ю. Є. Оцінка та прогноз психофізіологічних станів людини в процесі діяльності: Автореф. дис. ... д-ра біол. наук.– К., 1996.– 32 с.

3. Макаренко Н. В. Основи професійного психофізіологічного відбору.– К.: Наук. думка, 1987.– 241 с.
4. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження.– К., 1990.– 240 с.
5. Платонов В. Н. Теорія і методика спортивної тренувальної роботи.– К.: Вища шк., 1984.– 352 с.
6. Платонов В. Н. Теорія спорту.– К.: Вища шк., 1987.– С. 55.
7. Подейко В. В. Інтенсифікація тренувального процесу.– К.: КГІФК, 1984.– С. 78.
8. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.– М., 1983.– 112 с.
9. Тесты в спортивной практике: Пер. с англ. / Х. Бубе, Р. Фек, Х. Штюблер, Ф. Трогш.– М.: ФиС, 1998.– 240 с.
10. Фурманов А. Г. Волейбол.– М.: ФиС, 1983.

Анотації

Робота розкриває питання щодо оптимізації досвіду роботи спортивних секцій із волейболу та відбору спортсменів для занять у секції з волейболу, удосконалення спеціальної і функціональної підготовки спортсменів, визначення її мети, адекватної умовам і вимогам змагальної діяльності та можливостям спортсменів; індивідуалізації передзмагальної підготовки на основі врахування особистісних та індивідуальних особливостей спортсменів; динамічного контролю і корекції психічного стану спортсменів.

Ключові слова: координація, реакція, функціональна підготовка, емоційний стан, раціональність рухів.

Данная работа оптимизирует опыт работы спортивных секций из волейбола, а также отбор спортсменов для занятий в секциях по волейболу, усовершенствование специальной и функциональной подготовки спортсменов, определение ее цели, адекватной условиям и требованиям соревновательной деятельности и возможностям спортсменов; индивидуализация передсоревновательной подготовки на основе учета личностных и индивидуальных особенностей спортсменов; динамический контроль и коррекция психического состояния спортсменов.

Ключевые слова: координация, реакция, функциональная подготовка, эмоциональное состояние, рациональность движений.

The given work i optimize experience sporting sections from volley-ball and selection of sportsmen for employments in a section from volley-ball, improvement of the special and functional preparation of sportsmen, determination of its purpose adequate to the terms and requirements of sostyazatelnoy activity and possibilities of sportsmen; individualization before sostyazatelnoy preparations on the basis of consideration of personality and individual features of sportsmen; dynamic control and correction of mental condition of sportsmen.

Key words: co-ordination, reaction, functional preparation, emotional state, rationality of motions.