

Инновационные технологии, применяемые в образовательном процессе в области физической культуры и спорта

УДК 796.325

ПСІХАЛАГІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА ВАЛЕЙБАЛІСТАЎ У ПАДРЫХТОЎЧЫ ПЕРЫЯД

*А.А. Аляксеенка, Д.А. Вянсковіч (ВДУ ім. П.М. Маішэрава, старэйшы выкладчык, канд., пед. навук, дацэнт)
Віцебск, Беларусь*

Анатацыя: Псіхалагічныя асаблівасці дзейнасці валеібалістаў вызначаецца правіламі гульні, характарам гульнявых дзеянняў, аб'ектыўнымі асаблівасцямі спаборніцкай барацьбы. Высокі тэмп гульні, яе працягласць, напружанасць спаборніцкай барацьбы, гатоўнасць да выканання зваротных дзеянняў ва ўмовах дэфіцыту часу, выніковы характар кожнага прыёму і вялікая адказнасць кожнага дзеяння. Эмацыйны стан валеібаліста ўвесь час змяняецца ў залежнасці ад ходу паядынку і нярэдка даходзіць да стадыі афекту або поўнай апатыі.

Валеібол з'яўляецца адным з найбольш насычаных эмацыйнымі перажываннямі відаў спорту [1,2,3]. Арганізацыя псіхалагічнай падрыхтоўкі прадугледжвае тлумачэнні студэнтам значэння самавыхавання характару, уменні кіраваць сваімі паводзінамі і псіхічным станам у любых умовах мабілізоўваць нервова-псіхічны патэнцыял для дасягнення перамогі, удасканаленне ўмення карыстацца прыёмамі псіхічнай самарэгуляцыі, выпрацоўку імкнення да самавыхавання волі і іншым якасцях.

Мэта даследавання заключаецца ў выяўленні псіхалагічных асаблівасцяў студэнтаў-валеібалістаў ў падрыхтоўчым перыядзе падрыхтоўкі.

Матэрыял і метады: Даследаванне праводзілася са студэнтамі факультэтаў ВДУ ім. П.М. Машэрава, якія займаюцца ў спартыўных секцыях па валеjbоле. У даследаваннях прынялі ўдзел 56 студэнтаў-валеjbалістаў I-IV курсаў.

Метады даследавання: Аналіз навукова-метадычнай літаратуры, педагагічныя назірання, матэматычная апрацоўка вынікаў даследавання.

Вынікі і абмеркаванне: У выніку праведзеных даследаванняў было вызначана, што псіхалагічная падрыхтоўка студэнтаў-валеjbалістаў вызначаецца характарам гульнявых дзеянняў і асаблівасцямі спаборніцтваў. Выкананне большасці прыёмаў гульні звязана з імклівасцю рэакцыі, хуткім пераключэннем з адных формаў руху на іншыя, з правільным арыентаваннем на пляцоўцы. Складанасць гульнявых дзеянняў заключаецца ў тым, што ўвесь арсенал прыёмаў даводзіцца ўжываць у розных спалучэннях і ўмовах, зусім іншых па хуткасці і характары. Гульня валеjbаліста звязана з выкананнем дзеянняў у адказ ва ўмовах вострага дэфіцыту часу, і таму ад яго патрабуецца максімальная хуткасць рэагавання, дакладнасць і своечасовасць успрыманняў і рухаў у адказ.

Сучасная падрыхтоўка валеjbольных каманд, асабліва ў ВДУ ім. П.М. Машэрава, складаны педагагічны працэс, кіраванне якім вызначае трэнер-выкладчык. Перспектыўны план падрыхтоўкі ўключае чатырохгадовы цыкл. На 4-ам курсе студэнты-спартсмены, як правіла, зніжаюць інтэнсіўнасць і аб'ём трэніровачнай нагрукі. У чатырохгадовым цыкле штогод выразна вызначаны тры перыяду: пераходны, падрыхтоўчы, спаборніцкі. Педагагічны кантроль падрыхтоўкі прадугледжвае кантроль мадэлі і складу.

Кантроль падрыхтоўкі ажыццяўляецца штогод у два этапы: падрыхтоўчы з 1-га верасня па 31-е снежня і асноўны з 1-га студзеня па 31-е мая. У гэты час праводзіўся аператыўны, паэтапны, гадавы кантроль.

Падрыхтоўчы перыяд падрыхтоўкі досыць працяглы (2-4 месяца); мэтанакіраваны, спакойны, без нервовых стрэсаў. Вось на гэта і варта цяперашняму трэнерскаму складу звярнуць увагу. У цяперашні час, сапраўды, асноўны перыяд падрыхтоўкі вельмі

цяжкі не толькі з пункту гледжання фізічнай, але і псіхічнай. Таму ў падрыхтоўчым перыядзе гульцы павінны адчуваць невялікую псіхічную нагрузку, каб цяжкасці доўгіх спаборніцтваў яны маглі пераадолець без зрываў, адмоўна адбіваюцца на выніках гульняў, асабліва ў іх канцы. У трэніровачны працэс ўключана адпрацоўка многіх новых, найскладанейшых гульнявых варыянтаў у адпаведнасці з тэхнічнымі патрабаваннямі, што прад'яўляюцца камандзе высокага класа. Трэнер вырабляе выбар гульнявых варыянтаў для адпрацоўкі, у адпаведнасці з канцэпцыйнай каманды, тэхнічнай сталасцю і фізічнымі дадзенымі асобных гульцоў. Гульнявыя варыянты, у залежнасці ад іх характару могуць быць атакуючыя і абарончыя (ахоўныя). Пры адпрацоўцы варыянту атакі для дасягнення жаданага выніку павінен адпрацоўвацца і адпаведны варыянт абароны.

Сярод гульнявых варыянтаў атакі мы выкарыстоўвалі наступныя:

- нападаючы ўдар з нізкай і кароткай перадачы і яго мадыфікацыя;

- нападаючы ўдар з нізкай і доўгай перадачы з краёў сеткі і яго мадыфікацыя;

- нападаючы ўдар з высокай перадачы з краёў сеткі. Складаныя гульнявыя варыянты атакі;

- нападаючы ўдар з нізкай схаванай кароткай перадачы з абодвух краёў сеткі і яго мадыфікацыя.

- «крыж» (нізкая кароткая перадача);

- нападаючы ўдар з - за набягаючага гульца і яго мадыфікацыя;

- нападаючы ўдар гульца задняй лініі.

У трэніровачным працэсе мы рэкамендуем сістэматычна паўтараць усе простыя гульнявыя варыянты; так як дасканаласць валодання імі стварае перадумовы для паспяховага авалодання складанымі гульнявымі камбінацыямі, асабліва пры змене складу гульцоў.

Нярэдка мы назіралі, што каманда падчас трэніровак валодае простым варыянтам, але ў важнай сустрэчы ў крытычныя моманты яна здольная яго эфектыўна выкарыстоўваць.

Гэта – своеасаблівы сігнал таго, што трэнер не ўжываў правільны падыход пры яго адпрацоўцы. Неабходна ў самым пачатку адпрацоўваць просты варыянт без абароны і з дакладнай першай перадачы.

Ва ўмовах падрыхтоўкі, якія мадэлююць спаборніцкую дзейнасць, варта ўдасканальваць гульнявыя варыянты, ужываючы мэтавую ўстаноўку з боку трэнера. Цікавасць гульцоў расце, так як яны вымушаныя самастойна прымаць рашэнне, знаходзячы выхад з сітуацыі, якая склалася, ужываючы розныя спосабы для таго, каб атакуючы варыянт быў эфектыўным супраць праявілася абароны. Такая адпрацоўка патрабуе доўгачасовага і сістэматычнага паўтарэння, каб гульцы прывыклі ўжываць варыянт ва ўсіх магчымых сітуацыях. Гэтым самым развіваецца тактычнае мысленне асобных гульцоў. Адпрацоўка праводзіцца да таго часу, пакуль гульцы не пачнуць рэагаваць на ўзніклую сітуацыю правільна выбарам пасы, удару і т.п. Такім чынам каб быў гарантаваны эфект варыянту супраць сканцэнтраванай абароны. Пасля такой адпрацоўкі ў гульцоў назіраецца пэўная задаволенасць. Яны ведаюць, што справяцца з любой гульнявой сітуацыяй і што магчымая няўдача іх не запалохае - яны і далей з поспехам будуць прымяняць адпрацаваны атакуючы варыянт у больш складанай гульні, давёўшы да дасканаласці паразуменне, будуць дакладна ведаць, як таварыш па камандзе рэагуе на пэўную сітуацыю, і ў выпадку няправільнай рэалізацыі добрай задумкі адным з гульцоў, якія дапусцілі памылку, правільна рэагуюць і спрабуюць выправіць сітуацыю без негатыўных наступстваў для каманды. Такая каманда і будзе псіхічна ўраўнаважаным калектывам, што дае магчымасць пры сустрэчах з вялікай нагруквай на псіхіку паказаць максімальны вынік.

Спіс літаратуры

1. Кляшчоў, Ю. М. Валейбол. Падрыхтоўка каманды да спаборніцтваў: / Ю. М. Кляшчоў. - М.; Спортакадэмпрэс. - 2002. - 189 с.
2. Фурманаў, А. Г.. Падрыхтоўка валейбалістаў / А. Г. Фурманаў. - Менск. - 2007. - 329 с.
3. Бяляеў, А. В. Валейбол: тэорыя і методыка трэніроўкі / А. В. Бяляеў, Л. В. Булыкіна. - М.; ФіС. - 180 С.