

*Гусев Алексей Витальевич*

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

ГБОУ ВПО «Московский городской

психолого-педагогический университет»

г. Москва

## **РОЛЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ**

*Аннотация: в статье рассматриваются основные аспекты теоретической подготовки волейболистов в рамках проведения учебно-тренировочных факультативных занятий в высшем учебном заведении. В рамках теоретической подготовки спортсмены приобретают определенные знания, направленные на повышение их теоретической подготовленности и содействие росту спортивного мастерства, что способствует достижению спортивных результатов и формированию высокого уровня физической культуры студента.*

*Ключевые слова:* физическое воспитание, волейбол, физическая культура, теоретическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, факультативное занятие, методика обучения, игра, команда.

Физическое воспитание имеет решающее значение в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека. Эффективным средством всестороннего физического развития, предъявляющим высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека, является волейбол, как один из наиболее популярных среди студентов видов спорта. Волейбол – это исключительно физиологичная спортивная игра, лечебно-оздоровительные возможности которой исключительны. Волейбол позволяет пластиично варьировать нагрузки в зависимости от состояния здоровья, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, так же помогает избавиться от хандры, плохого настроения, обрести психологическую уравновешенность, оптимистический взгляд на окружающий мир. На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье,

развивают физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Спортивная тренировка включает в себя следующие стороны подготовки волейболиста: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно соревновательной деятельности эти стороны не проявляются изолированно, а объединяются в единый сложный процесс, который направлен на достижение наивысших спортивных показателей.

Теоретическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого студенты приобретают определенные знания, способствующие росту их спортивного мастерства. Волейболист, не знающий правила игры, неизбежно будет совершать ошибки. Не зная сути тактической комбинации, игрок не сможет правильно ее выполнить. Если человек четко представляет реальную пользу от своих действий, то выполняет задания осмысленно и более энергично. Это важно учитывать в процессе обучения студентов двигательным действиям, поскольку освоение любого движения включает в себя как психическую, так и физическую деятельность. В связи с тем, что психическая деятельность является ведущей, направленность учебного процесса имеет своей целью воздействовать на интеллект и память обучающихся. Преподаватель оперирует определенным комплексом теоретических сведений из областей физиологии, психологии, биомеханики и других наук, что позволяет ему раскрыть перед спортсменами необходимость изучения того или иного технического приема, а также основы рационального способа выполнения изучаемого движения и дать представление о пути его освоения. Данные знания способствуют психологической подготовке к физическим нагрузкам, формированию у студентов позитивного отношения к физическому воспитанию и спорту как к социально значимой деятельности, стимулируя мотивацию обучения.

Основной целью теоретической подготовки является повышение общих и специальных знаний волейболистов, куда входит ознакомление с основами физического воспитания, историей волейбола, методикой обучения и тренировки,

техникой и тактикой игры, гигиеническими требованиями к спортсменам, правилами игры.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, самостоятельное чтение специальной литературы. Некоторые беседы могут проводить сами волейболисты, это углубит их теоретические знания. Темы бесед – самые разнообразные: «Физическая подготовка волейболистов», «Техника блокирования», «Тактические системы нападения» и др. При выборе темы учитываются конкретные задачи, стоящие перед группой. Волейболисты, которым поручается проведение бесед, в качестве материала для своих выступлений используют источники литературы, данные анализа волейбольных соревнований, опыт своей команды и пр.

Наиболее благоприятным временем для теоретической подготовки является подготовительный период.

Если в процессе практических занятий у волейболистов будут возникать вопросы по технике, тактике игры, методике обучения и тренировки, требующие теоретического обоснования, то необходимо учесть эти вопросы и дать на них исчерпывающий ответ на специально подготовленном занятии.

В учебно-тренировочном процессе темы теоретических занятий распределяются в такой последовательности, чтобы они предшествовали практическому освоению знаний. Вначале необходимо хорошо разобрать правила игры. Естественно, тема «Физическая подготовка» должна быть прочитана раньше, чем тема «Тактическая подготовка». Такое построение теоретических занятий и их тесная связь с практикой вызовут у студентов интерес к учебным занятиям и помогут лучше усвоить теоретические основы игры.

Поскольку в основном периоде решающее место в учебно-тренировочном процессе занимают соревнования и подготовка к ним, теоретические занятия в этом периоде (в отличие от подготовительного) носят иной характер. Основной формой теоретического занятия становится разбор прошедшего соревнования и задание на предстоящую игру. Задание (установка) на игру начинается с изложе-

ния значения данной игры, характеристики команды соперника и ее игроков. После этого формулируется основная идея предлагаемого тактического плана игры. Например, учитывая, что команда соперника играет в защите по системе «углом назад» и у игроков линии обороны нет четких взаимодействий, преподаватель дает установку сосредоточить внимание нападающих на необходимость чаще использовать обманные удары в незащищенную зону б. Он поясняет, как надо пользоваться этим приемом и что следует делать, если соперник перестроит свою игру.

Таким образом, установка на игру делается по следующей схеме:

- 1) значение предстоящей игры;
- 2) характеристика команды соперника;
- 3) тактический план игры;
- 4) задания игрокам.

Большую информацию по теории получают волейболисты во время разбора игры. Разбор начинается с общей оценки матча. После этого преподаватель отмечает, был ли выполнен тактический план, не нарушалась ли игровая дисциплина. (Под игровой дисциплиной понимают четкое и неукоснительное выполнение заданий на игру.) Рассмотрев игру команды, преподаватель дает оценку действиям игроков в линиях, звеньях и отдельно каждого спортсмена. В заключение делается вывод, отмечаются недостатки, обнаружившиеся в матче, с тем, чтобы следующие выступления были более успешными. Хорошим источником для приобретения теоретических знаний является посещение и анализ игр других команд и различных соревнований.

### ***Список литературы***

1. Волейбол [Текст] / Ред. А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / А.В. Ивойлов, Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.

3. Клещев Ю.Н. Волейбол [Текст]: школа тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

4. Спортивные игры [Текст]: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ред. Ю.Т. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 520 с.