

Принципи за организация и употреба на практически упражнения в спорните игри (волейбол)

Огнян Къчев, Мария Дончева

Principles of organization and use of practical exercises in the sport games (volleyball). In most sports games of volleyball players are formed in lessons on "Sport" enshrined in the curricula of universities. Universities develop sports in the hours for sports development and specialized training, by forming representative teams of students to participate in national and international events. Volleyball game was especially popular in most developed universities in Bulgaria. It is therefore necessary to pay more attention from specialists in the organization of sport training process of the student athletes. In today's volleyball workout along with pedagogical principles have evolved and some specific principles, the specifics of the game, the unity of general and special training, adequacy and appropriateness of the training effects, the continuous improvement of technical skill sports.

Key words: training, exercises, psychology condition, principle.

ВЪВЕДЕНИЕ

В спортните игри голяма част от състезателите по волейбол са се оформили и в занятията по „Спорт“ залегнали в съответните учебни програми на висшите училища. Университетите развиват видовете спорт в часовете за спортно усъвършенстване и в специализирани тренировки, като сформират представителни отбори от студенти за участие в национални и международни прояви. Волейболната игра е особено популярна и развита в повечето университети в България. Именно поради това е необходимо да се отделя по-голямо внимание от специалистите в организацията на спортно-тренировъчния процес на студентите спортисти.

Спортната тренировка, като планиран процес, се реализира върху основни ръководни начала - принципи, които са задължителни за спазване, за да може по най-ефикасен начин да бъдат решени задачите на учебно-тренировъчния процес. Творческото прилагане на общите дидактически принципи – съзнателност и активност, системност, достъпност, трайност и индивидуален подход, характерни за всеки педагогически процес, е основа за тяхното единство и взаимозависимост. [1, 3]

В съвременната тренировка по волейбол успоредно с изброените педагогически принципи са се утвърдили и някои специфични принципи, съответстващи на особеностите на играта, единството на общата и специалната подготовка, адекватност и целесъобразност на тренировъчните въздействия, непрекъснатото повишаване на спортно-техническото майсторство.

Според Цв. Желязков принципът за адекватност и целесъобразност на тренировъчните въздействия отразява в най-голяма степен целевата функция на тренировъчния процес – специализирана и високоэффективна адаптация в зависимост от спецификата на вида спорт и дисциплината. [3].

Функцията на общата подготовка да служи като база за формиране на двигателните качества и предназначението на специалната подготовка да адаптира организма към специална форма на работоспособност, и тяхното оптимално съотношение, са основна част от цялостната подготовка на волейболистите. Стремехът към непрекъснато усъвършенстване на спортно-техническото майсторство, като един от основните принципи на тренировъчните занимания, оказва съществено влияние върху структурата и съдържанието на учебно-тренировъчния процес.

Тренировъчното занятие, основано и проведено според посочените принципи, не би било достатъчно ефективно без общата психологическа подготовка. Психологическата подготовка на волейболистите се провежда през целия тренировъчен процес, като постепенно се усложнява в зависимост от периодите на подготовката. Непрекъснатото повишаване на спортно – техническото майсторство

поставя повишени изисквания към подбора на специалните тренировъчни средства, с оглед адекватното развитие на процесите и функциите характерни за волейболната игра, (специализирани възприятия, внимание, мислене, бързина на реакцията). [4]

Развитието и усъвършенстването на волейболната игра, може се да намери и в част от отговорите на настоящата разработка.

Целта на разработката е да предложат специфични насоки и препоръки при организиране и употреба на практическите упражнения във волейбола.

За реализиране на целта си поставихме следните **задачи** на разработката:

1. Да се дадат препоръки свързани с индивидуалната техника и тактика на играта.

2. Да се формулират указания за провеждане на занимания по волейбол съдържащи натоварващи ситуации.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Психологическата подготовка в съвременния волейбол има за задача да развие и усъвършенства волевото поведение и мисловните операции, свързани със способността за правилен анализ и оценка на ситуацията, взимане на навременни и ефективни решения, находчиви и оригинални действия от състезателите по време на игра.

Основен фактор, които създават затруднения в психологическото състояние на волейболистите са: изисквания на играта за сложност и точност при изпълнение на волейболните елементи, изисквания към „действия и движения без топка“ (стоежи и придвижвания, приземявания, скокове), влияние на обкръжаващата среда, продължителност и непредсказуемост на волейболната среща, завишени изисквания към особеностите на вниманието с въвеждане на новата точкова система. [4, 6]

Теоретично можем да предположим, че структурата на волейбола е доста специфична и показва, че това е много емоционален спорт, който създава психологически затруднения и проблеми в контрола и самоконтрола на волейболистите. Ето защо тренировъчните занимания, със съдържащи се в тях натоварващи ситуации, могат да послужат за мобилизиране на активността и вниманието на занимаващите се.

В предвид дългогодишен спортно-педагогически опит бихме дали конкретни указания за провеждане на занимания със съдържащи се натоварващи ситуации:

1. Да се провеждат игри, при които вниманието да бъде фокусирано върху правилното изпълнение на елементите на играта.

2. Да се включват упражнения, при които винаги да бъде контролирана точността на действията.

3. Дадено упражнение да се изпълнява до постигане на конкретен брой или няколко последователни успешни действия. Играчът или отборът решават броя на успешните действия

4. Разиграване на игри, при които отборите да почват с различен резултат. (Единият отбор започва от нула точки, а другият с пет точки преднина).

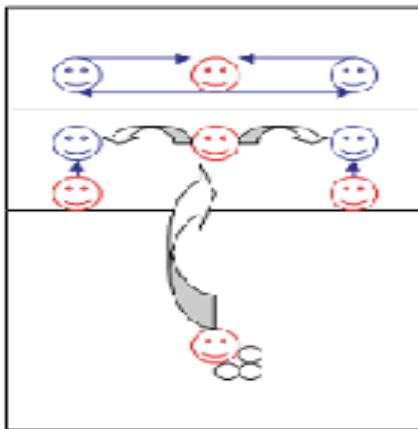
5. Разиграване на „кратки игри“, при които гейма завършва когато единият отбор води с определен брой точки.

6. Разиграване на игри, основани на принципа на нарастваща точкова система.

7. Удвояване на точките при правилно завършила атака или отнемане на точки при неправилно изпълнение.

8. Създаване на екстремални ситуации, при които да се използват техническите похвати.

9. Разиграване на игри, при които преподавателят, нарочно и без предупреждение прекъсне играта и я започне отново, или нареди следващата точка да бъде последна и решаваща.



Фиг. 1

Упражненията изпълнявани при затруднени условия, наред със стабилизиращия ефект оказват въздействие и върху специалната издръжливост, координационните способности и психическата устойчивост на волейболистите. Формирането и усъвършенстването на техниката и тактиката на играта често са под влияние на редица „объркващи фактори“, които снижават надеждността и целесъобразността на подготовката. Съществен психологически момент от техниката на волейбола е реагирането с голяма бързина и точност в условия на неопределеност. Волейболът е ситуационен вид спорт, с водеща роля на сензомоторния механизъм. Произволния характер в действията на играчите се основава на „ситуационната аферентация“. Той включва аферентния анализ, чрез който от обкръжаващата среда се отделят значимите сигнали на аферентен синтез, което позволява да се прогнозира развитието на ситуацията.[2]

Двигателната характеристика и спецификата на волейбола изискват да се овладеят техническите сръчности, но и да се използват в различни съчетания и условия.

В резултат на използване на дадените указания предлагаме съответни **препоръки**, насочени към развитие и усъвършенстване на технико-тактическата подготвеност на волейболистите:

1. При изпълнение на комплексни упражнения играещите трябва да са разположени в техните специализирани позиции.

2. Да се работи само върху няколко (3-5) комплексни упражнения, с които да бъдат разигравани различни игрови ситуации, като вниманието се насочва най-много върху един - два елемента от играта.

3. Упражненията да включват отработване на всички фази на волейболните елементи.

4. Независимо от акцента на упражнението, да не се отиграват неудобни топки. При упражнения за отработване на точност, да се избягва насочването към ринг, кръг и др. (по-близо до игровата ситуация е насочване към играч, което ще доближи действието максимално близо до игровата ситуация).

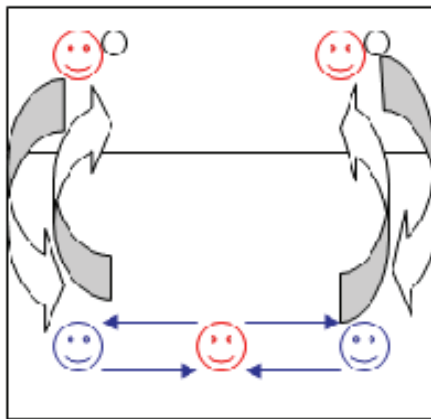
5. По време на работа по техниката на играта е важно, дадено умение да се използва правилно и в съответствие с игровата ситуация.

6. Началните удари винаги да бъдат изпълнявани, както биха били изпълнени по време на състезание, по отношение положението на сервиращия, типа сервис и изискванията на волейболния правилник.

7. При Индивидуалните тактически действия (ИТД) за посрещащите начален удар, всяка топка преминала директно мрежата да се смята за грешка.

8. При отработване на индивидуалната тактика е необходимо първо да се усъвършенстват по-добре усвоени елементи на състезателя и след това да се премине към слабо усвоените. (Ако целта е да се подобри атаката при нападение, е необходимо да се започне с някои аспекти от обучението в защита).

9. По време на тренировъчно занятие е задължително стриктното спазване на волейболния правилник.



Фиг. 2

В заключение може да отбележим, че изграждането на система от знания, умения и навици, установяването и задържането на устойчиви характеристики на поведение, както и подбора на упражнения за цялостната подготовка на волейболистите, биха осигурили успех на поставените цели във всяко състезание.

Специфичните указания и препоръки свързани с технико-тактическите действия във волейбола могат да бъдат използвани на всички нива, съобразно нивото на подготовка на практикуващите играта. Част от залегалите в разработката указания и препоръки биха били от полза, както за студенти така и при подготовката на професионални отбори по волейбол.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Арсова, Р., А. Божкова. Ролята на заниманията по физическо възпитание и спорт – волейбол за промяна в свойствата на вниманието при студенти от УНСС. Научна конференция с международно участие „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във ВУ“ – УНСС, С., 2010

[2] Анохин, П. К., Теория отражения и современная наука о мозге. М., 1970

[3] Желязков, Цв., Дашева, Д., Основи на спортната тренировка. ГЕРА АРТ., С., 2002

[4] Рудик, П. А. и кол., Спортна психология. М и Ф., С., 1976. Ейгорн, А. 500 упражнения за волейболиста. М и Ф., С., 1962

[5] Совершенствование мастерства волейболистов. Сп. „Здоровья“, Киев, 1990

[6] Robin Mc Connell, The successful coach. A practical guide for beginners and experts. Harper Sports, 2000

За контакти:

Доц. д-р Огнян Къчев, Ръководител Секция “Спорт и лична защита”, Варненски свободен университет “Черноризец Храбър”, тел.: 052/ 354 - 302, e-mail: ogikachev@abv.bg

Гл.ас. д-р Мария Дончева, Катедра „ФВС”, ТУ Варна, e-mail: m_doncheva@abv.bg

Докладът е рецензиран.