ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УЧАЩИХСЯ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ. ОН ПРОВОДИТСЯ УЧИТЕЛЕМ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ. МАТЕРИАЛОМ (ИНФОРМАЦИЕЙ) ДЛЯ АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ СЛУЖАТ ДАННЫЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОСНОВНЫМ РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ВЫЯВИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ, ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПРОВЕСТИ ОБЪЕКТИВНЫЙ ОТБОР В СЕКЦИЮ, ВЫЯВИТЬ ПРЕИМУЩЕСТВА ИЛИ НЕДОСТАТКИ ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И Т. Д.

ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ МОГУТ БЫТЬ УСПЕШНО РЕШЕНЫ ТОЛЬКО ПРИ ВДУМЧИВОМ ПОДХОДЕ УЧИТЕЛЯ. ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО СТАНДАРТНОЙ, УНИФИЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ПОКА НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ШКОЛЫ БЕРУТСЯ КАК КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ, ТАК И КАЧЕСТВЕННЫЕ КРИТЕРИИ. ОСНОВУ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СОСТАВЛЯЮТ КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ИЛИ ТЕСТЫ. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ — ЭТО СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ, ФОРМЕ И УСЛОВИЯМ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. ВСЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ УСЛОВНО ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА ВИДЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ: ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ КОНТРОЛЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ОТ ОДНОГО-ДВУХ ДО ДЕСЯТИ И БОЛЕЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕСТОВ.

ВАЖНЕЙШИМ ТРЕБОВАНИЕМ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ К ДОСТОВЕРНОСТИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ЯВЛЯЕТСЯ ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ИХ ВАЛИДНОСТЬ (ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ). УЧИТЫВАЯ, ЧТО ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ШКОЛЕ ДОЛЖНО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ СПОСОБСТВОВАТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ, НЕОБХОДИМО ПОДБИРАТЬ ТАКИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОБЛАДА
ВОСПРОИЗВОДИМОСТИ И ВАЛИДНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОСНОВН
ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Летящий мяч» — так переводится с английского языка слово «волейбол». В волейбол играют руками. Волейбол является командной игрой. Команды играют на площадке, которую на две половины разделяет сетка. Основная задача – не дать мячу упасть на пол на своей половине площадки и перебить его на половину соперников. Тактикой игры в волейболе называется умение и организация действий у всех его участников для достижения высокого результата.

Различают индивидуальные, командные и групповые действия в тактике нападения и защиты.

Тактика нападения и защиты в волейболе очень тесно соприкасается с техникой. Никакое действие в игре не может быть выполнено без знания и владения техническими правилами волейбола, которые необходимы для того, чтобы выполнить тот или иной замысел.

Во время игры, учитывая свои возможности, каждая команда выбирает свою систему действия в нападении и защите.

Основные вариации волейбола это пляжный волейбол, пионербол и мини-волейбол. Пляжный волейбол стал олимпийским видом спорта только в 1996 году, в то время, как классический волейбол в олимпийской программе с 1957 года.

СВОЙСТВА И КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам'.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и вре мени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимания. Другая важная особенность внимания — переключение, которое проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности. Большие требования предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности.

ВОСТРЕБОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая скорость, скорость полета мяча, после осуществления нападающего удара, по результатам исследований, в среднем равняется 20-25 м/сек.

Выполненный анализ позволил дополнительно охарактеризовать часть временных параметров различных компонентов волейбола. Оказалось, что время 2-ой передачи мяча для нападающего удара в зону 4 из зоны 3 в среднем составляет 1.36 секунд, время приема мяча с нападающего удара – 0.40 секунд, приема мяча с подачи – 1.40 секунд.

О психологической напряженности волейбола свидетельствует длительность приема мяча, после осуществления нападающего удара. Реализуя это важное действие, спортсмен должен оценить направление полета мяча, продумать свои действия и принять мяч. На все эти действия спортсмену понадобится около 0.40 сек.

Представленные временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол очень жесткие требования предъявляет к скорости реакции, к устойчивости и интенсивности внимания, к точности и быстроте восприятия, а также требует от волейболиста дифференциации движений и исключительной точности. Игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;

умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

Психологические основы технической подготовки

Техническое совершенствование является одним из важнейших видов подготовки спортсмена, ведь с помощью хорошей техники движений в соревновании можно компенсировать не только показатели антропометрических данных (рост, вес, длина конечностей), но часто и снижение уровня физических возможностей: силы, быстроты, гибкости, выносливости, связанное, например, с возрастом, утомлением или травмой. Техническая подготовленность в различных видах спорта помогает решить разные задачи: в скоростно-силовых видах позволяет достичь максимума в главной фазе упражнения, в циклических видах экономит силы для решающего рывка, в единоборствах и спортивных играх дает возможность реализовать тактические замыслы, а в сложнокоординационных видах является одним из основных критериев оценки выступления! Поэтому интерес к освоению и совершенствованию техники оправдан со стороны всех участников учебно-тренировочного процесса.

В теории и методике спортивной тренировки технической подготовке спортсменов уделяется много внимания. Разработаны общие принципы обучения технике движений, выявлены биомеханические особенности различных упражнений и физиологические механизмы их реализации. На основании общих закономерностей в каждом виде спорта конкретизированы цели и задачи технической подготовки, формы, средства и методы совершенствования мастерства. В спортивной психологии тоже есть немало теоретических положений и практических рекомендаций для повышения эффективности технической подготовки спортсменов, которым и посвящен материал данного раздела.

Психологические основы физической подготовки

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Физическая подготовка спортсмена и особенности развития физических качеств далее будут рассмотрены подробно.

Психологические основы тактической подготовки

сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами;

сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;

изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;

изучение групповых тактических действий в нападении и защите;

изучение командных тактических действий в нападений и защите;

переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Цели актуальных отрезков спортивной деятельности

	Актуальные отрезки	**Предмет актуального отрезка**	**Профессионально-важные состояния(ПВС)**
1	Обучение	Двигательный навык	Сосредоточенность
2	Тренировка	Уровень развития двигательного навыка	Активность
3	Восстановление	Уровень нервно-психической энергии	Удовлетворенность
4	Подготовка к соревнованию	Уровень готовности всех систем организма	Уверенность
5	Соревнование	Уровень мобилизации резервов	Оптимальное боевое состояние
6	Послесоревнование	Осознание спортивного результата	Счастье

Задачи актуальных отрезков спортивной деятельности

1педагогические; 2психологические; 3социальные

Обучение:

1 освоение техники и тактики вида спорта.

2 освоение психической саморегуляции и идеомоторной тренировки.

3 освоение основных правил и социальных норм спортивной деятельности.

Тренировка:

1 обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств и возможностей функциональных систем.

2 воспитание спортивно-значимых свойств личности.

3 приобретение теоретических знаний и практического опыта

Восстановление:

1 достижение оптимального соотношения нагрузки и отдыха, следовых реакций.

2 достижение состояния удовлетворенности системой и методами тренировки, условиями тренировки и отдыха.

3 поддержание активности спортсмена в учебе, труде, общественной деяельности, общении

Подготовка к соревнованию:

1 сохранение и повышение уровня специальной подготовленности.

2 сохранение нервно-психической свежести и формирование уверенности в подготовленности.

3 выбор социально оправданных целей

Соревнование:

1 полная мобилизация технико-тактических и функциональных возможностей.

2 проявление воли психологической устойчивости для достижения победы или выполнения намеченного результата.

3 выполнение определенного классификационного норматива.

Послесоревнование:

1 анализ результата и эффективности средств и путей его достижения.

2 анализ, закрепление позитивных и коррекция негативных элементов соревнований в сознании спортсмена.

3 сравнение достигнутого результата с уровнем высших достижений, с ожиданиями специалистов, прессы

Средства актуальных отрезков спортивной деятельности

1педагогические; 2психологические; 3социальные

Обучение:

1 словесно-объяснительные и наглядно-демонстрационные средства.

2 формирование установок и двигательных образов.

3 осознание социальных ожиданий.

Тренировка:

1 контроль переносимости нагрузки, общеподготовительные, вспомогательные, специальноподготовительные и соревновательные физические упражнения.

2 воспитание, ролевой тренинг, идеомоторная тренировка, аутотренинг,виртуальные техники.

3 идентификация социальных ролей.

Восстановление

1 вариации режимов нагрузки, пауз отдыха и медико-биологических средств восстановления.

2 аутотренинг, внушенный сон отдых, медитации, эстетотерапия и т.д.

3 изменение отношения или устранение факторов социальной напряженности

Подготовка к соревнованию:

1 контроль подготовленности, соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

2 идеомоторная тренировка, аутотренинг, гипноз, виртуальные техники и т.д

3 повышение социального статуса

Соревнование

1 соревновательные упражнения, медико-биологические и технические средства.

2 правление стартовыми состояниями, аутотренинг, гипноз и т.д.

3 предъявление социальных ожиданий

Послесоревнование:

1 анализ, прогнозирование, моделирование.

2 каузальная психотерапия, психоанализ, гипноз и т.д.

3 фиксация социального статуса средствами прессы, телевидения, общественных акций

Психические состояния, которые возникают в тренировочном процессе

В тренировке Я переживаю и впервые узнаю целую гамму психических состояний, оказывающих на меня, мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Можно сказать, что почти всё, что я переживаю на соревнованиях, закладывается в тренировке, в ней необходимо искать корни многих моих соревновательных проблем.

Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе

С помощью психологических воздействий удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Психологические средства весьма разнообразны. К важнейшим из них относятся:

1. аутогенная тренировка и ее модификация – психорегулирующая тренировка;

- внушенный сон-отдых;

3. самовнушение;
4. видеопсихологическое воздействие

Предстартовые и Соревновательные психические состояния

I Предстартовые эмоциональные состояния:

Боевая готовность

Лихорадка

Апатия

Соревновательные:

Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности.

Факторы, которые мешают показать спортивный результат

Следует отметить, что помеховлияющие факторы имеют особое значение в волейболе, так как это - игра своих ошибок. Нередко успешное решение технических и тактических задач достигается при посредстве помеховлияющего воздействия на внимание противоборствующей стороны.

Многообразие помеховлияний, наблюдаемых в процессе соревнований по избранному виду спорта, можно классифицировать, взяв за основу разные критерии.

Прежде всего, помеховлияния различаются по силе воздействия на психику спортсменов. Внимание игрока фиксируется на новом объекте, значительно затрудняющем рациональную регуляцию сосредоточения. Например, незнакомый игровой манёвр или игрок - левша, которому неудобно поставить стабильный блок.

Помеховлияние дифференцируется и в отношении длительности его воздействия на внимание игрока. При сложном многоходовом розыгрыше наигранной комбинации защищающиеся игроки более длительное время испытывают помеховлияние со стороны, владеющей инициативой.

Средства саморегуляции, которые используют перед соревнованиями

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность "достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться

Послесоревновательные психические состояния

Соревнование может закончиться как победой, так и поражением; и возникшие при этом эмоции и состояния не могут не отразиться на дальнейшей судьбе спортсмена: его работоспособности, формировании и закреплении тех или иных характеристик поведения. Принято выделять эмоции, связанные с победой, и эмоциональные состояния, связанные с поражением в соревнованиях. В первом случае это: чувства заслуженного превосходства, удовлетворения достигнутым результатом ; чувство полноты жизни, бодрости, оптимизма, радости ; чувство уверенности в своих силах, правильности избранного пути, усиливающееся желание продолжать работу и преодолевать трудности, связанные с тренировками и соревнованиями. Это эмоции, относимые к группе положительных.

Отрицательными эмоциями в случае победы могут считаться: переоценка своих возможностей, ведущая к снижению качества и количества работы над собой; в результате высочайшего напряжения всех сил добытая победа может привести иногда к отказу от дальнейшей работы и вообще уходу из спорта, нежеланию больше так напрягаться, терпеть и вести соответствующий образ жизни.

В данном случае за победу была заплачена слишком высокая цена, приведшая к невосполнимому истощению возможностей спортсмена.

Говоря об эмоциях спортсмена, связанных с поражением, следует отметить, что и здесь многое зависит от отношения его к случившемуся, от того, как он настроен, от образа его мышления и от того, каким трудом дался ему этот результат. Чаще всего наблюдаются следующие группы событий: чувство угнетения, упадка сил, потеря уверенности, обида, разочарование, зависть по отношению к выигравшим; апатия, безразличие, потеря интереса к занятиям спортом (спортсмен на время или навсегда бросает спорт); активные эмоции, стимулирующие более напряженную подготовку, дисциплину, самоотдачу, стремление повышать результат, перейти в группу победителей.

Указанные эмоциональные состояния могут иметь самую различную интенсивность, длительность. Иногда это кратковременные, но достаточно насыщенные эмоциональные проявления с соответствующим внешним выражением; иногда это менее выраженные, но длительные состояния, эмоциональный фон, на котором развертывается деятельность кикбоксера в течение длительного времени. Некоторые отрицательные состояния проходят сами ("время лечит"), в некоторых случаях нужны соответствующие воздействия. Все это составляет содержание и характеристику спортивной деятельности.

Средства саморегуляции в случае неудачных соревнований