

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т. Ф. Горбачева»

О. А. Заплата А. Г. Широколобова Ф. Д. Смык

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВОЛЕЙБОЛ.
МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕЛАКСАЦИИ**

Методические указания к практическим занятиям

Рекомендовано учебно-методической комиссией направления
подготовки 151900.62 Конструкторско-технологическое
обеспечение машиностроительных производств
в качестве электронного издания
для использования в учебном процессе

КЕМЕРОВО 2013

Рецензенты:

Дубчак В. А. - доцент, заведующий кафедрой физического воспитания

Клепцов А. А. – председатель учебно-методической комиссии направления подготовки 151900.62 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»

Заплатина Ольга Алексеевна, Широколобова Анастасия Георгиевна, Смык Федор Дмитриевич. Физическая культура. Волейбол. Методы и средства релаксации: методические указания к практическим занятиям [Электронный ресурс]: для студентов всех направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Заплатина, А. Г. Широколобова, Ф. Д. Смык. – Электрон. дан. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – Систем. требования: Pentium IV; ОЗУ 288 Кб; Windows 2003; мышь. – Загл. с экрана.

Раскрыто значение волейбола для студентов, обучающихся в технических вузах, представлено его место в программах дисциплины «Физическая культура». Изложена техника выполнения релаксационных упражнений для восстановления организма студентов, описан комплекс восстановительной гимнастики О. Грегора, а также представлены инновационные подходы к регулированию состояния организма в процессе занятий физической культурой.

© КузГТУ
© Заплатина О. А.
© Широколобова А. Г.
© Смык Ф. Д.

ВВЕДЕНИЕ

За последние несколько лет в современном волейболе произошел ряд изменений, касающихся подготовки спортсменов, техники и тактики ведения игры, психологической подготовки игроков и т. д. Тренировочные нагрузки, новые методы и средства тренировки, ориентированные на скорейшее достижение высокого результата, предъявляют серьезные требования к состоянию организма спортсменов в различные тренировочные периоды.

Перенапряжение, иногда при отсутствии полноценного отдыха и на фоне нерегулярного, несбалансированного питания – все это может привести к хроническому утомлению и переутомлению.

В настоящее время среди медико-биологических средств восстановления работоспособности наибольшей популярностью пользуются такие средства как баня, сауна, теплые ванны, расслабляющий массаж. Однако не всегда эти средства являются легкодоступными. Это приводит к тому, что организм полностью не восстанавливается и переутомление приобретает тяжелые формы, вплоть до развития разного рода заболеваний. В связи с этим представляется целесообразным использование в качестве реабилитационного средства метода релаксации, как метода легкодоступного и позволяющего частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

ГЛАВА I ЗАДАЧИ И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ И В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений содержит материал по многим видам спорта. Среди них достойное место отведено волейболу.

Волейбол в вузе является составной частью занятий в учебных отделениях и одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе. Поэтому особого внимания заслуживают вопросы оптимизации учебного процесса по волейболу в группах общей физической подготовки (ОФП) и спортивного совершенствования (СС)

для более эффективного развития физических качеств занимающихся и освоения техники игры в волейбол.

Проведение занятий по волейболу следует строить исходя из принципа комплексного подхода. Занятия по направленности должны быть комбинированные, чтобы они включали материал двух-трех видов подготовки (физической, технической, тактической), в различных сочетаниях. Такие занятия позволяют решать главную задачу овладения техникой игровых приемов (первоначальное обучение приемам игры) при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей. Все последующие занятия строятся на основе предыдущих с обязательным повтором ранее изученных действий и с включением новых технических приемов.

ГЛАВА II РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

2.1 История студенческого волейбола

Где зародился волейбол в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на азиатском континенте (Япония, Китай, Корея) – можно продолжать спорить. Однако по большинству источников родиной волейбола считают США. Автором данной игры был преподаватель физической культуры колледжа из города Гелиок штата Массачусетс Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. Морган назвал игру «Минтонет», и в 1895г. он же разработал правила новой игры.

По одной версии американские пожарники как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. По другой легенде Морган придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Любое число игроков, помещающихся на площадке, могло играть.

В 1896 г. «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его

перелетать через сетку»», игра по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч). Это название игры, как известно, прочно укрепилось.

Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов:

1. Разметка площадки
2. Принадлежности для игры
3. Величина площадки 25 x 50 футов (7,6 x 15,1 м)
4. Размер сетки 2x27 футов (0,61x 8,2 м). Высота сетки 6,5 фута (198 см).
5. Мяч – резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25-27 дюймов (63,5 - 68,5 см), вес 340г.
6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.
9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.
10. Количество игроков не ограничено.

В 1900 г. американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры. В 1912г. правила были пересмотрены.

В начале 1900 г. волейбол стал известен во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 г. он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими экспедиционными военными подразделениями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось. В волейбол стали играть школьники, мужчины и женщины всех возрастов для времяпрепровождения на пляжах, курортах и в других местах.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований

произошло в период с 1917 по 1925 г. Наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе – в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно расположить игроков по площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают основы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

На этом этапе развития волейбола подачу, бывшую раньше только способом введения мяча в игру, начинают использовать как средство нападения. Появляется верхняя боковая подача. Технические приемы приобретают все более агрессивный, нападающий характер. Начинает обобщаться тактика игры, постепенно становится очевидной необходимость специализации игрока.

В 1929-1939 гг. идет дальнейшее развитие техники и тактики. Появляется групповой блок, который все чаще и чаще применяется против нападающих ударов противника. Это, в свою очередь, сказывается на развитии нападающих ударов. Начинают применять

нападающие силовые, обманные удары. Появляется необходимость страховать блокирующих. Эту роль поручают игроку зоны 6. Появляется боковой нападающий удар.

Волейбол все больше становится игрой коллективной. Это отражается на расстановке игроков на площадке, на организации нападающих и защитников команды.

В 1934 г. разрешены: перенос части тела над сеткой, если при этом не происходит касания ни сетки, ни площадки соперника; перенос рук над сеткой. В этом же году на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме предлагается создать техническую комиссию по волейболу. Предложение было принято на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. Первым председателем комиссии был избран председатель Польской Федерации Равич Масловски. В комиссию вошло 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские страны. За основу были приняты американские правила с некоторыми изменениями: введена единая метрическая система измерений, разрешалось ударять мяч телом до пояса; игрокам, касающимся мяча при блокировании, запрещалось прикасаться к нему до тех пор, пока этого не сделает другой игрок; высота сетки для женщин — 224 см; ограничивалось место для подачи. Кроме того, комиссия вела переговоры о включении волейбола в программу Олимпийских игр 1940 г.

После второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция).

Создание Международной Федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством Международной Федерации проводятся первенства Европы и мира. Кубки европейских

чемпионов. С целью популяризации волейбола некоторые страны проводят соревнования по упрощенным правилам. Так, в Японии проводится чемпионат страны и по «азиатским» правилам: с более низкой сеткой (2 м для женщин, 2,3 м и для мужчин), на площадке увеличенного размера (21 x 10,5 при 9 игроках в команде, без переходов и разрешения передавать мяч броском). В США, Бразилии известен «пляжный» чемпионат, когда команды из 2-3 игроков на площадке уменьшенного размера соревнуются по олимпийской системе. Матч состоит из одной партии. Финляндия, Япония проводят чемпионаты для «старичков», т.е. для игроков старше 40 лет.

В большинстве стран сложилась примерно одинаковая система детско-юношеского волейбола и очень популярен мини-волейбол, который пока не имеет четких международных критериев, а чаще всего учитывает национальные особенности страны. Наиболее развит мини-волейбол в Японии, Испании, Бразилии, США. С помощью советских тренеров мини-волейбол появился в ряде стран Ближнего Востока (Кувейт и др.).

Играют в эту игру дети на площадках уменьшенных размеров, с более низкой сеткой, облегченными мячами, по упрощенным правилам: менее строго фиксируется двойной удар, разрешено продолжительное касание мяча и т.д.

В некоторых странах Юго-Восточной Азии, например Малайзии и Индонезии, популярен волейбол без рук (сепактакроу). Мяч рукой набрасывается на ногу подающего игрока своей команды, а соперник принимает мяч ногой или головой. В игре участвуют 2 команды по 5 человек. Площадка по размеру соответствует корту для бадминтона. Правила счета и количество касаний мяча — как в волейболе.

Одно время в США существовала и профессиональная лига волейболистов. ФИВБ не признала ее и запретила любые контакты с ней командам других стран. Профессионалы играли смешанными командами (4 мужчины и 2 женщины), разноцветными мячами, без переходов игроков, в определенных игровых ситуациях допускались прием мяча ногой и двойное касание его различными частями тела. Сейчас лига распалась.

В 1957г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен олимпийским видом спорта.

Шло время, волейбол увлекал своей простотой и доступностью многие страны и континенты. На сегодняшний день волейбол один из популярнейших видов спорта в мире. Международная федерация волейбола (ФИВБ) объединяет в своих рядах более 200 национальных федераций. Волейбол прочно вошел в программу летних Олимпийских игр с 1964 г. С Олимпиады 1996 г. в Атланте в олимпийскую семью был принят «младший брат» волейбола – пляжный волейбол.

Современный волейбол – это игра высоких скоростей и больших высот. Атакующий удар нередко производится с высоты, заметно превышающей высоту баскетбольного кольца (порядка 3,5 и более метров), и достигает «цели» за считанные доли секунды.

2.2 Волейбол в программе российских вузов

В рабочих планах занятий по волейболу для групп спортивного совершенствования должна быть сохранена целесообразная последовательность, а материал располагаться с расчетом посильности восприятия, что исключит появление грубых ошибок, неправильное формирование двигательного навыка, неуверенность в своих силах, а также снижение интереса к занятиям волейболом.

Обучение элементам техники и тактики предполагает изучение материала от легкого к сложному, от основных приемов в несложной обстановке с переходом к более сложным и новым элементам. Такая методика позволяет в конце курса волейбола самостоятельно проявить свои силы и способности в игровой обстановке в соответствии с правилами игры.

В планах достаточно полно должны быть изложены средства для развития общих физических качеств и специальных: «взрывной силы», быстроты перемещений и прыгучести, скоростной, прыжковой и игровой выносливости, ловкости. Применение упражнений этого плана облегчит овладение основными техническими элементами игры. Порядок и дозировку упражнений преподаватель может варьировать, но при этом надо придерживаться следующих рекомендаций.

В первую, подготовительную, часть занятия необходимо включать:

- 1–2 упражнения для решения задачи, связанной с втягиванием занимающихся в работу;
- 3–4 упражнения общеразвивающего характера на силу, гибкость, ловкость и укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук;
- 2–3 упражнения на развитие прыгучести и быстроты.

К этому комплексу желательно добавить подвижную игру или эстафету. На выполнение всех упражнений подготовительной части занятия должно быть отведено в среднем 20–25 мин.

Во вторую, основную, часть занятия, в первую ее половину, должны входить упражнения по изучению техники и тактики игры, на это отводится 30–40 мин (на первоначальном этапе обучения), а позже 25–30 мин. Во второй половине основной части урока целесообразно проводить учебные игры в волейбол по заданию и тренировочные игры (привлекать к судейству студентов). Общая продолжительность второй части занятия составляет 55–60 мин.

На заключительную часть каждого занятия нужно оставлять не менее 5 мин для подведения итогов и выполнения дополнительных заданий по ОФП.

2.3 Волейбол в программе некоторых зарубежных вузов Соединенные Штаты Америки

В середине 1960х в США была создана программа «Американский юношеский олимпийский волейбол» (USJOV). Идея объединения юношеской программы с американской волейбольной ассоциацией (USVBA) оказалась неперспективной, т.к. для ассоциации было важнее сконцентрироваться на своей собственной программе открытого клуба. Кроме того, приоритетной задачей было развитие национальных команд и подготовка к международным соревнованиям. Исполнительный комитет ассоциации разрешил непрофессиональной атлетической ассоциации организовать полномасштабную юношескую программу по волейболу.

После двухлетних обсуждений и переговоров ассоциация утвердила юношеский волейбол как олимпийский вид спорта. Джону Итону из Верджиния Бич было поручено написать свод правил для олимпийского юношеского волейбола. На основе правил волейбола Итон модифицировал правила таким образом, что бы они подходили для групповой программы определенного возраста. Эти правила являются основой для юношеского волейбола в США и по сей день.

Несмотря на то, что волейбольная ассоциация признала юношеский волейбол как вид спорта, она не включила его в программу чемпионата, и юношескому волейболу пришлось пробивать себе дорогу в большой спорт. Первый национальный чемпионат по юношескому волейболу состоялся в 1974 году в колледже Кэтонсвилля.

Хотя большая часть команд была с востока реки Миссисипи, соревнования были признаны успешными благодаря числу прибывших команд, их энтузиазму и возникшему интересу к этому виду спорта. В соревнованиях приняли участие 200 спортсменов из Чикаго, Йорка и Хэверфорда, и соревнования получили статус национальных.

За соревнованиями 1974 года последовал двухлетний эксперимент, который заключался в том, что были созданы команды с востока и с запада страны. Следующим логическим шагом в этом подходе стало внедрение программ развития в 57 местных любительских атлетических ассоциаций. В Чикаго и в восточной Пенсильвании любительская атлетическая ассоциация приветствовала подобные программы развития, однако другие ассоциации – нет. В результате соревнования по юношескому олимпийскому волейболу проводились на национальном уровне, а в некоторых региональных спортивных ассоциациях волейбол не был признан как вид спорта.

Как только американская волейбольная ассоциация организовала национальные команды и программы международных соревнований, начались попытки создания программ развития юношеского волейбола. Так как любительская спортивная ассоциация выполнила только часть своих планов, административные усилия были направлены на популяризацию этого вида волейбола. В 1978 году в Канзасе состоялась встреча представителей различных таких организаций как Национальную студенческую атлетическую ассоциацию (NCAA), Национальную атлетическую межвузовскую

ассоциацию (NAIA), Национальную юношескую студенческую атлетическую ассоциацию (NJCAA), любительская атлетическая ассоциация (AAU) и Национальная ассоциация по восстановлению парков (NRPA). На этой встрече обсуждался вопрос сотрудничества с любительской атлетической ассоциацией по выработке и внедрению в жизнь плана развития национальных соревнований по юношескому олимпийскому волейболу.

Однако этот план не был реализован из-за законопроекта 1978 года и создания американского волейбольного национального юношеского чемпионата. Было очевидно, что одного соревнования такого масштаба будет недостаточно для укрепления юношеских команд. Вскоре был выработан новый план развития юношеского олимпийского волейбола, его суть заключалась во включении волейбола в программу соревнований в каждом штате страны и в программу национальных соревнований. Согласно этому плану волейбол должен был объединить игроков всех уровней по всей стране и стать будущим американского волейбола.

В 1984 руководство американской волейбольной ассоциацией сделало ставку на программу развития, а в 1985 назначило на должность первого постоянного тренера юношеской волейбольной команды.

Волейбол США, выступая в качестве национального руководящего органа по волейболу в Соединенных Штатах, создал юношеский олимпийский волейбольный дивизион. Он состоит из специальных представителей, но что более важно, из лиц, которые высоко ценятся и уважаются в качестве лидеров развития юношеского волейбола в США. Они пришли из схоластических, коллегияльных и клубных отделений и имеют хорошую волейбольную подготовку. Юношеский олимпийских волейбол сейчас жизнеспособен в рамках волейбольного сообщества.

В настоящее время ожидается, что волейбол станет основным видом спортивного отдыха и важным коллегияльным и схоластическим видом деятельности, и что не менее важно, сделает Соединенные Штаты лидером международной конкуренции в этом виде спорта.

Япония

Основной целью двигательной подготовки юных спортсменов являются создание и каждого из них высокой работоспособности. Параллельно формируются и другие специальные двигательные

качества. Здесь речь идет о целом арсенале и комбинации качеств, совокупность которых позволяет спортсмену тренироваться ежедневно 6-7 часов, иногда 8-9 без риска для здоровья. Для этого японские тренеры используют специальную методику с выраженным интервально - переменным характером нагрузок.

Представляет интерес и средство, с помощью которых тренеры формируют и развивают двигательные качества. Основное - упражнение со штангой. Почти в каждом зале расположено много штанг с различными весами: от 10 до 100 кг. спортсмены занимаются с отягощениями в конце каждой тренировки, обычно в комбинации серий: 5,6 подходов в каждой серии с вариациями до 7-8 раз. Вес штанги определяется поставленной задачей, не превышая 60% веса тела спортсмена. Упражнения выполняются преимущественно в аэробном режиме со сравнительно большими паузами отдыха между сериями. Специфика работы со штангой состоит в том, чтобы предохранить спортсмена от различного рода коленных травм (особенно это важно в работе с юношами и девушками 16-18 лет). Выполняются упражнения, сидя и лежа, так как подскоки со штангой на плечах опасны для здоровья. Поэтому широко используются упражнения: стоя со штангой на плечах (50% веса тела), спортсмен быстро приподнимается на передней части ступней на высоту около 5 см. от пола и медленно отпускает пятки на пол, после 5-7 быстро поднимает носки как можно выше.

Цель упражнения, не оказывая чрезмерной нагрузки на коленные суставы, развивать специфическую прыгучесть. Основное средство для развития физических качеств, необходимых в волейболе, - "расстрел". Это типично японское упражнение заключается в набрасывании или сильных ударах тренером по мячу в сторону спортсмена с различными траекториями и с различных расстояний. Этому упражнению и его различным вариантам отводится 50% а иногда и больше тренировочного времени. Японские специалисты уверены, что с помощью этого упражнения можно сформировать у спортсмена необходимые для волейбола физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость. Кроме этого, оно способствует отработки защитных действий. Считается, что основной эффект "расстрела" состоит в "волейбольных ногах", то есть в умении волейболиста быстро и мощно выполнить в игре перемещение и прыжки с применением всех элементов техники. Для более эффективного выполнения такого рода упражнений необходимо

создать соответствующие предпосылки, например быстрое собирание мячей и подача их тренеру, специальные корзины, стойки и др.

Особенно интересна специфика работы японских тренеров в развитии анаэробной выносливости. Один раз в неделю на утреннем тренировочном занятии спортсмену или спортсменке непрерывно набрасываются мячи, в то же время они должны быстро перемещаться по площадке, выполнять приседания, кувырки, ловить и отбрасывать мяч, отбивать его и др.

Техническая подготовка

В обучении и совершенствовании техники игры в японской системе волейбола особого внимания заслуживает работа с детским и юношеским звеном. Тренерам взрослых команд не приходится заниматься исправлением погрешностей. Их внимание сосредоточено только на шлифовке техники. Возможно, поэтому в работе тренеров с юными спортсменами требовательность граничит с педантизмом. Отработка техники занимает примерно 40% тренировочного времени.

Основной формой организации тренировочного процесса при работе над техникой является индивидуальная работа с каждым игроком в рамках командных тренировок. Здесь тренеры и их помощники (2 человека) шлифуют буквально каждое движение спортсмена, стремясь унифицировать отдельные элементы. Основная задача - добиться высокой эффективности индивидуального усвоения элементов техники для их следующего применения в игровых условиях.

С помощью упражнений типа "расстрел", сведенных в целую систему, отрабатываются завершающие удары, передачи организации блока и даже подачи. Каждый раз мяч должен пройти через руки тренера и вернуться к спортсмену в соответствии с его функциями и квалификацией. Так, при отработке завершающего удара тренер, а не разыгрывающий набрасывает одной рукой мяч на сетку в зависимости от роста и возможностей каждого игрока в отдельности, но при этом строго соблюдаясь с общей задачей тренировки. Наиболее важен в этой методике следующий фактор: спортсмен выполняет задачи сериями, включающими 10-15 контактов с мячом непрерывно, но с достаточными паузами для отдыха между сериями. Эффективность этого метода проверена на практике и теоретически подтверждена научными исследованиями в этой области.

Тактическая подготовка

В характерной тактической схеме игры японских команд делается акцент на защитных действиях в задней части площадки. Высокая организованность защитных действий в сочетании с отличным техническим исполнением, как индивидуальном командным давно уже стали известны за пределами страны и по праву считают одними из наиболее приметных в мировом волейболе. Молниеносные перемещения, акробатические прыжки, точный прием мяча пробитого соперником, делают Японский волейбол весьма привлекательным.

Высокой результативности защитных действий тренеры добиваются ценой большого объема работы со спортсменами, составляющего обычно тренировочного времени. Используемые средства и методы сводятся к применению различных вариантов упражнений типа "расстрел". Большое внимание уделяется созданию надежной защиты, воспитанию сознания этого, начиная с раннего возраста, традициям и, конечно, вынужденному поиску факторов, компенсирующих сравнительно низкий рост большинства игроков.

Что касается другой составляющей тактики - атаки - то в этом достижения японского волейбола довольно скромны. Усовершенствованию атакующих действий уделяется относительно мало времени при весьма ограниченном наборе средств. Здесь так же применяется упражнение "расстрел" в виде набрасывания тренером мяча, отдельный спортсмен или группа игроков сериями из 10 попыток выполняют завершающий удар без противодействия с другой стороны сетки.

Особое внимание тактической подготовке уделяется развитию навыков быстрого перехода команды от действия защиты к атакующим действиям. Обычно для этого используются упражнения, в которых тренер неожиданно бросает мяч одной команде, которая должна как можно быстрее организовать атаку, в то время как с другой стороны сетки - противодействовать защите.

Следует отметить, что в игровой подготовке японских волейболистов, как мужчин, так и женщин существует известная внутренняя адаптация к специфике командных и индивидуальных действий. Из-за низкого роста и невысокой прыгучести атакующее действия мягки, завершающий удар проводится по принципу "блок-

аут", игроки стремятся не допустить ошибок в нападении, что значительно облегчает игру противников в защите.

Психологическая подготовка

Цель психологической подготовки - максимально сосредоточить внимание игроков на предстоящей тренировке или матче. В этой области японцы добились высоких результатов. Психологическая подготовка проводится во всех командах, но без непосредственного, видимого участия тренера, самими игроками. Так, выслушав задание на данную тренировку, спортсмены разбегаются по залу и став на расстояние 15-20 см. лицом к стене, несколько раз в полголоса, шепотом или про себя повторяют его, заканчивают фразой: "Я могу, я должен выполнить задание". Во время разминочных упражнений игроки замирают в той или иной позе и говорят себе приблизительно следующее: "Хорошая разминка - правильная подготовка к тренировке (матчу). Сегодня я чувствую себя хорошо...". Отрабатывая в парах, например, подачу, один спортсмен внушает себе: "Я должен подать более точно (сильно)". Другой в это время как бы отвечает: "Я должен правильно принять мяч". На тренировках в перерывах между партиями игроки по 2 - 3 разбирают совершенные ошибки. Подобные средства и методы направлены на мобилизацию психических возможностей, как отдельных спортсменов, так и команды в целом. Тренер, кажется, и не участвует непосредственно в этой работе все время внимательно следит за самоподготовкой спортсменов и в случае отклонений от установленного типа работы немедленно вмешивается, иногда довольно в резкой форме. Большую помощь тренерам оказывает телевидение, которое ежедневно посылает в эфир, учебно - методические, агитационные материалы связанные с волейболом.

Особенно эффективны короткие (10-минутные) многосерийные игровые фильмы, в которых при помощи незамысловатых сюжетов рассказывается о жизни детской волейбольной команды. Эти программы показывают рано утром, перед уходом детей в школу. А так же большое эфирное время уделяется трансляциям различных чемпионатов по волейболу.

ГЛАВА III ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Волейбол как популярный игровой командный вид спорта включен в программу по физической культуре в высших учебных заведениях и имеет следующую структуру и содержание курса занятий:

Практические занятия

Построение. Ходьба. Бег. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести.

Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств.

Обучение технике и тактике игры в волейбол

Техника игры в нападении. Стойки и перемещения (приставным, двойным шагом и скачком). Прыжки толчком двумя ногами вверх с места и с разбега.

Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.

Передачи мяча: сверху двумя руками, перед собой, вперед, назад, на месте и после перемещений, передача мяча в прыжке (ознакомление).

Нападающие удары: прямой нападающий удар, удар переводом вправо, влево (ознакомление).

Техника игры в защите. Стойки и перемещения (приставным, скрестным шагом, выпады, скачки). Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, прием мяча с подачи и нападающих ударов.

Блокирование: одиночное, групповое (ознакомление).

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: выбор места игрока и целесообразное применение технических приемов в зависимости от действия противника и своих партнеров при подаче, нападающих и обманных ударах.

Групповые действия: взаимодействие игроков линии нападения, игроков задней линии с игроками линии нападения.

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактические действия в защите. Индивидуальные действия: выбор места и целесообразные действия при выполнении технических приемов игры, приема подач, нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и нападающих ударов.

Зачетные требования: по окончании сессии сдать контрольные нормативы по ОФП и по волейболу.

ГЛАВА IV СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ- ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

4.1 Методы и средства восстановления организма спортсменов

Среди средств и методов восстановления работоспособности спортсменов, в том числе и волейболистов, в настоящее время наибольшей популярностью пользуются такие средства, как горячие ванны и восстановительный массаж, баня или сауна, которые не всегда являются легкодоступными, особенно в условиях соревнований.

В этой связи, представляется возможным использование в качестве восстановительного средства спортсменов релаксационных упражнений, предложенных О. Грегором, позволяющего частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Для экспериментальной проверки влияния релаксационной гимнастики на организм спортсменов после тренировочных нагрузок был проведен педагогический эксперимент, который показал, что релаксационные упражнения вызывают ускорение восстановительных процессов организма. Это позволяет рекомендовать их к использованию в качестве одного из средств восстановления волейболистов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Буквально слово релаксация означает расслабление. Это понятие чаще всего упоминается в литературе как составляющая часть различных психотехник, например аутотренинга или идеомоторной тренировки. Сущность этого метода заключается в том, что расслабляя с помощью специальных приемов напряженные мышцы своего тела, человек приходит в состояние глубокого расслабления, называемого состоянием релаксации. Когда мышцы глубоко расслаблены, заметно снижается тонус центральной нервной системы, всех органов и систем человеческого тела. Это создает

благоприятные условия для восстановления после любых видов утомления, будь то утомление физическое или психическое. Доказано, что в состоянии релаксации восстановление организма происходит в 1,5-2 раза быстрее, чем после обычного сна.

4.2 Релаксационные упражнения

Наибольшую популярность как средство восстановления спортсменов-волейболистов приобрела релаксационная гимнастика О. Грегора, включающая в себя следующий комплекс упражнений:

Исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад (ни в коем случае не наклонена вперед). Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Упражнения

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут (как бы «уоставившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а

затем расслабьте мышцы. При расслаблении вы ощущаете, что бедра, икры, ступни стали мягкими, «как тряпки». Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног (аутосуггестия). Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. Эти звуки для вас – всего лишь фон, не больше. Вы их «не хотите воспринимать» – у вас «нет на это времени». Сосредоточьтесь только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое относится и к мыслям, которые возникают, – вы их регистрируете, но не осознаете. Ни в коем случае не пытайтесь их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратному эффекту. Ведь мысли неотвратимы и постоянно возвращаются. Поэтому их нужно только регистрировать.

5. Напряжение только ягодичных мышц. Сжимайте ягодичцы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

6. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимайтесь с коврика!). Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько секунд, наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

7. Растягивание мышц грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем, сделав резкий выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите 3 раза. Наслаждайтесь приятным ощущением расслабленных мышц.

8. Упражнение для мышц рук. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на коврик. Повторите 3 раза. Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Почувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите 3 раза. А теперь поднимите плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. Мысленно определите для себя, что это ощущение вам давно знакомо: напрягать плечи приходится довольно часто в течение дня,

причем делаете вы это совершенно бессознательно. А это не что иное, как напрасное расходование энергии. А теперь расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем спокойно полежите, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

9. Упражнение для мышц лица. Начните с губ. С напряжением сожмите губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Определите для себя, что и это ощущение вам знакомо. Правда, с той лишь разницей, что напряженные губы отражают внутреннюю сосредоточенность. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался на нёбо. Повторите 3 раза. Теперь наморщите лоб (намурьтесь) примерно на 30 секунд, а затем расслабьте лобные мышцы. Повторите 3 раза.

10. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго, даже очень долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Почувствуйте, как по всему телу растекается согревающее ощущение спокойствия, приятного расслабления. Ваша воображаемая «внутренняя батарея» заряжена новой энергией. Так полежите еще несколько минут. После выполнения этих упражнений вы должны чувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

4.3 Инновационные подходы к регуляции состояния организма спортсменов-волейболистов российских и зарубежных студенческих команд

Инновационная общая восстановительная подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую

готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством моделей: натуральных (тренажеры) и словесно-образных (способы применения тренажеров здесь не описываются).

Прежде чем говорить об универсальных приемах, обеспечивающих готовность спортсмена к эффективной соревновательной деятельности, необходимо представить, какое состояние благоприятствует такой деятельности, а какое – мешает. В общих чертах психическим состоянием называют целостную характеристику психической деятельности за конкретный период, связанную с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающую реакцию человека на возбужденное или заторможенное состояние, состояние страха, уверенности в своих возможностях, радости, настороженности, ярости и т.д.

В игровых видах спорта, как и во всех других, в которых большую роль играет тактика, принято различать **напряженное состояние** (а в спорте значительное напряжение неизбежно) двух видов: 1) операциональную напряженность, связанную с трудностями решения тактических задач, 2) эмоциональную напряженность, связанную с отношением спортсмена к тем или иным ситуациям. Хотя они и взаимосвязаны, но бывает, что спортсмен начинает игру с чрезмерной эмоциональной напряженностью, но несколько удачных тактических ходов быстро снижают ее, а бывает, что в игре с не очень тактически сложным соперником судейские ошибки, обидные реплики тренера «выводят из себя» и портят всю игру.

В принципе психическая напряженность не только неизбежна, но и необходима: в спокойном состоянии эффективно играть нельзя. Но при длительном или сильном воздействии возбуждающих или затормаживающих воздействий наступает перенапряжение, неблагоприятное состояние. В англоязычной литературе состояние напряженности называется стрессом (теперь этот термин стал

привычным во всем мире), причем положительное напряжение называется эустрессом, а отрицательное – дистрессом.

Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам осуществляется специальным овладением приемами регуляции психического состояния.

Прежде всего, в систему противодействий влиянию дистресса должно входить управление мотивацией спортсмена. У спортсмена мотивация проявляется, прежде всего, в уверенности в себе. Важно не столько повышение уровня спортивного мастерства, сколько формирование у спортсмена уверенности в том, что его мастерство обеспечит высокий спортивный результат. Дело тренера – налаживать положительные отношения между спортсменами и надежную связь между ними и собой, стимулировать положительную самооценку спортсменов, сводить к минимуму любые факторы, вызывающие потерю уверенности в своих силах. Давно известно, что успех человек склонен объяснять внутренними причинами («я сумел»), а неудачу – внешними («мне помешали»). Как ни странно, в спорте такую особенность просто необходимо использовать при управлении мотивацией. Каждый малейший успех (удачный прием подачи в тренировке) надо использовать для повышения у спортсмена чувства уверенности в своих силах. Иное дело – неудача. Здесь, как считают психологи, должен быть принцип «50 : 50», т.е. примерно в половине случаев соглашаться со спортсменом, что в неудаче меньше всего виноват он, а в половине – подчеркивать его недостатки, но при этом сразу показывать пути исправления.

Английский психолог Б. Уайт ввел термин «мотивация эффективности» и показал, что главное в ней – **чувство компетентности**, т.е. спортсменом движет сознание того, что он именно компетентен в своем виде спорта: владеет всеми нюансами техники и тактики, физически хорошо подготовлен и превосходит в чем-то большинство других.

Это чувство узкое: связующего игрока интересует, прежде всего, в чем он может превосходить связующих других команд. Это должен использовать тренер, выделяя каждый мельчайших признаков мастерства, по которому данный спортсмен отличается от других представителей амплуа. Даже материальные блага неосознанно

оцениваются спортсменом как оценка собственной компетентности, иными словами, это как бы «гонорар за компетентность». И в зарубежный клуб можно попасть, будучи именно высоко – компетентным в своем виде спорта (или иметь явную перспективу достижения компетентности).

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с **воспитательным процессом**: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

Спортивные психологи иногда говорят, что воспитание спортсмена высокого класса неизбежно должно включать в себя направленное формирование определенных черт эгоизма (даже в спортивных играх). Другое дело, что такие черты формируются сами по себе, но без управляющих воздействий. Талантливому спортсмену можно не бояться говорить «ты – талант»: если он достаточно умен, этим его не испортишь, а умственно недалекий человек едва ли добьется высоких результатов, по крайней мере в волейболе. Такое постоянное напоминание способствует формированию у спортсмена как бы «психической защиты» против неблагоприятных жизненных ситуаций. К тому же такое внушение, если его конкретизировать, указывает пути формирования специальных способностей: например, отмечая, что у спортсмена выдающаяся прыгучесть, тренер одновременно подталкивает спортсмена на постоянную работу над совершенствованием этого качества. Настоящий профессионал не удовлетворится высоким уровнем своей способности («зачем над ней работать – она у меня и так налицо»), а наоборот стремится повысить ее, чтобы максимально использовать свое преимущество над соперниками. Внушение типа «ты талант», «ты незаурядный человек» распространяется не только на процесс совершенствования специальных способностей, но и на регуляцию текущих состояний: незаурядной личности нечего бояться давления прессы, замкнутого пространства тренировочных сборов, недружелюбных фанатов, необъективного судейства и т.д. Помогает такой регуляции и анализ проделанной работы за определенный период времени («мы сделали все, что планировали и что необходимо для высокого результата»).

Это тоже психологическая защита и элемент общей психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка в качестве основных своих разделов содержит управление **психическим** состоянием спортсмена, даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастает в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью. Постоянная неконтролируемая агрессивность становится со временем чертой личности, а с этим трудно справиться.

Известный спортивный психолог Г. Д. Горбунов писал, что общая психологическая подготовка представляет собой процесс развития свойств личности посредством систематического управления психическим состоянием. Целенаправленная и достаточно продолжительная общая психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость управления спортсменом извне становится все меньше и меньше.

Усовершенствованная система само регуляции позволяет спортсмену успешно управлять собой в условиях все возрастающих психических и физических напряжений и перенапряжений, благодаря чему появляется возможность в полной мере раскрыть свою мышечную, функциональную и интеллектуальную подготовленность.

Существуют приемы **психической регуляции** (чаще всего – само регуляции), которые не зависят от особенностей вида спорта и подходят, например, для снятия перенапряжения в любом случае. Прежде чем приступать к овладению приемами такой саморегуляции, необходимо знать признаки неблагоприятного психического состояния. При всем разнообразии индивидуальных вариантов таких признаков их делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса («хриплый»);
- дрожание мышц, тремор;
- покраснение кожи, особенно лица («вазомоторика»);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна и часто снимается хорошей разминкой. Больше того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытывают предстартовой соматической тревожности. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, причем в сновидениях происходят неприятности с самим спортсменом или его близкими. Еще один яркий признак такого состояния – капризность. Здесь нужно различать разновидности капризности. В принципе многие спортсмены на пике спортивной формы становятся капризными по мелочам. Когда же капризность переходит в беспричинную раздражительность, со срывами в настроении и поведении, есть основание говорить о том, что нервозность уже перешла в стадию астении. Здесь уже нужны специализированные средства психорегуляции.

При всем многообразии программ психической регуляции основными являются:

1. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:
 - средства целеполагания (постановка целей, при которой человек ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров как на необходимую и даже желательную часть своего самосовершенствования);
 - организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов;
 - аутотренинг (здесь имеется в виду та специфическая форма аутотренинга, которая связана с формированием готовности к конкретной деятельности, а не традиционная аутогенная тренировка в понимании ее автора – И.Г.Шульца).

2. Программы воздействия на физиолого-соматический компонент человека, при этом не только регулируется соматическая напряженность, но и опосредованно создается необходимое состояние готовности к трудной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

3. Программы воздействия на поведение: контроль и регуляция поведенческих реакций.

Первая часть психорегулирующих программ имеет свою специфику по отношению к волейболу, поэтому будет рассматриваться ниже. Здесь же речь идет только о тех программах, которые реализуются в процессе общей психологической подготовки.

Исходным пунктом любой психорегулирующей работы, будь то комплексная программа или регуляция, направленная на физиолого-соматический или поведенческий компонент, является, прежде всего, то, чтобы спортсмен имел четкое представление о себе и своем теле, потому что, зная в подробностях свое «Я», он лучше управляет своим поведением. Особую роль играют лицо и мимическая мускулатура (здесь мы не будем останавливаться на роли ладоней и подошв, массируя которые можно воздействовать на любой орган и тоже регулировать психическое состояние).

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало, потому что, глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляются тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.). Одной из первых рекомендаций психорегулирующего свойства является следующая: «Хотите успокоиться – проследите, чтобы были расслаблены мышцы лица, особенно лба, щек и глаз.» На начальной стадии такой психорегуляции рекомендуется в сложный момент задавать себе вопросы для самоконтроля: «Как лицо? Не сжаты ли зубы?» На следующем этапе уже начинается тренировка расслабления как главная часть психомышечной тренировки: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Мое лицо как маска». После этого переходят к регуляции тонуса скелетных мышц. Предварительно напрягают мышцы рук (например, сжимают в

кулак), затем расслабляют их, приговаривая следующие регулирующие формулировки: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мое лицо спокойно и неподвижно».

Затем напрягаются мышцы ног, например, из положения сидя немного привстать с переносом тяжести всего тела на пятки, и проговариваются следующие фразы: «Внимание на ноги! Мои пальцы ног расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены. Мои руки и ноги полностью расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно».

Затем напрягаются мышцы шеи, например, максимально откинув голову назад, и произносят такие слова: «Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Все мое тело спокойно и неподвижно. Мое лицо, мое тело полностью расслаблены».

Снижение тонуса скелетных мышц средствами психомышечной тренировки обычно сопровождается появлением состояния покоя, уравновешенности, спокойной уверенности в своих силах. Поэтому она и называется психомышечной тренировкой, поскольку регулирует не только состояние мышц, но и психическое состояние. Это состояние, произвольно формируемое, называется релаксацией, то есть снижением психической активности на фоне мышечной расслабления.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее, размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль происходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Изменение ритма дыхания способствует и повышению уровня активации человека. На этом построена методика дыхательных упражнений «пранайяма» как часть известной индийской системы «хатха-йога». Специалисты специально изучают технику «полного вдоха» – это максимальное использование легких и получение как можно большего количества «праны» (дающего жизнь вещества, извлекаемого из воздуха).

Затем изучается медленное и ритмическое дыхание как средство регуляции. Его общий вид:

- произвести глубокий выдох через нос, втянуть живот;
- медленно вдохнуть, расслабить мышцы живота;
- продолжать выдох, распрямить грудную клетку;

- продолжать вдох, поднять плечи;
- задержать дыхание;
- произвести глубокий выдох, расслабить плечи, втянуть живот.

Между повторениями связки «вдох-выдох» нужно удлинять паузу, постепенно удлиняя ее до счета «10». Для овладения техникой дыхания рекомендуются такие упражнения:

- представьте себе светящийся шарик;
- «поместите» его мысленно в вашем животе;
- постарайтесь «мысленным взором» проконтролировать его перемещение таким образом:
- при вдохе он опускается вниз, при выдохе поднимается вверх и занимает исходную позицию; чем глубже дыхание, тем больше амплитуда движения «шарика» и наоборот; чем чаще вы дышите, тем быстрее движется шарик, и наоборот. Изменяйте глубину и частоту дыхания, не теряя из виду перемещения созданного в образе «светящегося шарика».

Чередование глубокого вдоха и резкого выдоха, короткого вдоха и медленного, «полного» выдоха (на 2, 4, 8 тактов) способствует повышению уровня активации. После каждой серии дыхательных упражнений производится самоконтроль сердечной деятельности по пульсу. Если мы хотим учащения пульса, то просто контроль за ним, на фоне такого желания, уже дает нужный эффект.

Одним из средств психической саморегуляции является контроль за своими движениями и тренировка регулирующих движений. Г. Д. Горбунов рекомендует следующие средства для развития умения контролировать темп выполняемых движений: 1) тренировать плавность и медлительность движений при различных эмоциональных состояниях; например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, по возможности так же писать, говорить, ходить; 2) использовать в тренировках чередование быстрого и медленного, плавного и резкого рисунка выполнения движений: например, 2-3 мин делать все медленно и плавно, затем 1-2 мин быстро и резко, намеренно имитируя суетливость и нервозность. Далее – опять медленно. Можно не бояться имитации нервозности, которая в данном случае является психологической тренировкой. Кроме того, такие контрасты в тренировке постепенно формируют умение обнаружить нарушения темпа психических процессов в состоянии эмоционального возбуждения и регулировать его. При

этом важно помнить о ритме речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать психическое состояние, «рванный» ритм в таких ситуациях вреден; 3) во всех случаях жизни так организовывать свою деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить и нервничать без особой необходимости.

В раздел «Общая психологическая подготовка» должны обязательно входить упражнения на **концентрацию**, пользоваться которыми можно в любых ситуациях, как спортивных, так и житейских. Вот вариант такого упражнения:

- сядьте в свободную расслабленную позу;
- сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха (как описано выше). Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Еще глубже...
- по мере расслабления представьте себе ваши руки и проговорите про себя: «Я спокоен, мое тело расслаблено... Мои руки расслабленные и теплые... Тепло разливается от локтя до пальцев... от локтя до плеча... Мои руки теплые и расслабленные...». Продолжая представлять свои руки, эти формулы надо повторять несколько раз.

По окончании такого сеанса откройте глаза. Несколько раз напрягите и расслабьте ваши руки и почувствуйте, что руки, а затем шея, грудь, живот наполняются энергией.

Выберите какой-нибудь маленький предмет в поле вашего зрения, сконцентрируйте на нем свое внимание. Просто наблюдайте за ним безо всяких умозаключений. Постарайтесь исключить при этом все ваши мысли и телесные ощущения. Отвлекайтесь от всего прочего, все внимание — на предмете. Постепенно восприятие этого предмета полностью заполнит ваше сознание. По окончании процедуры закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните. Повторите такое упражнение несколько раз в день. Со временем вы убедитесь в том, как быстро возникает ощущение концентрации после таких сеансов.

К частным задачам общей психологической подготовки обычно относят **борьбу с бессонницей**, хотя она проявляется чаще всего непосредственно перед ответственными играми. Но бессонница может возникнуть и как следствие неблагоприятных реакций на тренировочные нагрузки.

Хотя главным условием хорошего сна считается правило ложиться спать всегда в одно и то же время, это не всегда помогает и не всегда выполнимо. Спортсмену желательно внушать, что

бессонница обычно бывает тогда, когда организм не нуждается в сне. И если не спится, лучше чем-нибудь заняться (например, почитать, послушать спокойную музыку с помощью аудиоплеера), чем безуспешно пытаться уснуть. Можно даже заняться идеомоторным тренингом, мысленно воспроизводя привычные технические действия, но без всяких эмоциональных оценок.

Представление успешных действий в дремотном состоянии улучшает психическое состояние, воздействуя на альфа-волны коры головного мозга, и закрепляет технико-тактические навыки, поэтому его называют альфа-визуализацией.

Термин «визуализация» не всегда означает, что спортсмен может использовать только зрительные образы. Чаще бывает необходимость при мысленном представлении своих игровых действий задействовать все органы чувств. В таком случае игрок должен в процессе моделирования ситуации мысленно «увидеть» расположение соперников на площадке, «услышать» звук удара по мячу, «почувствовать» соприкосновение ладони с мячом. Альфа-ритм возникает в коре головного мозга в момент засыпания или сразу после пробуждения. Поэтому такую визуализацию надо проводить в дремотном состоянии, и она хорошо помогает создать психическое состояние, характерное для эффективного игрока. Визуализация в форме бета-программирования более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствования и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации игры, а не просто ощущения от какого-то действия.

Таким образом, визуализация может быть двух видов. При внешней, спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора, при второй, игрок «помещает» себя в игровую ситуацию и мысленно не только выполняет действия, но и старается «почувствовать» их, как они протекают на самом деле. Исследования показали эффективность того и другого вида визуализации, спортсмен должен сам решить, какой ему больше подходит.

В процессе общей психологической подготовки развиваются необходимые свойства и качества спортсмена, а также создаются условия для полной реализации его возможностей в тренировочном процессе. Психологи считают, что спортивное совершенствование неотделимо от постоянной работы спортсмена над точностью ощущений при выполнении двигательных действий. Можно сотни раз за тренировку выполнять подачу, но без оценки всех своих

ощущений после каждой попытки и анализа причин любой, самой незначительной ошибки, прогресса в эффективности подачи не будет. Важно запоминать все свои ощущения после особенно удачной подачи. Необходимо еще помнить о том, что существует критическая точка для любых повторений игровых действий, после которой отдача от таких повторений снижается. Опытным путем можно установить для каждого игрока такую критическую точку, чтобы не работать над совершенствованием приема бесполезно.

В любое тренировочное занятие по возможности надо включать вариант «идеального» выполнения движений (но не тактических действий), которое называется идеомоторным выполнением. Вообще этот прием можно использовать практически в любой обстановке, и особенно эффективно – перед сном. Когда мысленно выполняется не технический прием сам по себе, а целая и главное – конкретная игровая ситуация, это уже называется ментальным выполнением действия. Это наиболее сложный вариант визуализации, о котором речь уже шла выше. Ментальные действия несут большой эмоциональный заряд. Можно вспомнить последнюю игру (или любую удачную) и мысленно вновь проиграть какой-то эпизод: ударный прием мяча партнером, точный пас связующего и собственный мощный нападающий удар в обвод тройного блока. Для выполнения идеомоторных и ментальных действий надо разбираться в биомеханике волейбола, а также иметь достаточно развитые воображение, представление и образную память, чтобы создать точный зрительный и мышечный образ проигрываемой ситуации (или одного действия).

Американский спортивный психолог Б. Кретти писал о роли указаний тренера и самоприказов спортсмена при технико-тактической подготовке следующее. После завершения упражнения или игровой комбинации спортсмену необходимо некоторое время для их оценки, то есть он должен прочувствовать само движение и результаты прилагаемых усилий до того, как тренер выскажет свое мнение. Чем более совершенен навык, тем меньше формальных инструкций должен получать спортсмен. При большом количестве указаний тренера внимание спортсмена «распыляется» и упускается контроль за главным. Здесь больше нужны самоприказы спортсмена типа: «Четче наскок», «Не разворачивай корпус при этом ударе», «Сопровождать мяч!» и т.д. Здесь важен личностный смысл таких

самоприказов: я знаю, что мне в таком нападающем ударе не надо поворачивать корпус.

Для реализации технико-тактических задач необходимо создание соответствующей психологической обстановки, а также условий, в которых проявляются волевые качества игрока. Это достигается ведением тренировок, концовка которых проходит на фоне сильного утомления («тренировка до отказа»), усложнением условий выполнения игровых действий (например, с отягощением на поясе), широким использованием соревновательных форм тренировочных упражнений (например, двусторонние игры в разных по численности составах, с гандикапом, по формуле тай-брейка, с различными «премиями» и «штрафами» за неудачные действия, с разными условиями игры для соперников, когда одна команда играет, предположим, только в два темпа), постановкой усложненных тактических задач (игровые упражнения с «запретами» на определенное действие или, наоборот, с бонификацией за определенный нападающий удар, упражнения со сменой игровых функций, когда роль связующего исполняет другой игрок).

Психологическая подготовленность игроков во многом определяется режимом тренировки в плане рационального соотношения не только работы и отдыха в физическом смысле, но и напряжения и релаксации в психологическом смысле.

Напряженные моменты тренировки должны логически увязываться с моментами психологического расслабления, снятия напряжения. Стрессовая тренировка, когда тренеры «подстегивают» игроков, обязательна один-два раза в микроцикле, но она должна чередоваться с тренировками с легким психологическим фоном, когда намеренно создаются условия для того, чтобы у спортсменов «все» получалось».

Выполнение таких психологических условий способствует, помимо прочего, увеличению сыгранности команды. По результатам исследований, выполненных на материале волейбола В. И. Казьминым, сыгранность волейбольной команды определяется сходством психофизиологических реакций спортсменов, высокой степенью оперативного мышления игроков, хорошим психологическим климатом и внутригрупповой приемлемостью игроков, такими личностными чертами, как умеренная тревожность, экстравертированность, самоконтроль.

Предлагаются такие методы повышения сплоченности команды:

- формирование звеньев и связок на основании учета степени совместимости спортсменов в мыслительной деятельности при оперативном решении тактических задач;
- коррекция отношений внутри команды на основе изучения психологического климата в ней, симпатий и антипатий игроков, взаимоотношений в команде, роли лидеров, «отвергаемых» (которые необходимы каждой команде), и «маргиналов» (занимающих шаткое положение, не всегда попадающих в состав;
- специальные упражнения, направленные на повышение скорости и точности оперативного мышления;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управления командой во время игры на основании знаний о взаимоотношениях в команде и об особенностях личности каждого игрока.

Особенно важно учитывать такое положение по мере приближения ответственных соревновательных игр, но это уже относится к сфере специальной психологической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занимаясь волейболом в вузе, студенты получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Выполнение отдельных игровых приемов волейбола можно использовать для занятий и в специальных учебных подгруппах. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I Задачи и функции физического воспитания студентов, занимающихся в учебных группах и в группах спортивного совершенствования	3
ГЛАВА II Развитие студенческого волейбола	4
2.1 История студенческого волейбола	4
2.2 Волейбол в программе российских вузов	9
2.3 Волейбол в программе некоторых зарубежных вузов	10
ГЛАВА III Волейбольная тренировка в программе «Физическая культура» в вузе	17
ГЛАВА IV Современные подходы к восстановлению организма студентов-волейболистов	18
4.1 Методы и средства восстановления организма спортсменов	18
4.2 Релаксационные упражнения	19
4.3 Инновационные подходы к регуляции состояния организма спортсменов-волейболистов российских и зарубежных студенческих команд	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
СОДЕРЖАНИЕ	36