

8. Критерии здорового образа жизни студенческой молодежи / Дегтяркова Н. В. [и др.] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – № 1. – С. 68-75.
9. Недоступ М. Ф. Проблеми ставлення до здорового способу життя працівників правоохоронних органів / М. Ф. Недоступ, С. С. Жежеря, К. Ю. Фіщенко // Український медичний альманах. – 2010. – Т. 1. – № 3. – С. 84-85.
10. Сіренко Р. Р. Складові здорового способу життя в умовах сучасного суспільства / Р. Р. Сіренко, М. О. Сапронов, Ю. Г. Любежанін // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Вип. 9. – Львів: ПП Борлак, 2006. – С. 42-45.

Аннотація. Кисленко Д.П. Динамика уровня сформированности здорового образа жизни будущих стражей порядка

Динамика уровня сформированности здорового образа жизни будущих работников правоохранительных органов. В ходе исследования нами была установлена структура сформированности здорового образа жизни будущих работников правоохранительных органов, главными компонентами которой являются занятия оздоровительно-рекреационной направленности, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и самосовершенствования путем пополнения валеологических знаний. В ходе исследования, в котором приняли участие курсанты 1 – 3 курсов Национальной академии внутренних дел, изучена динамика уровня сформированности здорового образа жизни студентов и определена его динамика в процессе обучения.

Ключевые слова: уровень, сформированность, способ, здоровье, компоненты, курсанты, критерии, динамика, тенденция.

Annotation. Dynamics of level of formed of healthy way of life of future limbs of the law

Changes in the level of formation of a healthy way of life for future law enforcement officers. In the study, we showed the structure of formation of a healthy way of life for future law enforcement officials, the main components of which are the recreational activities and recreational focus, giving up bad habits, adherence to self-improvement through the day and recharge knowledge about the healthy way of life. In the course of the study, which was attended by students 1 - 3 courses of the National Academy of Internal Affairs, studied the dynamics of the level of formation of healthy lifestyles and students demonstrated a tendency to reduce it in the learning process.

Key words. The level of formation of the method, health, ingredients, students, criteria, dynamics, trend.

Козарина О. А.
Национальный технический университет Украины «КПИ»

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Статья посвящена технико–тактической подготовке студентов, занимающихся волейболом.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка волейболистов, обучение волейболу, рекомендуемые упражнения.

В волейболе техника приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судьи и тем самым непосредственно влияет на результат.

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями: надежностью, стабильностью выполнения технических приемов, несмотря на сбивающие факторы, разносторонностью, владением всеми техническими приемами и умением выполнять их совершенными способами, приспособляемостью — умением использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника, специализацией — владением в совершенстве комплексом приемов при выполнении определенных функций в команде, координированностью.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности и так далее, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость в технических действиях в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами в залах с недостаточным освещением и т.д.) [2.3.5]

Посредством повторно-переменного метода игроки могут совершенствоваться в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Для увеличения интенсивности тренировки применяются упражнения с двумя-тремя мячами.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется посредством технических приемов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде [1.2.4]

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, - при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

Цель данного исследования: поиск путей повышения особенностей тактической подготовки студентов, занимающихся волейболом.

Для решения поставленных **задач** использовались методы теоретического анализа и обобщения литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические методы, обобщение передового практического опыта.

Организация исследования. Исследования проводились на базе учебного спортивного комплекса Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт» в период 2011-2013гг со студентками, которые занимаются волейболом.

Результаты исследования и практические рекомендации

Перемещения. При обучении перемещениям и совершенствовании их выполнения следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, скорость движения; развивать навыки внезапного изменения направления и быстрой остановки после бега. Кроме обычного изучается бег приставными шагами вправо и влево, а также бег спиной и скачок. Используя характерные для игры различные сочетания перемещений, добиваются улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемещений, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами [1.4.6]

Занимающиеся должны уметь выполнять ходьбу, бег, скачки, прыжки, остановки в различных комбинациях; начинать движение в любом направлении, с любой скоростью из различных положений; выполнять технические приемы с мячом и их имитацию, после перемещений.

Рекомендуются следующие упражнения: 1. Занимающиеся становятся по кругу, расстояние между ними 2—3 м. Все двигаются по кругу. По сигналу преподавателя каждый делает ускорение (рывок), стремясь коснуться впереди бегущего. 2. Построившись в колонну, игроки двигаются бегом. По сигналам преподавателя меняются способы перемещений. Мяч подброшен вверх — группа перемещается правым (левым) боком приставными шагами; дан свисток — перемещение спиной вперед и т. п. 3. Те же перемещения, с прыжками и падениями. 4. Те же перемещения, с имитацией технических приемов.

Передачи. Необходимо, чтобы занимающиеся освоили правильный выход под мяч, исходное положение, правильное расположение рук и кистей при передачах: 1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи мяча сверху двумя руками. Обращается внимание на степень сгибания ног, положение туловища, рук и кистей в положении под мячом. Партнер может контролировать положение мяча. 2. Занимающийся любым способом подбрасывает мяч вверх и ловит его, принимая исходное положение для передачи сверху двумя руками. 3. Занимающиеся располагаются парами. Один набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи сверху двумя руками в момент ловли мяча. 4. Подбросив мяч вверх и несколько вперед или в сторону, занимающийся перемещается под мяч и ловит его, приняв исходное положение для передачи сверху двумя руками.

После того как основы передачи закреплены, можно переходить к обучению ударному движению в передачах сверху двумя руками вперед.

1. Занимающийся подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу вверх-вперед партнеру. 2. Игроки стоят друг против друга. Один из них набрасывает мяч, другой выполняет передачу. 3. То же, только мяч набрасывается несколько впереди, в стороны, назад от передающего игрока с изменением высоты траектории полета мяча. 4. Два игрока у баскетбольного кольца. Один набрасывает мяч, другой перемещается и выполняет передачу, стремясь попасть мячом в кольцо. 5. Игрок двумя руками ударяет мяч об пол, после отскока перемещается под мяч и выполняет передачу.

Когда передачи вперед достаточно освоены, изучают передачи над собой и назад. Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке параллельно сетке или перпендикулярно ей. Выполняются различные передачи по заданию.

1. Занимающиеся располагаются тройками и выполняют передачи в правую и левую стороны. 2. Три игрока встают друг за другом параллельно сетке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад

за голову игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку . 3. Игроки парами располагаются за лицевой линией на расстоянии 7—8 м друг от друга. Каждая пара поочередно перемещается по площадке к противоположной лицевой линии и выполняет передачи. 4. Занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4 (2). Мяч из зоны 6 передается в зону 3, далее в зону 4 (2) и возвращается в зону.

Игроки могут перемещаться в направлении передач.

Занимающиеся располагаются в зонах 6—2—4. Мяч из зоны 6 передается в зону 2, далее в зону 4 и возвращается в зону 6. То же, в обратную сторону 6—4—2—6. Прием мяча двумя руками (одной) снизу. Передачу или прием мяча снизу изучают в такой последовательности:

1. Занимающиеся в парах друг против друга на расстоянии 5—7 м. Один набрасывает мяч, другой принимает и направляет его обратно партнеру. 2. Игрок набрасывает мяч на высоту 2—3 м, после чего принимает его двумя руками снизу. 3. Прием мяча у стены, меняя расстояние и высоту.

После освоения приема и передачи мяча в опоре изучаются прием и передача мяча в падении назад перекатом на спину (бедро — спину) и с перекатом на грудь. Падению перекатом на грудь следует обучать только с помощью расчлененного метода. Когда перекат на грудь освоен, переходят к приему мяча снизу одной рукой (или двумя) с падением.

Подачи. Все способы подачи следует изучать расчлененным методом. Сначала надо научить игрока принимать правильное исходное положение, затем подбрасывать мяч. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча приступают к изучению удара по мячу и согласованию работы всех частей тела в ударном движении. Необходимо добиваться точности движений, умения контролировать их, а также переключать внимание с цели на стороне противника на мяч, и наоборот.

1. Игроки располагаются парами за боковыми линиями площадки друг против друга и выполняют подачи. 2. Игроки располагаются парами по обе стороны сетки в 5—6 м от нее. При овладении подачей с этой дистанции следует постепенно увеличивать расстояние до сетки. 3. Совершенствование подач идет в следующих направлениях: отработка деталей техники, выполнение подач на силу, точность, выполнение планирующих подач.

Нападающий удар. Обучение ведется расчлененным методом. Вначале изучают разбег и прыжок, добиваясь закрепления ритма движения. Особое внимание следует уделить правильной постановке ног при отталкивании.

1. Сделать шаг, выставив вперед прямую правую ногу (стопорящий шаг), приставить левую и выполнить прыжок вверх. 2. То же, но стопорящий шаг выполнить скачком, затем прыжок вверх с активным взмахом руками. 3. Выполнить разбег в 2—3 шага, стопорящий шаг скачком и прыжок вверх.

Правильному амортизационному движению ног при приземлении способствуют такие упражнения, как спрыгивание с гимнастических снарядов, прыжки с подкидного мостика.

Удары по мячу выполняются сначала без прыжка, затем в прыжке.

1. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу. 2. Игрок сам подбрасывает мяч левой рукой и выполняет удар правой в направлении партнера, который может принимать мяч снизу двумя руками. 3. Занимающийся, находясь на расстоянии 5—6 м от стены, подбрасывает мяч и выполняет нападающий удар,

направляя мяч пол, примерно в 3 м от стены. 4. Имитация нападающих ударов с разбега в зонах 4, 3, 2. 5. Имитация нападающих ударов в зонах 4, 3, 2 с броском теннисного мяча через сетку. 6. Нападающие удары по подвешенному над сеткой мячу. 7. Один игрок стоит у сетки и подбрасывает мяч вверх, другой игрок разбегается и выполняет нападающий удар через сетку. То же, только с передачи партнера. 8. Игроки с мячами становятся в колонну по одному в зону 4 (2). Передающий игрок в зоне 3. Игрок зоны 4 (2) передает мяч игроку зоны 3, последний передает мяч для удара в зону 4 (2). По мере совершенствования выполнения упражнений степень их трудности и условия усложняются.

1. Нападающие удары с собственного набрасывания из зон 4, 3, 2 в различных направлениях. 2. Нападающие удары с длинных передач из зон 4 и 2. 3. Нападающие удары с укороченных передач в одной зоне. 3. Нападающие удары со скоростных и ускоренных передач, средних и низких по высоте. 4. Нападающие удары с далеких от сетки передач. 5. Нападающие удары с первой передачи и с откидки. 6. Удары с перемещением в соседние зоны. 7. Нападающие удары против одиночного и группового блокирования. 8. Нападающие удары после передачи, приема, падения, блокирования.

Блокирование. Изучение следует начинать с одиночного неподвижного блока, затем переходить к подвижному. Вначале осваивается прыжок у сетки, далее вынос и постановка рук, затем перемещение. Необходимо прививать занимающимся навык внимательного наблюдения за действиями нападающего противника. Важно, чтобы игроки имели четкое представление о выборе места и времени для прыжка при блокировании.

1. Имитация блока с места у сетки. 2. Игроки располагаются парами по обе стороны сетки. Оба прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой. 3. Броски мяча двумя руками через сетку, акцентируя внимание на резкое движение кистями вниз. 4. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. 5. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один с разбега имитирует различные нападающие удары в разных направлениях. Другой имитирует блок против этих ударов. 6. То же, только нападающий бросает теннисный мяч. 7. Один игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания мяча. Другой ставит блок. 8. Из зоны 4 выполняются удары с передачи игрока зоны 3 (2). С противоположной стороны в зоне 2 ставится блок.

Для совершенствования блокирования применяются следующие упражнения:

1. Блокирование нападающих ударов со средних и низких передач в зонах 2, 4, 3.
2. Блокирование нападающих ударов с разных передач у краев сетки.
3. Блокирование ударов с низких ускоренных и скоростных передач.
4. Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием ударов с откидки.

ВЫВОДЫ

1. Взаимосвязь всех основных видов подготовки в динамике тренировочного процесса осуществляется следующим образом. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи — содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки — учебные и контрольные игры, соревнования.

2. С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры в волейбол, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

3. Совершенствование игровой и соревновательной практики ведется во время учебных, контрольных игр и соревнований с помощью заданий и установок на игру и последующего разбора игр. Тщательно продуманные, систематически применяемые задания и установки на игру с учетом уровня подготовки команды и игроков, компонентный анализ игровой и соревновательной деятельности волейболистов рассматриваются как важная составная часть становления мастерства как на уровне спортивных резервов, так и на уровне команд высших разрядов.

4. Таким образом, исследования данной проблемы позволило сделать следующий вывод: что правильно подобранные методы и средства будут способствовать развитию тактической подготовки студентов, занимающихся волейболом. При этом технико - тактическая подготовка должна соотноситься с умением сочетать его с высокой требовательностью при уважительном отношении к личности студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / Ю. Д. Железняк, О. С. Чехов – М.: ФиС, с. 15 - 32

2. Кирилов С. К. Надежность восприятия движений как один из факторов подготовленности волейболистов. Матер. Меж. научно - практ. конфер. Минск, БГУФК – 2009 – с. 269 – 272

3. Кленяев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Кленяев – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 189 с.

4. Кузьмина Л. И., Кудрявцева К. А. Основы формирования двигательных навыков на уроках физической культуры и здоровья при освоении техники приёмов в волейболе. Матер. Меж. научно – практ. конфер. Минск, БГУФК – 2009 – с. 283 – 286

5. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно – соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов – М.: 1996, с. 35 – 52.

6. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов – Минск: МЕТ, 2007 – 329 с.

Анотація Козаріна О. А. Особливості техніко-тактичної підготовки студентів тих, що займаються волейболом.

Стаття присвячена техніко-тактичній підготовці студентів, які займаються волейболом.

Ключові слова: тактична підготовка волейболістів, навчання волейболу, рекомендовані вправи.

Annotation. Kozarina O. A. Osobennosti tekhniko – tactical preparation of students of gettings busy by volley-ball.

This thesis is technical - tactical training of students involved in volleyball.

Key words: tactical training of volleyball players, volleyball training, recommended exercises.