

УДК 37.037. 1: 796. 325 (076.5)

ББК 74.200.55: 75. 569 я 7

А 39

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

Акимов, А.И.

А 39

Тактическая и психологическая подготовка студентов на занятиях по волейболу: методические рекомендации /А.И. Акимов, В.В. Баранов, М.В. Малютина; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 51 с.

Содержание работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (Волейбол).

В работе раскрываются основные аспекты тактической и психологической подготовки студентов на занятиях по волейболу в высших учебных заведениях.

Рассмотрены принципы построения тактической и психологической подготовки. Предложено большое количество примеров развития процессов воспитания, внимания, тактического мышления, памяти, представления и воображения, а также развития способностей управлять своими эмоциями. Оказывает занимающимся волейболом помощь при подготовке к студенческим соревнованиям.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

УДК 37.037. 1: 796. 325 (076.5)

ББК 74.200.55: 75. 569 я 7

© Акимов А.И.,
Баранов В.В.,
Малютина М.В., 2011
© ГОУ ОГУ, 2011

Содержание

Введение.....	4
1 Тактическая подготовка.....	5
1.1 Тактика игры	5
1.2 Задачи, средства и методы тактической подготовки.....	7
2 Обучение тактическим действиям	11
2.1 Обучение тактическим действиям в нападении.....	11
2.2 Передачи мяча.....	13
2.3 Поддачи.....	16
2.4 Прием поддачи.....	18
2.5 Нападающий удар.....	21
2.6 Обучение тактическим действиям в защите.....	25
2.7 Тактическая подготовка с учетом игровых функций.....	29
3 Психологическая подготовка.....	31
3.1 Психология в волейболе.....	31
3.2 Методические принципы построения психологической подготовки.....	34
3.3 Общая психологическая подготовка	36
3.4 Развитие процессов восприятия.....	37
3.5 Развитие внимания.....	44
3.6 Развитие тактического мышления.....	46
3.7 Развитие способностей управлять эмоциями.....	46
3.8 Психологическая подготовка к соревнованиям.....	50
Список использованных источников.....	55

Введение

В настоящее время игровые виды спорта, в том числе и волейбол, достигли такой высокой степени развития, что физическая и техническая подготовленность занимающихся волейболом находятся примерно на одном уровне. Поэтому эффективность занятий по волейболу определяется в значительной степени тактической и психологической подготовкой студентов. Занятия по волейболу включают соревновательную деятельность, которой уделяется большое значение, в любом командном, игровом виде спорта.

В условиях соревнований, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической и технической подготовленности занимающихся, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют же это, как правило тактическими и психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным противником, который недооценил соперника и вступил с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий, внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в тактической психологической подготовке студентов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать тактические и психические качества занимающихся волейболом, которые необходимы для успешного выступления в студенческих соревнованиях.

Актуальность работы заключается в том, что методические рекомендации соответствуют основным требованиям практического раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по разделу «Спортивные игры» (Волейбол).

В содержании работы авторы раскрывают основные аспекты тактической и психологической подготовки студентов на занятиях по волейболу в высших учебных заведениях.

Рассмотрены принципы построения тактической и психологической подготовки. Предложено большое количество примеров развития процессов воспитания, внимания, тактического мышления, памяти, представления и воображения, а также развития способностей управлять своими эмоциями. Оказывает занимающимся волейболом помощь при подготовке к студенческим соревнованиям.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» и преподавателей.

1 Тактическая подготовка

Рассматривая тактику как составную часть подготовки студентов занимающихся волейболом, необходимо отметить, что она основывается на техническом мастерстве занимающихся. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока и команды.

1.1 Тактика игры

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы. Тактика - это организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного