

умовий труда, состояния здоровья, возраста, степени тренированности, мотивации к труду.

Контроль в системі підготовки студентів-волейболістів у відділеннях підвищення спортивної майстерності.

С.А. Руденко, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Контроль, так само як і планування, є однією із важливіших функцій системи управління тренувальним процесом студентів-волейболістів. Головним завданням контролю являється забезпечення функціонування системи підготовки волейболістів у відповідності з навчальними планами. Важливими умовами контролю є створення адекватних робочих планів, відповідно до вимог навчальної програми для студентів вузів. Також розробка нормативів для отримання у достатній мірі інформації, з метою порівняння очікуваних результатів з фактичними, протягом усього періоду навчання у вузі.

Мета контролю – визначення різних сторін підготовленості волейболістів та оцінка їхньої працездатності з використанням головних видів контролю.

Предметом контролю являються сторони підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна) та види діяльності – тренувальна і змагальна.

Загальновідомо, що контроль досить широке поняття, щодо застосування його у процесі підготовки волейболістів. В більшій мірі контроль являється однією із форм оперативного управління, яке в свою чергу забезпечує функціонування системи підготовки волейболістів у відповідності з перспективним планом розрахованим на увесь період навчання у вузі. А саме, оперативне планування ґрунтується в періодичному або безперервному порівнянні фактично отриманих результатів з наміченими планами та подальшою корекцією процесу підготовки волейболістів і власне самих планів.

У процесі здійснення контролю інформація про минуле використовується для розробки дій на майбутнє, відповідно будь-які відхилення від робочого плану повинні бути виявлені якомога раніше, з метою своєчасної корекції. Провідне завдання у даному випадку базується не лише на тому, щоб фіксувати фактичний стан речей та виявляти ті чи інші недоліки, а саме в умінні на основі отриманих даних своєчасно внести відповідні корективи з метою підвищення результативності процесу підготовки.

При організації контролю над тренувальною діяльністю студентів-волейболістів, слід враховувати основні моменти серед яких виділяються: корисність контролю – спрямованість на певний контингент, а саме, для кого він призначений; уміння передбачувати можливі відхилення у організації навчально-тренувального процесу; визначення характеру корегуючих дій; гнучкість контролю, максимальне наближення до рівня підготовки сучасної моделі гравця того чи іншого амплуа. І саме головне – вихідні дані мають бути лаконічними та зрозумілими.

Система контролю слугує для отримання інформації про поточний стан процесу підготовки студентів-волейболістів, усіх його складових, а від інформаційного

забезпечення залежить ефективність управління тренувальним процесом. Основними джерелами інформації являються матеріали педагогічних та медичних спостережень, обліку самоконтролю волейболістів. У процесі управління навчально-тренувальною діяльністю волейболістів контроль доречно розглядати у трьох аспектах: як елемент загального керівництва процесом; як набір спеціальних методів контролю з боку кафедри, деканату тощо; як засіб забезпечення зворотного зв'язку для спостереження за станом системи підготовки волейболістів.

Безпосередньо педагогічний контроль здійснюється як в процесі тренувальних занять, так і процесі змагальної діяльності.

При здійсненні педагогічного контролю зазвичай використовують наступні методи:

- педагогічне спостереження;
- об'єктивна та суб'єктивна (експертна) оцінка результатів тренувального процесу та змагань;
- аналіз та синтез даних педагогічного та медичного контролю, а також самоконтролю;
- бесіди, опитування, перевірка, залік, дослідження поведінки студентів-волейболістів під час навчання, дозвілля та у побуті.

В процесі тренувальних занять педагогічний контроль здійснюється за наступними основними формами: ставлення студентів до навчально-тренувальних занять; ефективність засобів, які використовуються у тренувальному процесі та стан тренуваності.

Не випадково на першому місці знаходиться ставлення до тренувального процесу самими студентами. За даними обліку відвідування занять, спостерігається стала тенденція до пропусків занять від 5 до 20% об'єму тренувального часу на місяць майже у половини студентів. За допомогою опитування було визначено причини пропусків, серед яких найбільш розповсюджені – велика завантаженість студента самостійною роботою з обов'язкових навчальних дисциплін, особливо це стосується студентів молодших курсів, які логічно проходять процес адаптації до навчання у вузі. На другому місці причина – частота захворювань, до яких привели: недотримання режиму дня, легковажне ставлення до гігієнічних норм та вимог, а також засобів загартування, зниження опірності імунної системи до навколишніх чинників. І на останньому місці причин пропусків тренувальних занять є соціальний чинник – у другій половині дня студенти шукають різні короточасні форми заробітку, більш розповсюдженим подібне явище є у студентів старших курсів.

Наступним кроком у методиці контролю є спостереження, що дає змогу визначити ступінь прояву волейболістами активності та самостійності на тренувальних заняттях, їх працелюбства та наполегливості, зосередженості уваги на виконанні елементів гри та головне – дисциплінованості. Дисципліна студентів в першу чергу пов'язана з режимом тренувань, товариських зустрічей та їх регламентацією. Недопустимі запізнення на заняття, тим більше на ігри. Не слід випускати з уваги поведінку волейболістів у побуті та відпочинку, а також ставлення до навчання у циклі обов'язкових дисциплін.

Гра у волейбол складається із епізодів: виграш очка – результат попередніх технічних дій (подача, прийом, передача, атака). Таким чином, метою виконання техніко-тактичних елементів у волейболі являється підвищення вірогідності виграшу м'яча у результаті епізоду. Відповідно, чим вище вірогідність виграшу м'яча після виконання технічного елемента, тим чіткіше та краще його виконання. Тому при аналізі змагальної діяльності до уваги беруться дві характеристики з кожного технічного елемента:

- якість виконання (ефективність);
- вклад гравця в загальнокомандний результат.

Зазвичай директивні документи, а саме навчальні програми, передбачають оцінку підготовленості однорідного контингенту – студентів вищих навчальних закладів. У більшості випадків, це студенти-волейболісти другого та третього спортивних розрядів одного курсу. Але, як показує практика, групи спортивного удосконалення та збірні команди вузу по волейболу укомплектовані студентами різних курсів, які мають різну спортивну підготовку. В таких випадках педагогічний контроль вимагає диференційованого підходу (табл.1)

Таблиця 1

№ п/п	Контрольні вправи	Связуючі	Нападаючі	Примітки
<i>Фізична підготовка</i>				
1.	Станова сила, кг	110	120	динамометром
2.	Біг 30 м, с	4,5	4,6	високий старт
3.	Біг 92 м зі зміною напрямку, «ялинка», с	24,2	25,0	від лицьової лінії
4.	Стрибок у довжину з місця, см	245	250	стандартно
5.	Стрибок вгору, поштовхом двох ніг з місця, см	60	65	з усієї стопи
6.	Стрибок вгору, поштовхом двох ніг з розбігу, см	70	75	розбіг 3-4 кроки
7.	Метання набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками, м: - сидячи - стоячи	11 16	12 17,5	з трьох спроб від лінії плеч
<i>Технічна підготовка</i>				
1.	Друга передача на точність у б/б кільце з лінії штрафних кидків (5 спроб)	3	2	з передачі партнера
2.	Передача зверху двома руками, стоячи та сидячи біля стінки (кільк.серій)	9	5	одна серія – дві передачі стоячи одна сидячи
3.	Нападаючий удар з переводом із зони 4 в зони 4-5 з низької передачі (5 спроб)	3	4	передача з другої зони
4.	Верхня пряма (бокова) подача на силу (5 спроб)	3	4	дозволяється подавати у стрибку
5.	Блокування одиночне ударів по ходу (10 спроб)	5	7	напрямок удару відомо
<i>Тактична підготовка</i>				
1.	Друга передача у стрибку з зони 3 в зону 4 або 2 за сигналом (5 спроб)	4	2	стоячи спиною
2.	Нападаючий удар або «скідка» в залежності від того чи є блок чи немає	3	4	блок груповий
3.	Командні дії: прийом у зону 2, друга передача виконується виходячим гравцем	4	4	на нападаючий удар виходять всі гравці лінії нападу
4.	Командні дії: організація захисних дій за системою гри «кутом вперед» та «кутом назад»	5	5	за завданням

Виходячи з вищезазначеного можна зробити висновки, що педагогічний контроль носить не вузько направлений характер, що здійснюється у процесі тренувальних занять та змагальної діяльності, а набагато ширші масштаби впливу, які охоплюють багатогранну діяльність спортсмена. Отримані при цьому дані в подальшому використовуються для розробки та обґрунтування раціонального режиму студентів-волейболістів, ефективних засобів підготовки та використанні дозованих навантажень.

Педагогічний контроль є головною складовою комплексного контролю, який забезпечує отримання інформації, що охоплює наступні основні ланки: тренувальна діяльність – змагальна діяльність – спортивні досягнення (результат), які застосовуються як у кожній ланці окремо, так і у їхній взаємодії. Головною вимогою інформації є оцінка параметрів як в даний момент, так і володіння прогностичною значимістю у той чи інший проміжок часу.

Література:

1. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт. 2009. -164 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в валеболе / Ю.Д. Железняк/ М., «Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
6. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. фурманов. – Мн.: Выш. школа, 1983. – 175 с.

Формування гармонійної особистості засобами фізичної культури

К.Р. Сазанович, студентка групи ЕС -12

В.В. Махно викладач кафедри фізичної культури
Кіровоградський національний технічний університет

Здатність витримувати неймовірні фізичні та психологічні навантаження, мужність і зібраність, дисципліна і сила волі - ось неповний перелік якостей тих, хто присвятив себе спорту. І, звичайно, талант - до певного його виду. Але спорт - це не лише боротьба і змагання. Це - щоденні тренування і травми, вміння йти до результату і досягати його, також, я вважаю це психологічна підготовка спортсмена та тренера. Наприклад, важко іноді буває не загубити голову від перемоги або підвестися після поразки. Адже, вироблення правильної реакції на успіхи на невдачі - одне з головних завдань формування особистості, яке вирішується в змагальній діяльності.