

*Посвящается светлой памяти  
заслуженного тренера СССР, Российской Федерации  
Владимира Ираклиевича Зедгинидзе*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

При овладении специализированными двигательными навыками в процессе обучения игре в волейбол используются упражнения (подготовительные, подводящие и специальные), а также учебные игры и соревнования.

При обучении тактическим действиям и особенно сложным – с участием шести игроков рекомендуется вначале совершенствовать тактические комбинации без активного противодействия противоположной группы игроков или команды. Затем в упражнения включаются пассивное сопротивление без блокирующих игроков. После этого в специальные упражнения включается активное сопротивление блокирующих игроков, и атака осуществляется в соответствии с организацией блокирования.

Такое позднее подключение блокирующих, по нашему мнению, не способствует развитию ориентировки игроков, рациональному выбору действий и делает процесс формирования тактических навыков неприемлемо стереотипным. До сих пор в ряде пособий обучение игре предлагается начинать с овладения техникой движений, а изучение тактики относится на более поздний этап – после овладения техникой.

Кроме того, обучение движениям, не связанным с развитием оперативного мышления, не позволяет волейболисту фиксировать в своем сознании сложившихся ситуаций, мгновенно «планировать» свои действия и проводить выбор целесообразного для данной ситуации решения.

Действия волейболиста проходят в условиях непрерывного изменения обстановки при лимите времени, где, как правило, одно действие не приводит к «снятию» конфликтной ситуации, а только меняет ее и «вызывает новую».

Следовательно, для игры в волейбол характерна атмосфера быстрого и непрерывного изменения ситуации, которая полностью детерминирует поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла технических приемов и тактических действий, волейболист оказывается не обучен их рациональному применению и самостоятельно на ощупь учится этому путем проб и ошибок.

Таким образом, налицо разрыв, который не только замедляет овладение тактикой игры, но и делает навык малоприменимым для использования в игре. Это обстоятельство настойчиво требует более совершенной методики обучения волейболистов тактическим действиям.

Подводя итог проведенному анализу, можно констатировать, что тактика представляет наиболее сложную составляющую игровой деятельности, где одновременно объединяются теория и практика игрового противоборства. Превосходство в тактике выступает как решающее условие достижения победы в спортивном соревновании. Ее ядро составляют специфические формы оперативного мышления спортсменов.

В работе рассматриваются положения – учет индивидуальных особенностей занимающихся волейболом, определение конкретных технологических решений, направленных на формирование технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе волейболистов.

Цель учебного пособия – анализ современных представлений в подготовке волейболистов в важном разделе теории спортивной тренировки, касающееся методики начального обучения тактическим действиям нападения, защиты, блокирования и игры связующего, которые нуждаются в частичном пересмотре и оптимизации, обусловленными новыми научными данными, накопленными в теории и практике физического воспитания, в педагогике, физиологии, психологии и других смежных науках.

Учебное пособие содержит предисловие, 8 глав, заключение, глоссарий и список литературы.

---

---

# ГЛАВА 1

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОЛОГИЕЙ ИГРОКОВ

---

---

### 1.1 Индивидуальный педагогический подход и мотивация игроков. Вариации педагогических подходов к тренировке

Одной из важных проблем в организации эффективного тренировочного процесса является его индивидуализация в соответствии с особенностями и спецификой личности игрока, типом его высшей нервной деятельности, характером и темпераментом. Особую сложность в этом плане представляют командные виды спорта, поскольку в этом случае успех в соревновательной деятельности во многом определяется умением тренера в рамках общекомандного тренировочного процесса и построения командной игры найти средства, методы и возможности для такой работы с игроками. В работах отечественных физиологов и психологов, специалистов и исследователей в области спорта достаточно полно рассмотрены как общие вопросы индивидуальных различий, их генетические и биологические основы, так и влияние типологии личности человека на специфику его интеллектуальной, психической, мотивационной и двигательной деятельности. На сегодняшний день не вызывает сомнения, что гуманистический подход к любому виду человеческой деятельности немыслим без четкого представления о направленности и особенностях структуры личности, его природной, генетической предрасположенности, а также динамика характеристик личности, связанная с возрастными и половыми признаками и профессиональной деятельностью. Как уже отмечалось выше, деятельность отбирает профессионалов, человек выбирает вид деятельности [7].

Наиболее актуальными с научной и практической точки зрения являются следующие вопросы:

- особенности типологии личности игрока в волейбол;
- связь типологии личности игрока с его двигательными качествами, необходимыми в волейболе;
- связь стиля обучения и тренировки с типологией личности игрока.

Типологию личности в спорте необходимо рассматривать как способ учета природной предрасположенности игроков, возможности ее использования и развития в интересах личности спортсмена и команды. Целесообразно учитывать в основе типологии личности применительно к ее спортивной игровой деятельности следующие некоторые параметры:

- направленность личности;

- особенности информационных процессов;
- специфику принятия поведенческих решений;
- способ ориентирования в жизни.

Индивидуальный подход к игроку во всех разделах учебно-тренировочной работы, в соревновательном процессе, а также в его жизни за пределами спорта возможен только при условии глубокого знания и понимания тренером всех причин, по которым его ученик занимается этим видом деятельности.

Вообще участие в спорте возможно по следующим причинам:

1. Потребность в достижении – желание самосовершенствования, достижение превосходства.
2. Потребность в общении – желание иметь позитивные, дружеские отношения с другими.
3. Желание успеха, признания и сенсации – желание быть отмеченным вниманием, славой и известностью, характерными для спорта, волнения спортивной борьбы.
4. Желание самоуправления – потребность в ощущении контроля и ответственности.

Тренер должен уметь распознавать и уважать индивидуальные различия игроков в этой области, потому что люди часто бросают спорт, когда тренировочные и соревновательные цели и принципы не соответствуют их мотивам.

Особенности работы тренера с игроками, мотивированными на результат и совершенствование. Чтобы улучшить участие игроков в спортивной деятельности, необходимо повысить их мотивацию, обеспечивая прежде всего индивидуальную подготовку и совершенствование. Один из возможных путей состоит в установке реалистичных, прогрессивных целей, основанных на прошлых действиях. Тогда игроки видят их прогресс и будут стремиться к совершенствованию. Ниже приведены некоторые возможные версии действий тренера для создания уверенности в том, что потребности игроков в достижении выполнимы:

- 1) отмечать все шаги индивидуального совершенствования;
- 2) сохранять записи достижений, дневники, рабочие журналы и т. д.;
- 3) планировать игры с подходящими противниками;
- 4) регулярно обсуждать прогресс игроков, результаты и цели.

Особенности работы тренера с игроками, мотивированными на участие в спорте. Мотив участия, желание быть частью группы и чувство принадлежности к ней является, вероятно, самым сильным и наиболее общим мотивом для длительного участия в спорте. Работая как одно целое, вместе достигая общих поставленных целей, развлекаясь и отдыхая вместе с другими, ощущая причастность к группе, получая от нее поддержку и помощь, игроки команды испытывают дополнительную мотивацию к спортивной деятельности.

Для подкрепления и удовлетворения потребности в спортивной деятельности можно предложить несколько следующих действий со стороны тренера:

1) сделать взаимодействие игроков частью каждой тренировки (упражнения в парах, разминка и конец тренировки с растягиванием с партнером, ситуации, когда каждый игрок становится тренером другого);

2) давать команде возможность после каждой тренировки поговорить, обсудить в неофициальной и свободной обстановке все вопросы ее жизни;

3) обеспечить возможности для социального общения после игры;

4) проводить дружеские вечеринки команды;

5) поощрять взаимопомощь игроков, общие решения житейских проблем.

6) напоминать игрокам, что каждый из них – ценный член команды.

Особенности работы тренера с игроками, мотивированными на успех, славу и признание. Таких игроков возбуждают чувства при поездках по разным достопримечательным местам и странам, чувство своего спортивного класса и рейтинга, желание жить активной жизнью, волнения, связанные со спортивной борьбой. Все это может быть важным мотивом. Есть несколько советов тренеру для выполнения этих потребностей игроков:

1) проводить тренировки в местах с интересными достопримечательностями, в среде с хорошим климатом и красивой природой;

2) проводить разминку под музыку, подобранную по индивидуальным вкусам игроков;

3) достаточно регулярно прерывать монотонную работу;

4) варьировать тренировки, менять обычную, установившуюся практику;

5) давать игрокам работу для развития новых движений;

6) внедрять упражнения, близкие к игре с интересными стимулами;

7) спрашивать участников об их ощущениях в ходе тренировок.

Особенности работы тренера с игроками, мотивированными на самоуправление и контроль. Спорт дает людям редкую возможность принимать решения относительно того, что они собираются делать в ситуациях с не угрожающими им последствиями. В результате этого существует довольно много способов, которыми тренер может помочь в мотивации самоуправления игроков. Он может дать игрокам возможность самим планировать тренировку, виды движений и технических приемов, оценивать свой индивидуальный прогресс, каждому устанавливать и согласовывать собственные цели и решать, как играть в конкретном матче или игровом эпизоде. В общем, возможность игроков принимать их собственные ре-

шения создает повышенную ответственность и увеличивает мотивацию. Следующие советы могут быть полезны тренеру в удовлетворении потребности игроков в самоуправлении:

1) создавать для игроков ситуации руководства и лидерства (руководить разминкой и упражнениями, действуя как тренер);

2) давать игрокам возможность в тренировках и на играх принимать собственные решения о выбираемой стратегии и тактике (какую подать подачу, какую сыграть комбинацию, какие использовать расстановки);

3) позволять игрокам принимать решения в критические, решающие моменты, когда результат затрагивает интересы тренеров, каждого игрока и команды. Такой подход помогает игрокам учиться и получать радость от соревнований, и это поощряет их развитие в заданном направлении.

Особенности работы тренера с игроками, мотивированными на длительное участие в спорте. Спортсмены часто бросают спорт, потому что они играют нерегулярно или вследствие сверхвысоких конечных целей, когда становится ясно, что их никогда не достичь. Слишком серьезные тренировочные нагрузки, особенно на первых этапах подготовки, мало развлечений и удовольствий, слишком мало возможностей, чтобы просто играть и слишком много строгостей и критики – все это обычные причины для ухода из спорта.

Так как люди занимаются спортом по разным причинам, их тренировочные программы должны удовлетворять этим различным потребностям. Другими словами, необходим сбалансированный подход, который учитывает индивидуальный прогресс и отвечает вышеперечисленным потребностям игроков. Возможны некоторые пути по обеспечению такого баланса тренировочной программы, что делает более вероятным длительное участия игроков в спорте.

Общим для различных вариаций подхода, нацеленного на конечную цель, является стремление получить результат любой ценой. Тренеры, ориентированные таким образом, стремятся в совершенстве изучить вид спорта, в котором они работают, и эффективно обучать техническим навыкам, они также сосредотачиваются на соревновательной составляющей всей деятельности, на преодолении барьеров к успеху.

Социально ориентированный подход концентрируется на достижении единства группы, на создании дружеских отношений, привлекательности спортивной жизни и развлечении, на совместной командной работе.

Ориентируясь на индивидуальности игроков, тренер может сочетать решение спортивных задач и удовлетворение социальных потребностей по мере их возникновения, проявляя внимание к их потребностям в самоуправлении, тренер может помочь игрокам развить ощущение такого управления, проявляя внимание к их потребностям в участии, принадлежности к команде и к спорту, тренер может помочь игрокам развить чув-

ство личной ответственности, проявляя внимание к потребностям в достижении результата и совершенствовании, тренер помогает развить ощущение уверенности, проявляя внимание к их потребностям в известности, славе, тренер может помочь игрокам развить чувство выполнения поставленных целей.

В целом подход, сосредоточенный на игроках, помогает им достигнуть ощущения контроля и управления, ответственности, уверенности и достижения цели.

Чтобы тренировать успешно, тренер должен обладать хорошими коммуникационными навыками. Связь с игроками – это непрерывный процесс общения людей, определяемый особенностями восприятия и живого отклика. Тренер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, уметь менять ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются: открытая, позитивная, ясная и понятная связь [3].

Открытая коммуникация носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки общения помогают тренеру достигнуть нужного взаимопонимания с игроками. Приведем некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи:

- особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены;
- беседы с игроками индивидуально и с командой или группой;
- сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

Чтобы достигнуть чего-либо в спорте, игроки должны очень этого хотеть и оставаться мотивированными в течение долгого времени. Поэтому вопрос мотивации игроков должен играть ключевую роль в тренировочном процессе. На мотивацию влияют ситуационные факторы и личностные особенности.

Первые связаны с внешней ситуацией, это характеристики окружающей игрока спортивной и социальной среды. Личностные факторы связаны с человеком, его психикой и образом жизни. Важно сосредоточиться на ситуационных факторах, потому что тренер имеет намного больше контроля над ними, чем над персональными факторами.

Второй важный вопрос мотивации – то, что существуют два вида мотивирующих факторов, на которые реагируют люди: внутренние и внешние. Внутренний мотив возникает внутри человека, например, потребность в самоуправлении. Внешний мотив существует вне человека, например, награда за успехи. Внутренний мотив, как правило, более мощный, чем внешний, и он мотивирует на более длинных промежутках времени. Поэтому тренеру очень важно выяснить, что мотивирует его игроков, и использовать эти знания, чтобы укрепить их уверенность в значимости внутреннего мотива, например, помочь игрокам развить положительный имидж и повысить значение их ответственности [11].

При этом надо постоянно помнить, что различные мотивы по-разному влияют на разных игроков. Позитивное отношение тренера ко всему, что происходит с игроками, помогает им создавать ощущение контроля и руководства, и это лучше поддерживает их активность. Таким образом, ключевым моментом для тренера является умение сосредотачиваться на том, что поддается управлению, и особенно на прилагаемых усилиях и уровне технических навыков.

И последнее относительно мотивации – это необходимость двухсторонней коммуникации между тренером и игроками. Надежно и эффективно управлять игроками тренер может только говоря с ними, задавая им вопросы и внимательно выслушивая. Игроки должны хотеть услышать то, что должен сказать тренер. Они будут играть лучше, если почувствуют, что и тренер их действительно слушает и слышит.

## **1.2 Постановка целей в тренировочном процессе**

Постановка цели является очень эффективным способом мотивации. Более того, способ, которым тренер устанавливает цели, очень важен. Так, совместная постановка цели с участием игроков является намного более мощным мотивом, чем односторонняя, когда игрокам только сообщают их цели и задачи. Она мотивирует потому, что у игроков появляется ответственность за достижение цели, которую они помогали установить. Такая постановка цели развивает чувства доверия и заботы, дает понимание того, что все игроки – часть команды, что данная цель важна и формируемая таким образом ответственность делает игроков сильнее [6].

Достоинства совместной постановки цели:

- более ясные цели и приоритеты, каждый игрок больше знает о предстоящем сезоне, о деятельности команды и лучше их оценивает;
- повышение ответственности и мотивации;
- наличие большего числа определенных и достижимых целей, а не только победа в матче или соревновании означает, что отдельных успехов и опыта в их достижении может быть больше;
- повышение уверенности игроков в себе и улучшение морали в команде;



- совершенствование психологической зрелости игроков, их сознательной дисциплины и самоконтроля;
- улучшение адаптации, когда игроки лучше видят перспективу, их способности справляться с трудными обстоятельствами повышаются;
- совершенствование поведения, предотвращение нежелательного, неспортивного поведения, лени, эмоциональных неуправляемых вспышек;
- получение опыта руководства и лидерства в достижении цели в жизни;
- приобретение опыта в планировании и постановки целей в спорте повышает потенциал игроков и в других областях их жизни, делает их более зрелыми, лучше приспособленными к самостоятельному решению их будущих жизненных проблем;
- игроки учатся принимать во внимание права и проблемы других, и их будущее поведение и изменения в игре достигаются лучше;
- улучшенная коммуникация;
- более счастливые игроки, лучшая игра, больше веселья и развлечений.

Возможны следующие шаги в совместной постановке цели.

#### Шаг 1: *Планирование своей собственной цели.*

Тренеру вначале необходимо подумать о своих целях, приоритетах и ожиданиях, и игроках, которые имеются в команде. При этом полезно определить: каковы главные цели и задачи в этом году, какие конкретные цели могли бы быть установлены в каждом разделе подготовки и какие стратегии могли бы использоваться для достижения этих целей.

Делая это вместе с игроками, тренер может убедиться в том, что он хотел выполнить. Рабочие записи поставленных целей подсказывают тренеру идеи для планирования перед привлечением игроков. Если тренер сможет идентифицировать проблемы для обсуждения и предложить цели и пути их достижения, постановка цели совместно с игроками будет более успешной.

#### Шаг 2: *Планирование привлечения своих игроков.*

Вначале тренер должен выяснить, каковы цели игроков, их приоритеты и надежды. Чтобы сделать это, надо попросить всех игроков записать, почему они пришли в спорт и почему они любят участвовать в соревнованиях.

Затем следует провести ряд кратких встреч с игроками (после окончания игрового сезона или в начале него). На этих встречах тренер и игроки могут всесторонне обсудить набор возможных и значимых целей.

#### Шаг 3: *Постепенное привлечение игроков.*

Для приобретения игроками нужного опыта целесообразно выбрать для обсуждения одну-две задачи в подготовке команды. Начинать подго-

товку следует с тех разделов, в которых тренер и игроки смогут действовать достаточно хорошо и где можно предложить хорошие цели для достижения.

В этом случае тренер достигает лучшего вовлечения игроков, которые понимают значение поставленной цели, их вклад в общее дело увеличивается, растет эффективность работы тренера. Этот процесс будет более длительным, если игроки никогда не имели никакой ответственности за собственные решения и поведение.

Спортивная деятельность стимулирует лидерство, и тренер должен быть готов к тому, чтобы ставить цели в этой области и поддерживать игроков в их достижении.

*Шаг 4: Установление возможных ограничений программы.*

Перед привлечением игроков к постановке целей необходимо ясно и трезво определить реальные границы возможностей тренировочной программы (время, средства, игроки и т. д.). Если тренер хочет ограничить привлечение игроков к постановке целей в некоторых видах деятельности или разделах подготовки, нужно, чтобы эти ограничения и причины для этого были бы очевидны и понятны всем игрокам.

*Шаг 5: Установление благоприятного психологического климата.*

Работа тренера над созданием спокойной, позитивной атмосферы помогает каждому члену команды почувствовать себя комфортно для внесения своего вклада в общее дело, и в такой обстановке тренер добьется большего в привлечении игроков к решению задачи.

Даже если тренер имеет уже определенные цели или идеи, ему следует попытаться сформулировать их с учетом мнения самих игроков. Чем больше игроки почувствуют, что они способствуют постановке цели, тем большую ответственность за нее они будут нести.

Тренер должен показать игрокам, что учитывает их мнение, чувствует перед игроками свою ответственность и помогает им добиться поставленной цели. В такой обстановке игроки постараются работать для достижения поставленных целей гораздо настойчивее.

*Шаг 6: Работа в качестве помощника, а не диктатора.*

Важно получить от каждого игрока, особенно от тех, кто никогда не участвовал в постановке цели, максимальную отдачу. Чтобы облегчить групповое обсуждение, следует поощрять желание игроков говорить о том, что они думают и чувствуют. Для этого полезно:

- задавать вопросы для широкого диапазона индивидуумов;
- позитивно реагировать на предложения;
- показывать доверие к способности игроков действовать соответственно;
- предлагать разделы для обсуждения;
- предлагать примеры возможных целей и стратегий;

- быть посредником в важных проблемах;
- давать задания для самостоятельной работы по установке цели, (возможно, различные задания разным игрокам);
- давать время между занятиями для размышления относительно проблем;
- не осуждать идеи, а объяснять причины, почему они не могут быть осуществлены.

*Шаг 7: Принятие соответствующих целей.*

Соответствующие цели развивают у игроков чувство ответственности. Такие цели имеют следующие характеристики:

- они стимулируют и вовлекают спортсменов;
- они конкретны и определены. Специфика уменьшает беспорядок, делает ответственность более очевидной и увеличивает обязательства;
- они находятся в пределах контроля игроков и таким образом оказывают положительное влияние на уверенность в себе и на мотивацию;
- они относятся к разным срокам реализации. Краткосрочные цели, на короткий период (нескольких дней или недель) мотивируют только на непродолжительное время. Долгосрочные цели относятся к более длинному периоду (индивидуальный сезон или вся спортивная карьера). Оба вида целей должны быть совместимыми;
- они реально обозримы, игроки должны быть способны видеть цели всегда с их внутренней стороны.

Настаивая на определенных целях, тренер может преобразовать общие, идеальные цели в значимые, реалистичные и достижимые цели.

Так же, как и при определении общей цели, необходимо устанавливать специфическое, целевое поведение всякий раз, когда это возможно. Например: общая цель – хорошее спортивное мастерство, специфическое поведение – рукопожатие с соперниками после каждой игры, не спорить с судьями.

*Шаг 8: Обсуждение стратегии для достижения целей.*

Так же, как установление цели, важно обсуждать стратегии, которые тренер и команда будут использовать для ее достижения. Такие обсуждения почти всегда рассматривают усилия и дисциплину, определяемые стратегией. Некоторые ее элементы всегда позитивны для любой тренировки и для всех игроков, что облегчает тренеру реализацию стратегии. И наоборот, другие элементы (например, потери тренировочного времени для ругани и препирательств партнеров по команде) требуют контроля и дисциплины со стороны тренера; они имеют негативную сторону. При участии в определении цели игроки лучше понимают и принимают различные стратегии. В таких ситуациях, когда игроки принимают все, что совпадает с целями группы, жесткое управление становится ненужным, и лучшим контролем становится само поведение игроков.

### Шаг 9: *Стремление к согласию.*

Очень важно достигать согласия относительно целей и стратегий. Обычно лучший способ – обсуждение, которое часто кончается компромиссом и которое может принять каждый. Имеются много путей достижения согласия, например, каждый раз по отдельному пункту спрашивать согласия каждого.

В начале игрового сезона следует выяснить, совпадают ли цели игроков с задачами группы так, чтобы спортсмены, чьи цели не совпадают с групповыми, имели бы время для адаптации к ним или найти команду, цели которой более совместимы с личными.

### Шаг 10: *Регистрация всех поставленных целей и стратегий.*

Тренер или его помощник должны записать любые поставленные цели или стратегии, относительно которых достигнуто согласие. После этого составленный список может быть представлен графически для заключительного обсуждения. Такой подход гарантирует каждому полную ясность относительно возможных ожиданий и требуемых обязательств.

Как только тренер с командой установили цели, следует удостовериться, что они осуществляются. Существует несколько главных пунктов, на которых надо сосредоточиться:

1) тренер должен поощрять поведение, направленное на достижение целей группы, и препятствовать поведению, противоречащему этим целям. Всякий раз, когда это возможно, надо отмечать соответствующее поведение, хвалить его открыто и объяснить причины похвалы;

2) тренер должен контролировать свое поведение. Оно должно быть последовательным в соответствии с заявленными целями и стратегиями, в конце концов, игроки подражают тому, что делает тренер, а не тому, что он говорит;

3) лучшим способом усилить ответственность является делегирование задач лидерства и управления, вовлечение всех членов команды в определенные формы руководства и управления. Это повышает их интерес к планам команды, увеличивает чувство их принадлежности к группе и помогает лучше оценить руководство и лидерство вообще. При низком уровне внешнего руководства члены команды могут стать источником полезных идей и лидерства. Когда цели и стратегии ясны, игроки могут легко создавать и проводить упражнения, веселые игры, новые способы растягиваний, разминки и различные другие действия. Это, в свою очередь, дает тренеру возможность уделить больше внимания отдельным игрокам и небольшим группам. Кроме того, предоставление спортсменам возможности развивать навыки лидерства и управления помогает им стать более зрелыми и квалифицированными игроками, в меньшей степени зависящими от тренеров.

Периодический обзор целей и стратегий напоминает о намерениях и обязательствах. Кроме того, такой обзор обеспечивает оперативную обратную связь. Достигнутые цели становятся источниками гордости, укрепления команды и вдохновения; нереализованные планы являются точками для усиления работы, концентрации на них общего внимания, а также пересмотра стратегии. Это делает возможным повторную оценку цели и намерений и позволяет изменять их по мере необходимости. Краткосрочные цели концентрируют внимание на трудностях, долгосрочные цели – на достижении успеха. Обновление целей позволяет тренеру использовать их в ежедневном взаимодействии с игроками.

### **1.3 Развитие тренерского педагогического мастерства. Оценка педагогического мастерства тренера**

Степень успеха тренировки определяется поведением игроков, включая уровень их усилий, энтузиазма, утомления и общего психологического состояния. Эффективной тренировку делают не упражнения, а поведение игроков. Тренеры добиваются от игроков наилучшего выполнения этой работы следующим образом:

- они должны чувствовать текущее эмоциональное состояние игроков;
- они должны понимать свое влияние на команду в целом и на игроков;
- они должны учить игроков поведению в разных игровых ситуациях;
- тренеры должны быть творческими и гибкими, пробовать и развивать новые идеи, уметь приспособиться к развитию любой ситуации.

Чрезвычайно важно, чтобы тренер знал, как воспринимают его игроки, как специалиста и как личность. Роль тренера сможет стать эффективной, если он ясно понимает, каков он в глазах игроков. Только таким образом тренер может знать о его влиянии на качество тренировки и поведение команды.

Тренер определяет характер и ритм тренировочных занятий: интенсивность, темп для анализа техники, нагрузки, уровень соревновательности и взаимодействия и т. д. Важно создавать у игроков желание и настроение развивать нужное поведение в любой заданной ситуации [12].

Тренер устанавливает характер такого поведения посредством:

- типа упражнений (ориентированный на тренере, сосредоточенный на игроке, начинаемый тренером и продолжаемый игроком);
- использования голоса (быстрым говором, позитивными и ободрятельными комментариями, тихим или громким тоном, использованием некоторых слов, молчанием);
- языком жестов (положение, движение, выражение лица, жестикуляцию).

В общем, тренер должен понимать, каким видят его игроки. Используя это знание, он может эффективно управлять ходом каждого упражнения и тренировки в целом. Следующие шаги развивают понимание образа тренера:

- видеозапись тренировки, сконцентрированная на тренере, включая звук, на которой и тренер сможет увидеть себя таким, каким его видят игроки;

- опрос игроков и других лиц, оценивающих поведение тренера;

- пользующийся доверием коллега-тренер, регулярно наблюдающий за тренировками и регистрирующий поведение тренера (например, сколько положительных и отрицательных замечаний и жестов делает тренер игрокам лично и команде вообще).

В течение первых тренировочных занятий тренер должен научить игроков ожидаемым от них видам поведения. Кроме обучения технике, механике движений, тренер должен развивать и укреплять психологические и эмоциональные стороны поведения, отражающие отношения игроков и команды к тренировке и соревнованиям и определяющие их соревновательности, ее этику. Зачастую хорошие игроки эгоцентричны и эгоистичны, капризны и сопротивляются внешнему влиянию. Они убеждены, что должны экономить свои силы для соревнований, и уж там-то они себя покажут. Поэтому одна из самых больших проблем тренера, собрать группу разносторонних игроков и создать из них единую, сплоченную команду. Сила команды зависит от того, насколько последовательно тренер проводит тренировки, и как хорошо он подготовил игроков для совместной работы. Отношение игрока к тренировкам развивается следующими способами:

- за счет личной мотивации игрока;

- усилиями и ожиданиями тренера и последовательным применением определенных стандартов поведения;

- влиянием партнеров (командные нормы поведения).

Тренер должен знать, как партнеры по команде могут изменять поведение и отношение игрока. Это влияние может быть позитивным и негативным. Например, если игрок обычно ленив, но окружен трудолюбивыми игроками, он или будет работать лучше и станет частью команды, или станет изгоем, и команда отторгнет его (необязательно открыто). От того, как игроки научатся тренироваться в рамках определенных правил, технических приемов, групповой коммуникации и поведения, зависит успех или неудача тренировок.

Тренировка является развитием соревновательного поведения. При любой подготовке навыки развиваются с неизменным акцентом на интенсивность и концентрацию, требуемую для оптимального соревновательно-

го действия. Такое отношение должно стать у игроков привычкой выполнять каждое действие и касание мяча наилучшим способом, без ошибок и небрежности.

Специфические тренировочные навыки игроков:

- умение эффективно собирать мячи для поддержания темпа тренировки;
- умение подать мяч точно и в нужный момент;
- умение защищать игроков, работающих в упражнении, от попадания в них посторонних мячей, отскакивающих случайно в рабочую зону;
- планирование времени повторения для непрерывного хода упражнения;
- умение удобно подать мячи тренеру, от этого зависит темп тренировки, а тренер может сосредоточиться на самом упражнении.

Тренер должен чувствовать личность игрока. Эта область, возможно, является наиболее трудной для последовательного проявления. Возможно, следует рассматривать необходимость отказа от традиционной тренерской философии быть справедливым. Невозможно всегда быть справедливым, особенно в глазах игрока. Игроки часто рассматривают обращение тренера с одним из них как несправедливое относительно его собственного отношения. Все игроки должны понять, что тренерское восприятие справедливости – единственное, которое может быть принято во внимание.

Тренер должен обращаться с каждым игроком индивидуально потому, что каждый игрок индивидуален. Некоторые адекватно реагируют на резкое, критическое отношение, на других это действует демобилизующе. С такими игроками следует обращаться более мягко, и они ответят на это новым энтузиазмом, хотя первые смеялись бы над таким способом общения тренера с игроком.

Тренер должен быть последователен в своих отношениях с игроками. Он должен чувствовать потребности каждого из них и соответственно с этим строить свое тренерское поведение. Тренер должен получить максимальный, позитивный ответ от каждого спортсмена, стараться найти тропинки к душе каждого игрока так, чтобы тот мог действовать в зависимости от требований ситуации [1].

Тренер должен непрерывно наблюдать за своими игроками и их индивидуальным развитием и соответственно адаптировать свое поведение. Иногда тренер полностью погружается в разработку упражнений, технических приемов и их выполнение. При этом, пытаясь выполнять написанный план, он забывает, что существует думающий и чувствующий человек с его собственными мотивами. Чтобы быть эффективным, тренер должен развить чувственное понимание игрока как личности. Важно в каждом случае, с каждым игроком выдерживать сбалансированную линию между крайней жесткостью и требовательностью и слишком мягким,

либеральным и всепрощающим отношением. Тренер должен тонко чувствовать это соответствие каждому игроку в любой ситуации. С этой целью необходимо завести на каждого игрока раздел в рабочем журнале, состоящий из двух частей. В одной из них объективно описывать важные для игрока случаи по их ощущениям, во второй – описывать свои мысли о случившемся, действия игроков, просматривать эти наблюдения вместе с каждым игроком и обсуждать их [8].

Очень важно встречаться с игроками индивидуально один раз в месяц, регулярно устанавливать для игроков определенные и измеряемые цели, лучше знать игроков в неофициальной обстановке, наблюдать, как игроки взаимодействуют с партнерами по команде.

Одной из актуальных и сложных задач в практике спорта является объективная оценка мастерства тренера. В настоящее время единственным критерием такой оценки в большинстве случаев является спортивный результат.

Кроме такого общего подхода к любому виду человеческой деятельности, важно также понимать, что тренерская работа многогранна, охватывает очень много совершенно разных ее видов, и оценивать их одним, даже очень важным критерием, вряд ли конструктивно. Очевидно также, что на разных уровнях спорта, весомость спортивного результата в сравнении с другими факторами значительно изменяется и то, что годится для оценки мастерства тренера сборной команды страны, совершенно неприемлемо для аналогичной оценки тренера детской спортивной школы или рядовой клубной команды.

Не секрет также, что результат в спорте является во многом величиной случайной, зависящей от стечения обстоятельств, непредвиденных травм и болезней спортсменов, неравных условий соревнований для участников, необъективного судейства, неэтичных действий соперников и т. д.

Рассматривая практическую деятельность тренера, можно условно выделить три основных ее блока:

- практическая учебно-тренировочная работа в зале;
- участие в соревнованиях;
- работа тренера за пределами спортивного зала, планирование, организационное, материально-техническое и финансовое обеспечение, селекция и отбор игроков, медико-биологический контроль и др.

Каждый из перечисленных блоков важен для конечного результата и специфичен, требуя от тренера различных способностей и качеств, и для объективной их оценки требуются, на наш взгляд, разные критерии и методики.

Комплексная система оценки педагогического мастерства тренера основывается на следующих общепринятых тренерских принципах:



- позитивное управление;
- моделирование и показ лучше, чем описание;
- специфичность является важнейшей составляющей в обучении;
- обучение происходит через благоприятные возможности для ответных действий с прямым управлением;
- эффективное управление осуществляется с помощью специальных ключей и подкреплений.

Оценка производится по общепринятой пятибалльной системе по основным четырем разделам тренировки:

- организация оборудования и инвентаря;
- организация тренировки;
- способность обучать техническим и тактическим приемам;
- окончание тренировки.

Организация установки оборудования и инвентаря:

- мячи накачаны с нужным давлением, корзины для мячей на каждой половине площадки, все оборудование, которое будет использоваться – в рабочем состоянии, и находится в нужных местах;

– безопасность: все острые части троса сетки в порядке и закрыты, все выступающие и острые части около зоны тренировки удалены или закрыты, швабры для вытирания мокрых пятен на полу;

- чистота площадки, натяжение сетки на нужной высоте, антенны;

Организация тренировки. Общение с игроками перед тренировкой:

- организация игроков для объявления перед тренировкой;
- четкое, ясное объяснение целей тренировки;
- обзор ключевых пунктов, на которые будет сделан упор;
- установление, если необходимо, особых, специальных игровых ролей в тренировке;
- обзор тренировочных ситуаций;
- эффективное использование времени.

Разминка:

- распределение тренировочного времени;
- эффективность использования времени;
- уровень физической готовности игроков после разминки;
- эффективность и влияние разминочной деятельности.

Организация упражнений:

- логический ход деятельности в пределах целей тренировки;
- дает ли каждое упражнение соответствующий тренировочный эффект;
- являются ли упражнения похожими на игру.

*Эффективность упражнений:*

- количество контактов игрока с мячом за время упражнения;
- улучшает ли упражнение качество контактов;

- выполняется ли упражнение в нужном темпе;
- выполняет ли упражнение поставленные педагогические задачи;
- имеет ли оно соревновательный элемент.

Связь в упражнении:

- тренерское управление;
- использование ключей;
- позитивное и негативное управление;
- тренерский язык жестов;
- использует ли тренер имена игроков при обращении к ним;
- разрешение проблем;
- общается ли тренер с игроками спокойно и соответствующим способом.

Моделирование и показ приемов:

- эффективно ли тренер показывает и вообще показывает ли технические приемы, тренируемые в каждом упражнении;
- используются ли ключи, предназначенные для моделирования.

Практическое тренерское мастерство:

- выполняет ли тренер приемы, нужные для выполнения упражнения (подачи, передачи, удары, блокирование);

– вводятся ли мячи в игру в соответствующем игровом ритме. Характеристики упражнения:

- является ли упражнение требуемым;
- достаточна ли его длительность;
- способствует ли система тренировки достижению целей упражнения;

– окончание упражнения.

Движения тренера:

- позволяет ли позиция тренера и его помощников на площадке видеть игроков и успешно управлять тренировкой;

– язык жестов;

– равновесие на полу.

Тренерское поведение:

- очевидная уверенность;
- гибкость и разнообразие оттенков голоса;
- способность руководить;
- владение командой и обстановка;
- отражение знаний;
- творчество;
- непосредственность, непринужденность;
- способность обучать приему.

Педагогическая последовательность:

- моделирование с упором на ключи;

- удобные случаи для ответных действий с управлением ключами;
- процесс повторения, все ли ключи будут смоделированы и опробованы.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Что понимается под типологией личности в спорте?
2. Что входит в основу типологии личности применительно к ее спортивной игровой деятельности?
3. Участие в спорте возможно по следующим причинам, назовите данные причины.
4. Какие ситуационные факторы и личностные особенности влияют на мотивацию спортивной деятельности?

---

---

## ГЛАВА 2

### ВАРИАНТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

---

#### 2.1 Общая психологическая подготовка волейболистов

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровням активации, обеспечивающим 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 затормажива-

ющих воздействий наступает перенапряжение, неблагоприятное состояние. В англоязычной литературе состояние напряженности называется стрессом (теперь этот термин стал привычным во всем мире), причем положительное напряжение называется эвстрессом, 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.

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). 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 удовлетворяется высоким уровнем своей способности, а наоборот, стремится повысить ее, чтобы максимально использовать свое преимущество над соперниками. Общая психологическая подготовка в качестве основных своих разделов

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)