

ГЛОССАРИЙ

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. В понятиях и терминологии концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия одного понятия от других, способов его повторения и употребления.

Игровая деятельность волейболистов — управляемая сознанием их внутренняя — психическая и внешняя — физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов — игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игровое амплуа — специализированное разделение игровых действий волейболистов на площадке. В современном волейболе принято делить волейболистов на следующие игровые амплуа: «связующий», нападающий первого темпа

Тактика игры — совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные действия игроков – тактические действия одного игрока в нападении и в защите (выбор места встречи с мячом, выбор способа перемещения для выполнения приема игры, выбор способа выполнения приема игры, выбор направления полета мяча после выполняемого приема игры и т.д.

Групповые взаимодействия в нападении – взаимодействия связующего игрока и нападающих игроков для организации атакующих действий.

«Игровая комбинация» взаимодействия связующего и нападающих под которыми, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

Групповые взаимодействия в нападении : «Волна» выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди).

«Крест» выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

«Эшелон»: выход к сетке атакующих игроков характерен определенной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди

атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение

«Возврат»: выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении «увести» блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

Командные тактические действия - взаимодействия игроков всей команды в нападении и в защите.

Командные тактические действия в защите «Углом вперед»-сущность организации защитных действий игроков заключается в том, что игрок зоны 6 в этой системе подтягивается вперед и осуществляет в основном страховку блокирующих игроков (партнеров).

Командные тактические действия в защите «Углом назад» - сущность организации защитных действий игроков заключается в том, что игрок зоны 6 оттягивается назад (мнимый треугольник как бы поворачивается вершиной назад).

Физические способности волейболистов — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

Физические качества — отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

«Взрывная» сила — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Прыгучесть — способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

Общая быстрота — способность совершать двигательные действия

в минимальный для данных условий отрезок времени.

Общая выносливость — способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Прыжковая выносливость - способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры.

Ловкость - способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения в суставах с большой амплитудой.

Физическая подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Интегральная подготовка волейболистов — педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов — вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Система подготовки волейболистов — совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка волейболистов — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Тренировочная деятельность — совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки: исходным структурным образованием является тренировочное задание; комплексы заданий составляют тренировочные занятия; два и более тренировочных занятий образуют микроцикл; несколько микроциклов образуют мезоцикл; мезоциклы образуют макроцикл (полугодовой или годовой); несколько годовых циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка — составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм волейболистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее

интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность).

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки волейболистов; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность — совместная деятельность волейболистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Структура соревновательной деятельности волейболистов — набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка — объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр.

Структура соревнований по волейболу — разнообразные виды соревнований, упорядоченные по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу.

Управление — процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решения. Выделяют управление подготовкой волейболистов, управление тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование — процесс выбора направления движения системы подготовки волейболистов и определение средств и методов достижения

конечной цели; это определение содержания деятельности на период времени в будущем.

Контроль — процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. на координацию действий составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов — составная часть системы подготовки волейболистов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.