

Платонова Надежда Ивановна,
преподаватель Академии строительства и архитектуры ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону
mashainchenko@mail.ru



Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов

Аннотация. Физическое воспитание в высшем учебном заведении особо значимая часть образовательного процесса, которая оказывает положительное влияние на общее состояние организма студента в целом. В данной статье рассматривается влияние физических нагрузок в виде игры в волейбол на развитие физических качеств студентов вузов. Совершенствование способов и методов проведения игры в волейбол является актуальным вопросом. Именно поэтому цель статьи – рассмотрение упражнений, выполнение которых помогает при подготовке к игре в волейбол, тем самым влияет на физические качества студентов.

Ключевые слова: волейбол, физическая культура, физические качества, профессиональные физические качества инженеров.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Волейбол принято считать одной из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел благодаря тому, что он прост в обучении, широкодоступен, динамичен в процессе проведения. Хочется отметить, что наибольшее признание волейбол получил в молодежной среде; по этой причине он, как игровой вид, развивающий и совершенствующий физические качества студентов, входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Волейбол представляет собой атлетический вид спорта, заниматься которым могут спортсмены, состояние организма которых можно охарактеризовать высоким и сильным уровнем функциональных требований. Ознакомившись с результатами пульсографических исследований и наблюдавшейся фиксированной потерей веса у спортсменов, можно убедиться, что волейбол является видом спорта, которому свойственны большой объем нагрузок и интенсивность проведения занятия. Данные характеристики предъявляют высокие требования к физическому состоянию студентов, которые непосредственно участвуют в процессе игры.

Нужно заметить, что волейбол направлен на развитие выносливости из-за высокой насыщенности прыжков и интенсивности их выполнения. Именно интенсивность выполнения прыжков является отличительной чертой волейбола на фоне других видов спортивных игр.

В условиях современного развития мира игра в волейбол на занятиях по физической культуре в вузах не теряет актуальности, а даже набирает свою популярность. Какие же задачи стоят перед проведением игр в волейбол? Во-первых, повышение уровня здоровья студентов, во-вторых, формирование физических качеств, которые обязательно пригодятся учащимся учебного заведения в дальнейшей жизни и профессиональном труде после завершения получения образования, что будет способствовать более эффективной деятельности будущих специалистов.

К профессионально значимым физическим качествам инженеров, обучающихся в нашем университете, относятся: высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, стрессоустойчивость, сила, выносливость, ловкость, внимательность, быстрая скорость

реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, хорошо развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развитая наблюдательность, сформированное практическое мышление, умение оперативно принимать решения в сложных ситуациях, наблюдательность, высокая координация движения. Все вышеперечисленные качества – необходимое требование для занятия волейболом, поэтому проведение занятий физической культуры в целом, а также игры в волейбол в частности должно быть организовано грамотно.

Для того чтобы методически грамотно и правильно были построены занятия по волейболу со студентами, преподаватель должен знать анатомо-физиологические особенности молодого организма. Только при этом условии занятия по волейболу будут способствовать правильному развитию физических качеств студентов.

Эффективность процесса обучения непосредственно связана со многими факторами, в частности с работоспособностью студента на занятии по волейболу. Работоспособность является возможностью студента выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия по волейболу. Другими словами, учащиеся должны сохранять во время тренировки сравнительно долговременно высокую активность. Соответственно, весь период подготовки трудно представить без высокоразвитых физических качеств организма, таких как сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Все они способствуют выработке тепловой энергии, необходимой для работы отдельных групп мышц. Только в таком случае двигательные игровые действия будут проявляться эффективно.

На практике уже давно доказан тот факт, что любая физическая нагрузка благоприятно влияет на повышение уровня общей активности студента и его физической и умственной работоспособности, чего нельзя сказать об учащих, которые избегают физических нагрузок и занятий любым видом спорта. Проявление данных качеств происходит в том случае, если занятия направлены на преимущественное развитие выносливости, смекалки, духа коллективизма и силы.

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и ее элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости, с которой будут передвигаться учащиеся во время процесса игры. Подтверждением этого факта является то, что профессиональные спортсмены отличаются мгновенной реакцией, которая отражается в интервале от 0,12 до 0,18, и достаточно высокой частотой движений, о которой можно судить при работе на телеграфном ключе. Максимальный темп движений находится в пределах 70–90 ударов за 10 секунд и превышает показатели по этому тесту спортсменов других видов спорта, что свидетельствует о высокой подвижности и лабильности нервных процессов [1].

Так же как и другие виды спорта, волейбол развивает у студентов умение выполнять сочетание сложных комбинаций, формирует умение максимально целесообразно принимать решения в связи с внезапно образовавшимися условиями и задачами, а также внезапными их изменениями, то есть способствует овладению ловкостью.

Особое место у студентов занимают в период игры такие характеристики мышления, которые связаны с показателями координации в пространстве, зрительного восприятия и внимательности.

Учащимся приходится решать тактические задачи в ходе игры, исходя из срочной оценки большого объема информации о конкретной сложившейся ситуации во времени и пространстве, сопоставления данной обстановки с имеющимся опытом за плечами. В данном случае решение тактических задач имеет вероятностный характер и игрок выбирает из множества решений то, которое, по его мнению, дает большую вероятность позитивного исхода. Продумывая в уме стратегию дальнейших действий,

игрок сосредоточивает внимание на объекте игры, тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности. Итак, волейбол одновременно развивает как физические возможности, так и тактическое мышление.

Волейбол участвует в совершенствовании трех физиологических компонентов организма учащихся, а именно адаптированности, нейротизма и стабильности баланса нервных процессов (табл. 1).

Таблица 1

Физиологические компоненты организма учащихся и влияние на них игры в волейбол

<i>Компоненты</i>	<i>Влияние игры в волейбол на компоненты</i>
Адаптированность	Данный компонент показывает, насколько хорошо студент чувствует себя в социуме, удовлетворен ли он собой и своей жизнью, каков его социальный статус. Волейбол совершенствует данный компонент, что ведет к способности студента регулировать свои психические процессы: адекватно управлять своими мыслями, чувствами, желаниями; также происходит формирование умения взаимодействовать с окружающей средой, общаться с окружающими
Нейротизм	Участие в игре в волейбол – профилактика нервных срывов, чрезмерной тревожности, эмоционального расстройства
Баланс нервных процессов	Игра способствует балансу между возбуждением и торможением в нервной системе студентов. Сбалансированность существует только тогда, когда нервные процессы одинаково выражены. Люди, нервные процессы которых в балансе, характеризуются уравновешенным поведением

Сочетание раскрытых в таблице компонентов подчеркивает особую важность эмоционально-психической регуляции в процессе соревновательной деятельности волейболистов. Представляется, что зрительное восприятие определяет игровую стабильность волейболистов. Обособленность этого фактора подчеркивает значение эмоциональной уравновешенности студентов в игре.

Преподавателями высших учебных заведений замечено, что выполнение студентами общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений оказывает положительное физиологическое воздействие на их организм. Таким образом, в процессе разминки повышается частота сердечно-сосудистых сокращений, улучшается устойчивость вестибулярного аппарата, также активно увеличивается силовой показатель.

К концу тренировочного занятия у учащихся наблюдается увеличение поля и глубины зрения. Замечено также повышение интенсивности, устойчивости и особенно переключения внимания. Это непосредственно объясняется ростом общей работоспособности студентов, повышением силы и подвижности нервных процессов.

Волейболу свойственны движения, которые базируются на прыжках, беге, а также метании, передаче мяча. На сегодняшний день ученые в области медицины, биологии, социологии выявили, что регулярные организованные занятия волейболом значительно сказываются на функционировании всех органов чувств. Под ними понимаются определенные анализаторы, то есть функциональные единицы, которые отвечают за прием и анализ сенсорной информации. Данный термин был введен И. П. Павловым. Регулярная игра в волейбол положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате, улучшает работоспособность желудочно-кишечного тракта и системы кровообращения.

В процессе игры в волейбол студенты находятся в благоприятных условиях, при которых существует прекрасная возможность проявить силу, ловкость, быстроту, смекалку, коллективизм, а также много других качеств, необходимых обучающимся для совершенствования и становления себя как личности.

Непосредственно участвуя в игре, студенты должны научиться пользоваться волейбольными способами и приемами, которые служат средствами физического совершенствования обучающихся, необходимыми им в будущей жизни за стенами учебного заведения.

Техника игры в волейбол предусматривает выполнение многократного количества прыжков, которые непосредственно способствуют укреплению отдельных групп мышц и увеличению их динамической силы. Достижение эффективного ведения игры возможно при хорошей подвижности в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в тазобедренном и голеностопном суставах. Развивая подвижность суставов, студенты улучшают физические качества своего организма.

Волейбол стоит воспринимать не только в узком смысле, как вид спорта. Это еще и игра, занимающая важное место в подготовке к производственному труду будущих специалистов после окончания обучения, деятельность которых будет связана с физическим трудом, устойчивостью, высокой скоростью реагирования.

Немаловажное значение в волейболе имеет психологическая подготовка. Отличие волейбола от других игр состоит в том, что данному виду спорта присущ высокий уровень эмоционально-интеллектуальной нагрузки. Психологические особенности обусловлены правилами игры. Одной из главных задач, стоящих во время подготовки к волейболу, является развитие волевых качеств. С данной задачей справляются тренировочные занятия, в процессе которых учащиеся проявляют новые усилия, сосредоточенность, координацию внимания.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение средств и методов игры в волейбол в организации занятий по физической культуре в вузе способствует совершенствованию профессионально важных качеств студентов.

В целях развития, улучшения и повышения скоростно-силовых качеств на практике используются определенные методы, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Методы, способствующие развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств студентов

<i>Метод</i>	<i>Суть метода</i>
Метод непре- дельных уси- лий	Учащийся самостоятельно определяет для себя оптимальный вес при выполнении нагрузки, например приседаний с весом в несколько килограммов. Значит, перед студентами стоит задача присесть и встать с грузом при максимально быстром темпе. Упражнение можно повторить, но стоит помнить, что при этом нужно незначительно увеличивать вес гири или штанги
Сопряженный метод	Данный метод способствует развитию прыгучести в процессе выполнения технических приемов или их частей. Здесь уместны утяжеленные пояса, с ними выполняются ответные удары и подачи мяча
Метод круго- вой трени- ровки	Упражнения, относящиеся к данному методу, рассчитаны на использование основных групп мышц: 1) удары по мячу; 2) прыжки из глубокого приседа; 3) прыжки с использованием скакалки; 4) прыжки вверх с легким отягощением; 5) прыжки вверх на одной, а также обеих ногах

Следующий вид физических качеств, которые помогает развивать волейбол, – быстрота. В данном случае это способность студента выполнять двигательные действия за короткий период времени. Важно то, что длится действие недолго и студент не должен чувствовать утомления после его выполнения.

Из всех имеющихся и известных физических качеств менее изученным и рассмотренным является такое физическое качество, как ловкость. Замечено, что студент, которому достаточно ловкости в волейболе, может не хватать ее в легкой атлетике. Так, выделяют людей, умеющих лучше и быстрее выполнять определенные движения, но оказывающихся в числе последних при выполнении совершенно иных упражнений.

Различают три степени ловкости: точность движения, точность в скорости, точность в скорости при переменных условиях. Не секрет, что студентам, играющим в волейбол, желательно овладеть всеми перечисленными степенями ловкости. Как же развить данный вид физических качеств? Для этого используются любые упражнения, которые будут включать элементы новизны, требующие быстрого реагирования на резко изменяющиеся обстоятельства.

В статье уже были упомянуты скоростно-силовые качества студентов; рассмотрим отдельно силу. Логично, что пренебрегающие укреплением мышечной системы не могут отличаться силой, необходимой для игры в волейбол.

Центральным вопросом методики развития у студентов силы является выбор величины сопротивления. Если штангисты для развития силы выполняют многократное поднятие штанги с наибольшим весом за определенное время, то волейболистам данное упражнения не подходит, так как это негативно скажется на выполнении ими упражнений на точность.

Нельзя не сказать и о выносливости как физическом качестве студентов. Под данным термином понимают умение студента выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении определенного игрового периода. Проведение тренировок, нацеленных на развитие выносливости, повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата, а также работает на улучшение реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку.

Чтобы полностью определиться с методикой развития выносливости у студентов, целесообразно учитывать характер их игровой деятельности и нагрузки, которую студент берет на себя. Наиболее эффективными методами развития выносливости служат интервальный, переменный, повторный, поточный методы.

Волейбол в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, скоростью и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий. Не стоит сомневаться, что именно волейбол является одним из средств, с помощью которого происходит развитие физических качеств студентов вузов.

Ссылки на источники

1. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.: ил.

Nadezhda Platonova,

Teacher, Academy of Construction and Architecture, Don State Technical University, Rostov-on-Don
mashainchenko@mail.ru

Volleyball as a mean of development of students' physical qualities

Abstract. Physical education at higher educational institution is particularly significant part of the educational process, which has a positive impact on overall health of a student. The paper discusses the impact of physical exercises (volleyball) on development of physical qualities. The improvement of ways and methods of volleyball playing and exercises aimed at the development of physical qualities are the topical issue now. Therefore, the purpose of the paper is the review of exercises, execution of which help to prepare for volleyball playing, and thereby affect the physical quality of students.

Key words: physical culture, physical quality, physical quality professional engineer's, volleyball.

References

1. Furmanov, A. G. (2007). *Podgotovka volejbolistov*, MET, Minsk, 329 p.: il. (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	05.05.16	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	07.05.16
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	07.05.16	Опубликована <i>Published</i>	28.07.16



www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2016

© Платонова Н. И., 2016