

Земкина Елена Владимировна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** по многообразию выполняемых игроком приемов, степени их вариативности и специфичности волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта, оказывая тем самым положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развитие физических качеств, способствуя формированию личностных качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. В данной статье анализируются основные технические элементы волейбола, которые представляют собой единую целостную систему движений этой игры.*

***Ключевые слова:** волейбол, техника игры, технический прием, подача мяча, прием мяча, передача мяча, нападающий удар, блокирование.*

В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования в учебном плане по дисциплине «Физическая культура» говорится о социально-гуманитарной направленности физического воспитания учащихся, о создании условий для наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей каждой личности.

Физическая культура всегда была важной и неотъемлемой частью формирования личности современного специалиста. Эта дисциплина всегда была обязательной для всех профессий. Физическая культура является одним из средств

формирования развитой личности, а также улучшения физического и психофизиологического состояния учащихся на протяжении всего периода обучения и профессиональной подготовки [1].

Несмотря на то, что в настоящее время в вузах формируются гуманистические образовательные системы, любая система образования обязана отводить должное место физкультуре и спорту. Студенты, которые уделяют время спорту, улучшают свою концентрацию, они также способны рисковать и более позитивно относятся к себе и другим, в отличие от тех, у кого в жизни нет спорта [1; 8].

В данной аттестации мы рассматриваем элементы волейбола, как компонент влияния общества физической подготовки.

Поскольку этот командный вид спорта пользуется большой популярностью среди молодежи, он был включен в учебную программу по дисциплине «Физическая культура. Важно отметить, что пары по волейболу направлены на развитие выносливости, так как одной из составляющих этой игры являются прыжки и интенсивность их выполнения, что также является отличительной чертой волейбола от других видов спорта [2; 3; 6].

Перед играми студенты должны укреплять свое здоровье, а также формировать физические качества, которые пригодятся студентам не только во время игр, но и в дальнейшей жизни, в профессиональной деятельности после обучения [2].

Данный вид спорта повышает успеваемость обучающихся, снижает риски утомления, повышает стрессоустойчивость, силу, выносливость, ловкость, мышление, быстроту реакции, высокую концентрацию и переключение внимания, развивает оперативность, повышает уровень наблюдательности, формирует практическое мышление, способность быстро принимать решения в сложных ситуациях, развивает высокую координацию движений.

Для того чтобы занятия волейболом способствовали грамотному развитию физических качеств обучающихся, преподаватель должен знать анатомо-физио-

логические особенности организма. Давно известно, что любая физическая активность положительно влияет на общий уровень активности студента и его физическую и умственную работоспособность [2; 7].

Наряду с другими видами спорта волейбол развивает умение выполнять сочетание сложных комбинаций, формирует способность принимать решения максимально быстро, связанные с формированием новых условий и целей. В ходе игры учащиеся должны решать тактические задачи на основе оценки большого объема информации о конкретной ситуации. Когда студент задумывается о стратегии дальнейших действий, он концентрирует свое внимание на игровом объекте, тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности [5; 8].

Игры в волейбол улучшают три физиологических компонента тела студентов:

1. Адаптация.
2. Невротизм.
3. Стабильность равновесия нервных процессов.

Адаптация показывает, насколько социализирован человек, на каком уровне находится его самооценка и каков его социальный статус [7].

Невротизм включает профилактику нервных расстройств, беспокойства и эмоциональных расстройств. Волейбол способствует равновесию между возбуждением нервной системы равновесие может существовать только в тех случаях, когда нервные процессы выражены одинаково [6; 7].

Сочетание всех этих компонентов лишь подчеркивает особую важность эмоциональной и психической регуляции в процессе соревновательной деятельности волейболистов, а зрительное восприятие определяет устойчивость игры [4].

Выполнение общеразвивающих упражнений положительно сказывается на физиологическом состоянии организма учащихся, а в процессе разминки увеличивается частота кардиореспираторных сокращений, улучшается стабильность вестибулярного аппарата, повышается индекс силы.

Все эти показатели объясняют повышение общей успеваемости учащихся, повышение силы и подвижности нервных процессов. Играя в волейбол, студентов находятся в благоприятных условиях, где им предоставляется возможность продемонстрировать свою силу, ловкость, быстроту, находчивость, коллективизм и многие другие качества, необходимые обучающимся для совершенствования и развития себя как личности [4; 5].

Из всех физических свойств ловкость наименее изучена, но следует помнить, что достаточной этой ловкости в волейболе может быть недостаточно в других видах спорта. Нельзя не отметить такое физическое качество учащихся, как выносливость. Под выносливостью следует понимать способность студентов выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности в игровой период. Развитие выносливости во время упражнений повышает функциональность аппарата верхних дыхательных путей, улучшает реакцию сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку [7].

Нельзя также забывать и о психологической подготовке, которая не менее важна. Этот вид спорта отличается высоким уровнем эмоциональной и умственной нагрузки. Развитие волевых качеств – одна из основных задач подготовки к игре в волейбол [4; 5].

Таким образом, волейбол следует рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов, но и как подготовку студентов к эффективному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, выносливостью, быстротой и точностью преобразования внимания, высокой быстротой реакции и точностью восприятия мышечных усилий.

Список литературы

1. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / отв. ред. Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 244 с.
2. Донской Д.Д. Спортивная техника / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 137 с.

3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.: ил.
4. Марков К.К. Педагогические и психологические условия деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессе: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / К.К. Марков. – М., 2002. – 359 с.
5. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.П. Топышев. – М., 1989. – 49 с.
6. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [текст] / А.В. Беляев, Л.В. Булыгина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с., ил.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 342 с.
8. Чапурин М.Н. Обучение волейболу студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие для проведения практических занятий со студентами всех направлений бакалавриата / М.Н. Чапурин, Е.Н. Симзяева. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2012. – 167 с.