УДК 796.894
DOI 10.33514/1694-7851-2021-2-142-146

Новикова С.
И.Арабаев атындагы КМУнун М.Р.Рахимова атындагы КЖжККДИнин Психолого-педагогикалык жана гуманитардык дисциплиналар кафедрасынын ага окутуучусу
Новикова С.
Старший преподаватель кафедры Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин ИПК и ПК им.М.Р.Рахимовой КГУ им.И.Арабаева
Novikova S.
Senior Lecturer Department of Psychological, Pedagogical and Humanitarian Disciplines, KSU named after I. Arabaev IPK and PC named after M.R. Rakhimova

ВОЛЕЙБОЛ КЛАССЫНДА ЖОГОРКУ БИЛИМ БЕРҮҮ СТУДЕНТТЕРИНИН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮ
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN HIGHER EDUCATIONAL EDUCATION STUDENTS AT VOLLEYBALL CLASSES

Аннотация: Заманбап дүйнөдө студенттердин ден-соолугун сактоонун натыйжалуу каражаты болгондуктан, жогорку окуу жайларында студенттердин дене тарбиясына көп көңүл бурулуп жатат. Бул макалада волейбол процессинде физикалык иштин студенттин организмине тийгизген таасиринин айрым өзгөчөлүктөрү каралып, волейбол процессинде пайда болгон сапаттар баяндалды. Волейбол окуу программасында керек экендигин баса белгилеген студенттер арасында жүргүзүлгөн сурамжылоо ушул макаланын актуалдуулугун тастыктайт. Жогоруда баяндалгандардын негизинде, волейбол оюнунун окуучулардын физикалык өнүгүүсүнө оң таасирин тийгизген өзгөчөлүктөрүн аныктоо негизги максат болуп саналат.

Аннотация: В современном мире большое внимание уделяют физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях, так как оно является эффективным средством для сохранения здоровья и физического развития студентов. В данной статье были рассмотрены некоторые особенности влияния физических нагрузок на организм студента в процессе занятий волейболом, также были описаны качества, развивающиеся в процессе занятий волейболом. Актуальность этой статья подтверждается опросом, проведенным среди студентов, которые делают акцент на том, что занятия волейболом необходимы в программе обучения. Исходя из вышесказанного, основная цель - выявление особенностей игры в волейбол, положительно влияющих на физическое развитие студентов.

Annotation: In the modern world, great attention is paid to the physical education of students in higher educational institutions, since it is an effective means for preserving the health and physical development of students. In this article, some features of the influence of physical activity on the student's body during volleyball lessons were considered, and the qualities developed during volleyball lessons were also described. The relevance of this article is confirmed by a survey conducted among students who emphasize that volleyball classes are necessary in the curriculum. Based on the foregoing, the main goal is to identify the features of the game of volleyball that positively affect the physical development of students.

Негизги сөздөр: волейбол, спорт, физикалык сапаттар, студенттер.
Ключевые слова: волейбол, спорт, физические качества, студенты.
Keywords: volleyball, sport, physical qualities, students.

Волейбол - очень распространенная игра, как среди школьников, так и среди студентов и взрослых. Простые и понятные правила, а также возможность развивать большой спектр физических качеств делают ее достаточно распространенной среди большого круга людей.

Не смотря на свою распространенность и, на первый взгляд, легкость, волейбол, как атлетический вид спорта, требует от игроков высокого уровня физической подготовки, так как сама игра предполагает много интенсивных движений: прыжки, наклоны и особая техника их исполнения, чтобы предупредить травмы. Исходя их этого, нужно отметить, что волейбол направлен на улучшение не только физических качеств, но и повышение выносливости [1].

В настоящее время игра в волейбол продолжает быть актуальной среди студентов разных курсов на занятиях по физической культуре. Обучение волейболу включает в себя несколько важных задач: одна из самых главных это улучшение общего состояния здоровья студентов; так же это развитие физических качеств у студентов, которые, несомненно, пригодятся в дальнейшей жизни каждому из них [2].

Каждому студенту, занимающемуся волейболом, по мимо хорошей физической подготовки, должны быть свойственны следующие качества: выносливость, стрессоустойчивость, способность быстро принимать решения по ходу игры, устойчивость к нагрузкам и переутомлению, высокая работоспособность, внимательность, скорость и ловкость. Весь этот спектр качеств необходим при занятии волейболом. Исходя из всего вышеперечисленного, нужно отметить, что в целях развития хорошей физической формы у студентов, каждое занятие должно быть организованно грамотно, учитывая все физиологические особенности студентов [3].

Каждому студенту необходимо проявлять высокую физическую активность на протяжении всех занятий, ведь только в совокупности все эти факторы будут способствовать интенсивному характеру занятий, который в свою очередь будет стимулировать функционирование отдельных групп мышц, что существенно поможет скорейшей наработке навыков и повышению уровня техники выполнения различных приемов в процессе игры. Основной целью является определение особенностей игры в волейбол, положительно влияющих на формирование физических качеств у студентов; определение степени влияния физических нагрузок на организм и на развитие физических качеств у студентов; проведение опроса среди студентов, с целью выявления потребности в занятиях волейболом, выявления физических качеств, сформировавшихся у студентов, а также влияние физических нагрузок на их организм в процессе занятий волейболом.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств (отдельные стороны двигательных возможностей спортсменов). В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные.

Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

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

Благодаря занятиям физической культурой, у студентов существенно повышается не только уровень общей физической подготовки, но и улучшаются умственные способности. Говоря о волейболе, нужно отметить, что занятия им существенным образом способствуют развитию выносливости, скорости, ловкости, смекалки и коммуникативных навыков.

Выносливость - важное и необходимое физическое качество для каждого студента. Именно благодаря выносливости каждый игрок способен выполнять различные действия по

ходу игры, не снижая ее эффективности и не уставая на протяжении длительного времени. Благодаря волейболу повышается функциональность органов дыхательного аппарата, также улучшается реакция органов сердечно-сосудистой системы на большую нагрузку, что способствует развитию выносливости. Проведение тренировок, которые нацелены на развитие выносливости, повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата и способствует улучшению реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку [4].

Ловкость и смекалка – важные качества, благодаря которым студент способен мгновенно реагировать, принимать правильные решения, быстро оценивать мгновенно меняющуюся ситуацию, распределять и переключать внимание, точно и быстро исполнять движения.

Волейбол является хорошим способом для развития этих качеств, ведь именно в процессе игры происходят ситуации, требующие быстрого реагирования, незамедлительного и точного действия, ведь игра в волейбол, в целом, состоит из прыжков, коротких перебежек и манипуляций с мячом.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Развитие ловкости волейболиста — это не просто работа над улучшением координации движений, а развитие способности быстро перестраивать свое тело и движения в соответствии с быстро меняющимися моментами в игре, чему существенно способствуют занятия волейболом [6].

Следующее важнейшее физическое качество, развивающиеся в процессе занятий волейболом – это быстрота - способность студента совершать определенные движения за минимальный промежуток времени.

Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов, биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническим приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

В волейболе существует 3 основные формы быстроты:

а) быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера или изменение игровой обстановки);

б) предельная быстрота (вовремя выполнения технических приемов;

в) быстрота перемещений (быстрое перемещение по-игровому полю к мячу с последующим выполнением технических действий).

Занятия волейболом способствуют развитию этого качества, ведь процесс игры предусматривает целый спектр ускорительных движений, незамедлительных действий и многих других действий скоростно-силового характера [6].

Нельзя не сказать о положительном воздействии занятий волейболом на опорно-двигательный аппарат, систему кровообращения, сердечно-сосудистую и мышечную системы и многие другие функции организма.

В процессе игры игрок выполняет множество прыжков и других быстрых движений, что способствует повышению мышечного тонуса и развитию различных групп мышц. спортсмена, развивает многие группы мышц и их динамическую силу.

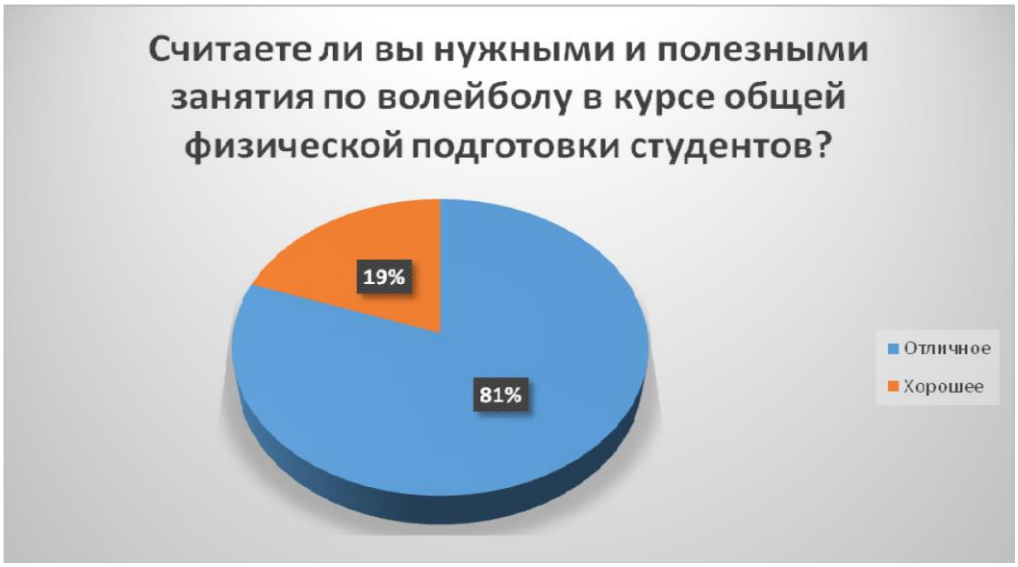
Любое действие в игре, непременно, сопровождается движением суставов организма: коленного, локтевого, плечевого и так далее. На степени подвижности суставов, в большей степени, основывается развитие физических качеств организма человека.

Важно отметить, что периодические занятия данным видом спорта серьезно влияют на работу всех органов чувств.

После тренировок у студентов наблюдаются увеличение глубины и поля зрения, а также повышение остроты слуха. Это сопряжено с общим ростом работоспособности спортсмена, подъемом силового потенциала и улучшению концентрации внимания.

Нужно сказать, что данный вид спорта играет достаточно весомую роль не только в развитии будущих спортсменов, но и в физической подготовке будущих специалистов разной направленности, так как волейбол повышает общую стрессоустойчивость, высокую скорость реакции и эмоциональную устойчивость [5].

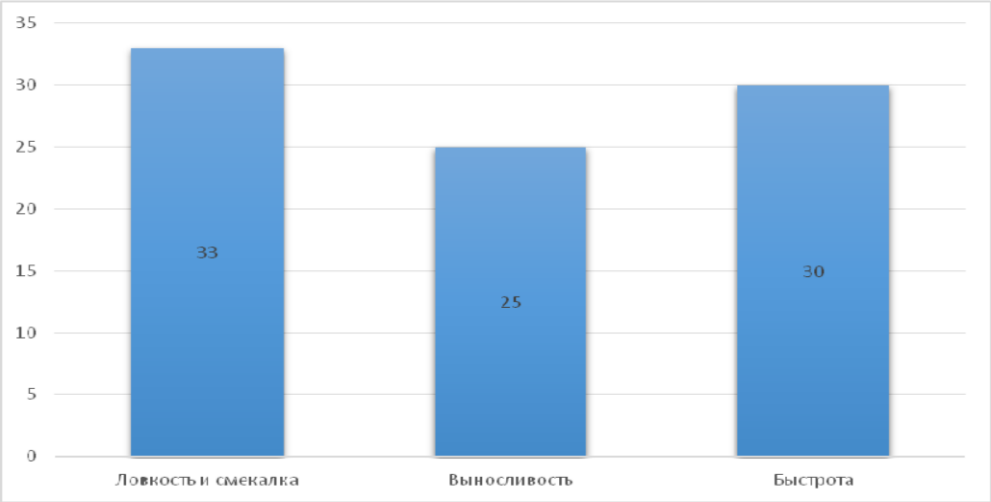
С целью выявления потребности в занятиях волейболом, выявления физических качеств, сформировавшихся у студентов, а также влияние физических нагрузок на организм в процессе занятий волейболом, среди студентов третьего курса (40 респондентов) был проведен опрос, результаты которого представлены на диаграммах, расположенных ниже.



34 респондента из 40 считаю необходимыми, полезными и очень нужными занятия волейболом.

Отличное (29 человек) –отсутствует дискомфорт, болевые ощущения, переутомление;
Хорошее (8 человек) – в целом, состояние хорошее, отсутствуют болевые ощущения, но может присутствовать небольшой дискомфорт со стороны органов пищеварения, также может присутствовать переутомление;
Удовлетворительное (3 человека) – наличие болевых ощущений в мышцах и суставах, изнурение, головная боль, дискомфорт со стороны органов дыхательной и сердечно-сосудистой системы;

Плохое (0 человек) – сильная мышечная, головная боль, боль в суставах, сильный дискомфорт со стороны органов кровоснабжения и дыхания, тошнота.
Далее респондентам было предложено расставить в порядке уменьшения степени развития того или иного физического навыка, после занятий волейболом. 33 из 40 опрошенных отмечают, что в процессе занятий волейболом наилучшем образом развивается ловкость и смекалка.



Волейбол заметно выделяется на фоне других командных игр, так как в процессе игры задействованы все группы мышц, развиваются такие физические навыки как ловкость, выносливость, быстрота, смекалка и коммуникативные навыки. Благодаря им, общее состояние здоровья заметно улучшается. Проведя опрос среди студентов, было выявлено, что студенты выражают интерес и потребность в занятиях волейболом, к тому же, они отмечают повышение общего физического состояния после занятий, что дает основание говорить о том, что занятия волейболом оказывают положительное влияние на состояние организма человека, развивают его физическую форму и повышает общую стрессоустойчивость, высокую скорость реакции и эмоциональную устойчивость будущих специалистов.

Список использованной литературы:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В. Беляев, Л. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. вузов / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М: издательский центр «Академия», 2004.
3. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2013
4. Нужина, А. П. Петров. Влияние занятий волейболом на формирование здоровой личности. // Научные исследования Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. Факультет физической культуры. Камянец-Подольский, 2011. – Выпуск 3. – 272 с.
5. Титова Т.М. Волейбол: развитие физических качеств двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с
6. https://pedtehno.ru/content/vliyanie-zanyatiy-voleybolom-na-silu-bystrotu-lovkost Влияние занятий волейболом на силу, быстроту, ловкость. Современные педагогические технологии

Рецензент: к.пед.н., и.о. доцента Суходубова Н.А.