

А. Н. Буд-Гусаим, М. В. Лукашенко, В. Я. Борисов

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Здоровый образ жизни студенческой молодежи в единстве с физической культурой обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека, способствует физическому развитию, расширению физических возможностей. Физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни.

Здоровый образ жизни – это средство защиты от всех болезней. Он направлен на предотвращение как конкретного заболевания, так и всех в совокупности.

В системе физического воспитания студенческой молодежи волейбол по праву занимает одно из ведущих мест, уступая лишь футболу и баскетболу.

Волейбол – бесконтактный вид спорта, где каждый игрок имеет свою игровую функцию на спортивной площадке. Важнейшими качествами игроков являются прыгучесть для возможности высоко поднять мяч над сеткой, быстрота простой и сложной двигательной реакции, координация, физическая сила для эффективного проведения атакующих ударов и приема мяча.

В командных спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельно взятые спортсмены: как бы хорошо не играл один спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить мяч в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

Наряду с другими видами спорта волейбол развивает умение выполнять сочетание сложных комбинаций, формирует умение быстро принимать решение в связи с образованием новых условий, задач. В период игры особое значение имеет тактическое мышление и зрительное восприятие.

Волейбол способствует повышению работоспособности, понижает риски утомления, воспитывает стрессоустойчивость, силу, выносливость, ловкость, внимательность и др.

Обучение основам волейбола является составной частью типовой учебной программы учреждения высшего образования по дисциплине «Физическая культура». Студенты ознакамливаются с содержанием разделов техники и тактики и основными правилами игры, овладевают техническими

приемами и осваивают наиболее популярные тактические схемы, комбинации. Волейбол в учреждении высшего образования является одним из основных компонентов системы физического воспитания и может преподаваться как в основном, так и в подготовительном, и специальном учебных отделениях. Каждое учебное отделение, кроме общепедагогических образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, решает в процессе прохождения дисциплины и задачи, свойственные каждому учебному отделению конкретно.

Так, спортивное (основное) отделение своей главной задачей ставит повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности. Объем и содержание учебного материала зависит от года обучения. На первых двух курсах материал разнообразен в пределах общеразвивающих подготовительных упражнений, а также элементов техники игры. На старших курсах большое внимание уделяется упражнениям для развития общих и специальных физических качеств для закрепления техники и тактики игры, основанных на начальных курсах обучения. При наличии спортивной базы и интереса занимающихся создаются однородные по спортивной подготовленности группы, из которых наиболее способные спортсмены приглашаются в сборную команду учреждения высшего образования.

В подготовительном отделении, сформированном из числа студентов с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающих от сверстников в физической подготовленности, без отклонения или с незначительными отклонениями, главная задача – оздоровление организма, повышение уровня физического и функционального состояния. В этом отделении используются элементы техники волейбола: подача мяча (нижняя, боковая, верхняя прямая через сетки в зоны), а также действия с мячом: прием мяча, передача мяча, на месте и в движении. И как итог командная игра. Конечная цель студентов этой подготовительной группы – участие в массовых соревнованиях, повышение физической подготовленности. Обучение в этом отделении проводится по принципу совершенствования в волейболе. Студенты отбираются в группы в соответствии с их подготовленностью и учетом желания заниматься волейболом.

Также волейбол используется в занятиях со студентами специального учебного отделения. Формирование групп происходит с учетом имеющихся у студентов выраженных отклонений в состоянии здоровья постоянного или временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний по трем нозологическим нормам. По мнению медицинских работников, выполнение подач, передач мяча и блокировки является хорошим корригирующим средством. Для студентов этих групп рекомендуется игра облегченным мячом и по упрощенным правилам, а также выполнение простых технических приемов (прием и передача мяча) без участия в реальной двусторонней игре. В данном отделении крайне

необходим индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его физических возможностей и состояния здоровья при строгом контроле со стороны преподавателя и медработника. При занятии в каждом из этих учебных отделений волейболом необходимо строго регламентировать объем, интенсивность нагрузок, подбор подготовительных и подводящих упражнений при освоении технических приемов и действий, осуществлять постоянный контроль за состоянием здоровья студентов и обучать элементарным формам самоконтроля. Занятия в каждой из этих трех групп здоровья проходят в разных пульсовых режимах в зависимости от поставленных задач для их решения.

Таким образом, можно констатировать, что волейбол с большим успехом применяется во всех учебных отделениях, поскольку достаточно прост в обучении и при правильном использовании как игры в целом, так и отдельных ее элементов техники способен решать поставленные задачи.