

УДК 796.325

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Use of volleyball for improving the quality of physical training
of students of agrarian universities**

Миронова Г. Л., кандидат биологических наук, профессор,

Антонов С. В., кандидат биологических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Уральского ГАУ, **Тушнолобова Н. Л.**, старший преподаватель,

Каримов Н. М., доцент, **Сапаров Б. М.**, кандидат педагогических наук, доцент
Уральского государственного аграрного университета

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Костенков В. А., учитель физической культуры 1 категории Русской классической школы

(Екатеринбург, ул. Горлинка, 2)

Рецензент: Розенфельд А. С., доктор биологических наук, профессор

Аннотация

Повышение качества физической подготовки студентов требует использования различных средств, в том числе активизации роли самих студентов, разнообразных форм и методов учебно-тренировочной работы, в том числе игровых видов спорта.

При правильной организации занятий, например игры в волейбол, у человека укрепляется костно-мышечный аппарат и совершенствуются все функции организма. Используемые разнообразные двигательные навыки и действия волейболиста, различные по координационной структуре и интенсивности, способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и других физических качеств.

Известно, что для развития основных двигательных качеств волейболиста - прыгучести, взрывной силы, выносливости и др. - большое внимание уделяют легкой атлетике, атлетической гимнастике, развитию скоростно-силовых качеств. При этом используют игры в настольный теннис, гандбол, футбол, баскетбол и др., что способствует повышению качеств физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: студент, физическая подготовка, игра, волейбол, качество, навыки.

Summary

The sport of volleyball can be used to improve a number of basic motor qualities of students at agricultural universities. Engaging students in volleyball strengthens the musculo-skeletal system, improves coordination, and develops a number of specific motor skills. Jumping, strength, and endurance all are improved when students play volleyball. Several other sports such as table tennis, handball, football and basketball also can be used to improve physical fitness of students.

Keywords: student, physical fitness, game, volleyball, quality, skills.

Непрерывное повышение качества физической подготовки и спортивного мастерства студентов требуют дальнейшего улучшения организации, методики преподавания, поиска новых средств, активизации роли обучающихся, форм и методов учебно-тренировочной работы. Для повышения качества подготовки выпускников вуза в современных системах физического воспитания студентов значительное предпочтение отдается спорту – игровой, соревнователь-

ной деятельности, направленных на достижение результатов, характеризующих высокие двигательные возможности человека в условиях соперничества.

Волейбол – один из наиболее массовых видов спорта. В Международную Федерацию по волейболу входит 202 национальных федерации различных стран. В волейбол можно играть в спортивном зале и на улице, во дворе и на пляже, вдвоем и группой; в волейбол можно играть всю жизнь, начиная с раннего возраста.

Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию работы всех функций организма. Основные средства обучения при игре в волейбол – это физические упражнения, которые можно разделить на основные и вспомогательные. К основным упражнениям относятся:

- упражнения по технике (стойки и перемещения, прием и передача мяча, подача мяча, обманные и нападающие удары, блокирование);
- упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные действия в нападении, защите, двусторонние учебные игры);

Вспомогательные упражнения делятся на общеразвивающие и специальные:

- общеразвивающие упражнения (для развития быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и других качеств);
- специальные упражнения – подготовительные (для развития специальной прыгучести, быстроты и силы ответных действий, для овладения координационными способностями, для развития игровой выносливости и т.п.);
- специальные упражнения – подводящие (упражнения с мячами для овладения техникой передачи, подачи, приема, нападающих ударов, блокирование и т.д.).

Такие физические качества, как быстрота и сила в определенных сочетаниях, прыгучесть, ловкость, гибкость и выносливость играют в волейболе ведущую роль. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, пространственная точность движений (особенно важна при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах). Развивать физические качества можно каждое отдельно или несколько качеств одновременно. Например, выполнение ускорений с последующими прыжками помогает развивать и быстроту, и прыгучесть.

Основным средством, применяемым в учебно-тренировочном процессе, являются физические упражнения, сгруппированные в процессе подготовки по значимости воздействия на организм. Это дает возможность упорядочить подбор средств, выбрать упражнения, наилучшим образом содействующих решению задач конкретного этапа подготовки волейболиста.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию большинства физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Подготовка волейболистов представляет собой постоянно совершенствующийся сложный педагогический процесс. Одним из важнейших направлений такого совершенствования является внедрение системного подхода в учебно-тренировочную подготовку. Понятие «система» предполагает наличие совокупностей частей (элементов), между которыми имеются определенные связи. Применительно к волейболистам это означает, что подготовка будет успешной в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все элементы которой согласованы между собой и ориентированы на достижение определенной цели.

При системном подходе процесс подготовки волейболистов рассматривается как единство тренировки, соревнований и других факторов, дополняющих тренировку и соревнования, и усиливающих эффект, например мероприятия по рекреации.

При занятиях волейболом важно учитывать два важнейших фактора:

а) занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся;

б) должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной тренировки.

Становлению навыков игры в волейбол способствуют все виды физической, психологической, эмоциональной подготовки волейболиста. Внешне волейболист ничем не отличается от легкоатлета-десятиборца, баскетболиста или представителей других атлетических видов спорта. Формирование навыков начинается с физической подготовки, непосредственно связанной со спецификой волейбола (развитие специальных качеств и способностей – ловкость, резкость, гибкость, прыгучесть, выносливость, координация и др.). Однако развитие всех этих качеств должно иметь специальную направленность. Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами технических приемов игры в волейбол. На этой базе с помощью упражнений по совершенствованию техники продолжается овладение основной структуры приема игры.

Вначале обучение ведут в условиях, облегчающих возможность овладения навыком и исключающих лишние движения, которые присущи начальному этапу становления навыка. По мере того, занимающиеся овладевают основной двигательного навыка, условия выполнения приема постепенно изменяют таким образом, чтобы в процессе изучения техники у занимающихся формировались тактические умения, связанные с применением технического приема в игре. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол: в упражнениях по технике, при выполнении фрагментов игры, во время подготовительных игр и, наконец, прием используют в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях [3].

Как общая, так и специальная физическая подготовка проводится с использованием упражнений из различных видов спорта. Для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков и умений используют общеразвивающие и специальные упражнения. Для развития специальных качеств: прыгучести, взрывной силы, выносливости и др. большое внимание уделяют стретчинг-гимнастике, легкой атлетике, атлетической гимнастике, развитию скоростно-силовых качеств. При этом используют игру в настольный теннис, гандбол, футбол, баскетбол и др.

Для развития взрывной силы ног очень эффективно, например, такое упражнение как прыгивание с одного возвышения и моментальное впрыгивание на другое, более высокое (прыгучесть – одно из основных качеств волейболиста). Некоторые волейболисты для развития такого качества как прыгучесть широко используют упражнения с тяжестями, но перед выпрыгиванием вверх не делают полного приседания, ограничиваясь в основном полуприседом. За тренировку совершают четыре серии по 30 прыжков. Прыгают также с разбега через барьеры, высота которых строго индивидуальная и превышает высоту максимального прыжка с места для данного спортсмена на 15 см, перепрыгивают через барьер, слегка согнув ноги [1,2]. Можно рекомендовать прыжки через скакалку, выполнять серию прыжков на мягкой опоре (песок, маты), многократные прыжки около сетки с имитацией блокирования и др.

Упражнения на силу подбирают для развития различных мышечных групп – как для рук, так и для туловища или ног. Силу развивают с помощью неоднократного повторения упраж-

нений до частичного утомления (по 10-12 раз). Можно использовать набивной мяч (броски набивного мяча двумя руками), удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, и др.[2,4].

Быстрота требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Упражнения, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления, поэтому их лучше включать в первую половину занятия при небольшом количестве повторений (рывки и ускорения из различных исходных положений, рывки с резкой сменой направления перемещения, быстрые переключения от одних действий к другим, например, кувырки вперед после нескольких передач мяча, эстафеты, игра «третий лишний» и др.).

Волейболисту нужно иметь достаточно сильные кисти рук. Одним из наиболее эффективных упражнений для развития этого качества, по мнению некоторых знаменитых волейболисток, является упражнение с теннисным мячом, который должен стать постоянным спутником волейболиста. Попеременное сжатие мяча заметно укрепляет кисти рук, что очень важно для нападающего игрока.

Для развития ловкости рекомендуются любые упражнения, включающие элементы новизны. Специальные тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками игры в волейбол. Специальные упражнения делят на подготовительные и подводящие. Задача подготовительных упражнений заключается в развитии специальных физических качеств, подводящие упражнения чаще всего направлены на овладение структурой конкретных технических приемов, например, имитационных (выполнение технического приема без мяча), что позволяет овладевать ударными движениями, согласованностью движений с полетом мяча, развитию необходимых качеств для техники игры в волейбол.

В процессе соревнований проявляются индивидуальные психологические особенности игроков и специфические особенности игры в волейбол, отличающие его от других видов спорта, когда технические приемы и тактические действия выполняют так, как того требует игровая обстановка.

Помимо учебно-тренировочных занятий под руководством тренера, волейболистам требуется дополнительная самостоятельная работа по развитию и укреплению двигательных качеств и физической подготовленности. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой составляет 5-10 % от общего времени, основную – 70-80 % и заключительную часть – 8-10 %.

Для развития основных физических качеств рекомендуется следующая частота повторений в недельном цикле [2,5]: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно; сила мышц – через день; специальная выносливость при высоких нагрузках – три раза в неделю; для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю; прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно; с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

Для снижения психоэмоциональной напряженности рекомендуется выполнение дыхательной гимнастики, закаливание организма, а также выполнение аутогенной тренировки, которая при самовнушении, самоубеждении, логических доводов позволяет снижать уровень возбуждения, нервного, физического утомления и переутомления.

Существующее сегодня течение «1000 движений ежедневно!» подразумевает «норму двигательной активности», необходимую для нормальной работы организма человека, его систем и органов. За 27-45 мин в зависимости от состояния здоровья нужно выполнять следующие упражнения: приседания, наклоны туловища вправо-влево, наклоны вперед (руками достать пол), назад, сведение за спиной согнутых в локтях рук, поднимание прямых ног с од-

новременным приподниманием таза (лежа на спине), разведение рук в стороны и поднятие их вверх – по 90-100 раз. Повороты туловища вправо-влево, втягивание живота, прыжки на месте на каждой ноге, махи ногами к разноименной руке (до 50 раз) [4-6].

Усиление работы физиологических функций во время игры обеспечивает интенсивную мышечную деятельность, способствует активизации обменных процессов, укреплению состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, сенсорной систем и опорно-двигательного аппарата, улучшает эмоциональное состояние организма человека. С помощью выполнения контрольных и зачетных тестов можно не только определять начальный уровень физической подготовленности волейболиста, но также отслеживать и корректировать ее динамику в процессе занятий игрой в волейбол. Привитие навыков и развитие физических качеств, способствующих становлению игрока-волейболиста, позволяют повысить качество физической подготовки студентов.

Библиографический список

1. *Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Кувшинников В.В., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., Фураев Ю.П.* Волейбол : учеб. для высших учеб. завед. физ. культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 368 с.
2. *Железняк Ю.Д.* 120 уроков по волейболу : учеб. пособие для студ. Колледжей. М. : ФиС, 1965.
3. *Бельских Е.В., Миронова Г.Л., Каримов Н.М., Несмелов Б.Ю. [и др.]*. Системный подход в подготовке студентов-волейболистов: метод. реком. для студ. вузов всех направлений подготовки / под ред. Г.Л. Мироновой. Екатеринбург : изд-во УрГСХА, 2005. 25 с.
4. *Миронова Г.Л., Антонов С.В., Каримов Н.М., Сосновских Д.С.* Волейбол как средство физического воспитания студентов : метод. пособие для студентов всех направлений подготовки по учебной дисциплине «Физическая культура». Екатеринбург : Уральский ГАУ, 2016. 58 с.
5. *Миронова Г.Л., Неверова О.П.* Роль физического воспитания в подготовке выпускников аграрного университета // Аграрное образование и наука. 2013. № 4. С. 6.
6. *Миронова Г.Л., Неверова О.П.* Реабилитация человека в физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности. Екатеринбург, 2014.