

**FILATOVA N.V. Special qualities for civil engineers, process engineers: improvement of functions of balance**

In modern vital conditions of people faces need to solve complex motive challenges in educational, labor, daily and sports activity, thus great demands in respect of motive preparation are made of it. Activity of students of technical college differs from many others in big intellectual intensity, an inactive way of life, apart from the occupations by physical culture and sport provided by the training program.

УДК 796

**Филиппов В.А., Жуковец В.И., Арушанов В.С.**

## **ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Волейбол является одним из привлекательных для студенческой молодежи видом спорта, поэтому он включается кафедрами физической культуры многих вузов в рабочие и учебные программы по физическому воспитанию студентов, занимающихся как в учебных группах, так и в спортивных отделениях. Применяясь в учебном процессе как средство физического воспитания, он оказывает положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развитие физических качеств, способствует формированию необходимых для будущей профессиональной деятельности личностных свойств [1, с. 12].

Решая задачи приобщения студенческой молодежи к систематическим занятиям волейболом, преподаватели кафедр физического воспитания опираются на богатый методический материал, отраженный в научно-методической литературе по данному виду спорта.

Анализ литературы по начальному обучению технике волейбола показывает, что рекомендации авторов зачастую опираются на устаревшие взгляды о физиологических и психологических механизмах управления человеком двигательными действиями, на применение репродуктивных методов организации учебной деятельности, на представлениях о приоритетности фронтальных и групповых форм обучения в организационной структуре учебного процесса.

Обучение с ориентацией на эти подходы приводит к тому, что элементы техники волейбола изучаются студентами без учета имеющихся между ними логических связей; студенты затрудняются творчески применять эти приемы в конкретных игровых ситуациях; студенты сталкиваются с трудностями контроля качества усвоения этих приемов и не замечают совершаемых ими двигательных ошибок [2, с. 7]. Это обуславливает практическую актуальность проблемы повышения эффективности обучения студентов, технике волейбола в процессе физического воспитания. Острота этой проблемы еще более усиливается, если учесть, что волейбол отличается большим разнообразием технических приемов, а время, выделяемое на его изучение в процессе физического воспитания в вузе, ограничено.

В настоящее время решение этой проблемы стало актуальным и с научной точки зрения, поскольку для этого имеются определенные научные предпосылки. Это позволяет сделать заключение о существовании противоречия между необходимостью совершенствования обучения технике волейбола в процессе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов на основе реализации концептуальных положений физиологических, психологических и педагогических теорий, с учетом качественного своеобразия волейбола как системы технических приемов, с одной стороны, и относительной непригодностью традиционных подходов к решению этой задачи на приемлемом для студентов уровне, с другой [2, с. 12].

С учетом этого проблема нашего исследования определена следующим образом: каковы педагогические условия, при которых обучение студентов нефизкультурных вузов технике волейбола в процессе физического воспитания будет более эффективным?

**Целью** исследования является разработка и экспериментальное обоснование педагогических условий повышения эффективности обучения студентов нефизкультурных вузов технике волейбола в процессе физического воспитания.

**Объектом** исследования является физическое воспитание студентов нефизкультурных вузов.

В качестве **предмета исследования** в изучаемом объекте выделены педагогические условия повышения эффективности обуче-

ния студентов нефизкультурных вузов технике волейбола в процессе физического воспитания.

### **Задачи:**

- 1) раскрыть качественное своеобразие реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов;
- 2) выделить основные противоречия, обуславливающие низкую эффективность традиционных подходов к обучению технике волейбола в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов;
- 3) определить комплекс педагогических условий, обеспечивающих разрешение этих противоречий в процессе физического воспитания студентов и разработать с их учетом методику обучения технике волейбола при преподавании учебной дисциплины «Физическая культура»;
- 4) практически обосновать эффективность применения экспериментальной методики обучения технике волейбола в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов.

**Обсуждение результатов.** Обучение студентов волейболу на учебно-практических занятиях должно начинаться с разносторонней физической подготовки, развёртывающейся вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разностороннее занятие, построенное с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качества двигательной деятельности. Учебно-практические занятия по волейболу должны содействовать решению основных задач физического воспитания студентов в том плане, чтобы по окончании обучения они могли без ущерба для здоровья и с достаточно высокой работоспособностью включиться в производительный общественно полезный труд. Поэтому в процессе учебно-практических занятий студентов необходимо разносторонне воздействовать на их физическое развитие и обучать их жизненно важным двигательным умениями и навыкам.

Систематические занятия физической культурой расширяют функциональные возможности организма студентов, обогащают их двигательный опыт разнообразными двигательными навыками, что, в конечном счете, создаёт предпосылки для более быстрого овладения трудовыми навыками. Результаты педагогического процесса в физическом воспитании находятся в прямой зависимости от качества учебно-педагогической работы, осуществляемой на практических занятиях по волейболу. Задачи учебно-практических занятий по волейболу вытекают из основных положений физической подготовки студентов. Осуществление этих задач достигается целенаправленным содержанием, правильной организацией и эффективной методикой проведения занятий.

Специфические задачи обучения волейболу на занятиях физического воспитания:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки у студентов. Решение оздоровительных задач должно быть постоянно в центре внимания преподавателя при проведении занятий. Оздоровительные задачи решаются при правильном подборе и дозировке упражнений с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятия.
2. Обучение студентов жизненно важным двигательным умениям и навыкам. В процессе занятий волейболом учащиеся должны постоянно

но совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, т.е. в основных видах естественных движений. Во время занятий волейболом следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся.

3. Развитие основных двигательных качеств. Высокий уровень развития основных двигательных качеств необходим также для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развитие двигательных качеств осуществляется в процессе общей физической подготовки, а по мере овладения специальными навыками сама игра в волейбол развивает основные двигательные качества.

Учебный процесс преследует цели не только обучения технике и тактике, развития специальных физических качеств и способностей, но и воспитания у занимающихся волейболом моральных качеств, твердой воли и характера, сознательной дисциплины, коллективизма. Средствами обучения техническим и тактическим приемам игры в волейбол. Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений. Чтобы эффективно и рационально использовать разнообразные упражнения на практических занятиях, они определенным образом группируются. Группировка упражнений составляется в порядке от простого к сложному. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в волейбол. Цель упражнений по технике – совершенствовать тот или технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить студентов индивидуальным и коллективным тактическим действиям, применяемым в волейболе.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки студентов. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные. Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение тактическим и техническим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча). Таким образом, общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений.

Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих студентам овладение основными приемами волейбола и по возможности исключающих лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу). Наконец, технические приемы применяются в двусторонней игре. Таким образом осуществляется формирование гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своём проявлении и эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой обстановке на площадке. Переходя к последующим группам упражнений, предыдущие упражнения также включаются в занятия.

Применение в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов разработанной нами экспериментальной методики создает оптимальные педагогические условия для повышения качества усвоения знаний, способов выполнения технических приемов волейбола, умений реализовывать эти способы на практике в стандартных и в вариативных условиях.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в том, что они расширяют и углубляют знания в области теории и методики физического воспитания студентов нефизкультурных вузов, развивают имеющиеся знания и представления о технике волейбола, методике и организации обучения техническим приемам волейбола, методических приемах измерения и оценивания качества их усвоения. Они могут использоваться в качестве теоретико-методической основы совершенствования обучения двигательным действиям в других видах спорта.

Практическая значимость результатов исследования определяется его ориентацией на совершенствование физического воспитания студентов, на повышение качества обучения двигательным действиям в различных видах спорта. Внедрение результатов исследования в практику физического воспитания студентов нефизкультурных вузов существенно повышает эффективность обучения технике волейбола. Материалы исследования могут быть использованы в образовательных учреждениях (общеобразовательные школы, ДЮСШ и СДЮШОР, техникумы, вузы и т.п.), осуществляющих в рамках учебных планов и программ обучение технике волейбола.

Педагогическими условиями повышения эффективности обучения студентов технике волейбола являются: 1) определение техники волейбола, выступающей в качестве содержания обучения, как целостной системы логически связанных между собой двигательных действий и движений; 2) направленность обучения на открытие, осознание и усвоение студентами существенных признаков и свойств изучаемых технических приемов, их структурно-логических связей между собой и с особенностями ситуаций спортивно-игровой деятельности; 3) обучение технике волейбола в последовательности от усвоения базовых элементов к конкретным формам проявления в отдельных технических приемах; 4) дидактическая трансформация содержания техники волейбола в систему учебных проблем, включающую теоретические и двигательные задания; 5) обучение исполнительской части технических приемов на основе формирования их полноценной ориентировочной основы, включающей необходимые и достаточные знания и представления о сущности двигательной задачи, способе и условиях ее решения; 6) формирование ориентировочной основы элементов техники волейбола третьего типа через организацию учебно-познавательной деятельности по решению теоретических и двигательных проблемных заданий; 7) применение в качестве алгоритмов управления способами выполнения разучиваемых элементов техники волейбола ориентировочных карт-инструкций, содержащих словесную и наглядную информацию о сущности, способе и условиях решения двигательной задачи; 8) обучение знаниям и умениям выполнения технических приемов волейбола на основе коллективного способа организации учебного процесса при ведущей роли взаимобучения студентов в парах сменного состава с возложением на каждого из них функций контроля и коррекции процесса и результатов усвоения учебного материала.

**Заключение.** В процессе игры в волейбол для занимающихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у занимающихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов в основном рассматривалась как совершенствование физических кондиций как узко утилитарная цель - повышения дееспособной деятельности и сиюминутное повышение уровня физической подготовленности. В настоящее время этот вопрос должен ставиться гораздо шире, он заключается в социально обусловленной необходимости целенаправленного совершенствования физического состояния человека. И в целом это должно трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию, гармоническому развитию личности студента.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.
2. Алиев, М.Н., Аксёнов, В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / М.Н. Алиев, В.П. Аксёнов. – Тула: Изд-во Тульского пединститута, 2003. – 189 с.
3. Алиханов, С.И. Тренажеры для совершенствования нападающего удара в волейболе / С.И. Алиханов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 22–23.

Материал поступил в редакцию 14.01.15

#### FILIPPOV V.A., ZHUKOVEC V.I., ARUSHANOV V.A. Volleyball in system of physical training of students

Volleyball promote education at engaged feelings of a collectivism; persistence, determination, commitment; attention and speed of thinking; abilities to operate the emotions; to improvement of the main physical qualities. The problem of improvement of process of physical training of students was generally considered as improvement of physical standards as tightly utilitarian purpose – increases of capable activity and momentary increase of level of physical fitness. Now this question has to be raised much more widely, it consists in socially caused need purposeful improvement of a physical condition of the person. And in general it has to be transformed to cultural requirement, to aspiration to physical improvement, harmonious development of the identity of the student.

УДК 796

Юрчик С.И., Юрчик В.Ф.

### СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

**Введение.** Деятельность человека на производстве, спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенными в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков [1, с. 130]. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей. Например, быстродействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенности. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), а у других иные. Выигрывая в проявление одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические качества можно разделить на простые и сложные.

Чем больше анатомо-физиологических и психических явлений, проявляемых в качестве, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых. Сложное качество – это интегрированная качественная особенность двигательного действия [2, с. 5].

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания студенческой молодежи. Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию студентов, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у молодежи морально-

волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в учебной программе представлены как основной материал, который широко используется и вне учебной работы.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

**Цель работы:** повышение скоростно-силовой подготовки студентов-баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий.

#### Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Определить сущность понятий «подготовка спортсмена», «скоростно-силовая подготовка» и её проявления.
3. Раскрыть средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

**Характеристика скоростно-силовой подготовки.** Скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения. Она ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц. Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная, как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные

Юрчик Сергей Иванович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Юрчик Валентина Францевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.