

РАЗДЕЛ 4. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

УДК 796325:378

ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Гуткина Т. Е., Торба Т. Ф., Грицев Д. Л.

УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого»

г. Гомель, Республика Беларусь

Трудно найти вуз, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач.

В настоящее время мы наблюдаем отсутствие массового интереса и участия в женском волейболе, что связано со слабой агитационной работой в данном виде спорта в средних учебных заведениях Беларуси и малым охватом детей в спортивных школах. Также наблюдается тенденция снижения спортивной подготовки и спортивного мастерства в спортивных школах и секциях женского волейбола. Следя за внутренним чемпионатом республики, видим низкую технико-тактическую подготовку спортсменок и, как следствие, низкий уровень игры.

Программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений содержит материал по многим видам спорта. Среди них достойное место отведено волейболу.

Волейбол в вузе является составной частью занятий в учебных отделениях и одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе. Поэтому особого внимания заслуживают вопросы оптимизации учебного процесса по волейболу в группах общей физической подготовки (ОФП) и в группах спортивного совершенствования для более эффективного развития физических качеств занимающихся и освоения техники игры в волейбол.

Как правило, в университете, не специализирующийся на спорте, в нашем случае технический, очень редко поступают высококлассные спортсмены или, скажем, мастера спорта. В основном, это любители, которые, руководствуясь своей привязанностью к спорту, повышают свой игровой уровень. Главная задача тренеров-преподавателей и руководства

университета – поддержать рвение молодых спортсменов. Повышение уровня волейбольной игры, сплочение команды в процессе игры происходит в основном при помощи совершенствования техники игры, развития мастерства, улучшения общей физической и функциональной подготовки, поднятия на новый уровень стратегии игры и обучения различным тонкостям и хитростям игры. Ведущим критерием оценки той или иной формы занятий является массовость и участие студентов в спортивных соревнованиях. Поэтому мы решили подойти к этой проблеме комплексно и представить ее решение в одной из экспериментальных программ в учебном процессе по физической культуре. Программа должна последовательно ориентировать студента, занимающегося в группе спортивного совершенствования, на все более высокие достижения и объективно оценивать степень и эффективность его усилий по самосовершенствованию.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности. Программа направлена на выполнение ряда задач:

- развитие долговременной мотивации у студентов к занятиям данным видом спорта на протяжении всего периода обучения в вузе;
- совершенствование технико-тактических приемов игры;
- комплектование сборных команд факультетов и университета;
- повышение спортивного мастерства.

Для того, чтобы собрать волейбольную команду и привлечь к занятиям как можно больше девушек в вузе, где основную массу учащихся составляют студенты мужского пола, целесообразно провести некоторые мероприятия:

- Провести массовую агитацию в группах на кураторских часах.
- Провести беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека.
- Рассказать о всех плюсах занятий именно этим видом спорта.
- Пригласить старшекурсниц, которые на собственном примере могли бы рассказать обо всех преимуществах занятий именно этим видом спорта и ознакомить учащихся первых курсов с системой поощрений для членов сборной команды факультетов и университета.

Мы стараемся идти в ногу со временем и использовать для распространения информации наиболее популярные источники, такие как: сайт вуза и группы в социальных сетях.

Необходимо также не забывать и об отборе более подходящих кандидатов в команду. Ведь успех в состязаниях между вузами имеет важное значение. При отборе учитываются следующие показатели:

- уровень физической подготовленности,
- способность к овладению техникой игры,

- способность к тактическому мышлению в игре,
- антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол, медицинской пригодности кандидатов.

А также хотелось бы отметить более подробно пользу игры в волейбол:

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества, как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык со сверстниками и людьми разных поколений.
- Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Эффективность учебно-тренировочного процесса характеризуется целенаправленным использованием тренировочного времени, соответствующим дозированием нагрузок, успешным овладением студентками-волейболистками способами ведения игры, развитием их кондиционных и координационных способностей. Мы предлагаем следующие способы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса:

- рациональный выбор методов, форм и средств;
- применение оптимальных адаптированных нагрузок;
- подбор средств и методов с учетом индивидуальных особенностей игроков, степени их тренированности и результативности;

- создание запаса прочных навыков и использование упражнений, которые позволяют быстро и точно воздействовать на игроков и на весь учебно-тренировочный процесс.

Методику и средства повышения эффективности развития двигательных навыков следует рассматривать с позиции более рационального использования залов, наличия необходимого количества спортивного инвентаря, чтобы возможно большее число студенток-волейболисток одновременно могло участвовать в выполнении того или иного упражнения, а изменение форм организации занятий не сопровождалось потерями времени.

В своей работе мы отдаем предпочтение игровому и соревновательному методам. Данные методы по значению и характеристике близки и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Студенческие спортивные соревнования являются органическим продолжением и важнейшей составной частью учебного процесса по физической культуре. Система организации внутриуниверситетских соревнований по волейболу в «ГГТУ им. П. О. Сухого» ориентирована на развитие долговременной мотивации у студентов к данному виду спорта, комплектование сборных команд факультетов и университета, повышение спортивного мастерства.

Исходя из вышеизложенного, представленная нами экспериментальная программа по волейболу позволяет повысить качество и эффективность учебных занятий; влияет на развитие мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом и значительно повышает их спортивно-техническое мастерство.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Фурманов, А. Г., Волейбол / А. Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. - Москва: ФВ и С, 1983. - 144 с.
- 2 Кузнецов, В. С., Методика обучения основным видом движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – Москва: Владос, 2002. – 175 с.
- 3 Матвеев, А. П., Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев - Москва, 1991.
- 4 Беляев, А. В., Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - Москва, 2011. - 176 с.
- 5 Колодницкий, Г. А., Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – Москва: Просвещение, 2012. - 649 с.
- 6 Кунянский, В. А., Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; В. А. Кунянский. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 476 с.