

*Космопуло К.А.,
тренер-преподаватель спортивного студенческого клуба,
Бельских Е.В.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, Екатеринбург*

**АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ВОЛЕЙБОЛА В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОК**

Аннотация. В статье обсуждаются возможности спортивно-игровой деятельности в развитии личности студентов. На примере игры в волейбол показаны некоторые аспекты комплексного влияния данного вида спортивной деятельности на психофизическое развитие студенток вуза.

Ключевые слова: личностное развитие, студенты, волейбол.

*Kosmopulo K. A.,
coach-teacher of the sports student club,
Belskikh E. V.,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Ural State Forest Engineering University,
Malozemov O. Yu.,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Ural State Medical University ,
Yekaterinburg, Russia*

ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CAPABILITIES VOLLEYBALL IN THE PERSONAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS

Annotation. The article discusses the possibilities of sports and gaming activities in the development of students' personality. Some aspects of the complex influence of this type of sports activity on the psychophysical development of university students are shown on the example of volleyball.

Keywords: personal development, students, volleyball.

Известно, что современный уровень волейбола делает его одним из доступных и эффективных средств всестороннего развития организма и личности, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, развитию физических качеств. Взаимосвязь между уровнем развития физических качеств и спортивными достижениями отмечают многие авторы. Возрастающий интерес студенток к игровым видам спорта и, в частности, к волейболу диктует необходимость разработки для них специальных заданий по овладению техникой и тактикой игры. Задания используются, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной подготовке, способствуют воспитанию основных двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости) и специальных – скоростно-силовых, например, таких как, прыгучесть.

Адекватное текущему состоянию организма усиление работы физиологических систем во время игры в волейбол обеспечивает интенсивную мышечную деятельность, способствует активации обменных процессов, укреплению состояния нервной, кардиореспираторной, эндокринной, сенсорной систем и опорно-двигательного аппарата, улучшает эмоциональное состояние организма. Однако, существенным дополнением к этому является и психоэмоциональное, личностное развитие занимающихся волейболом. По нашим данным до 20% обучающихся желают играть (научиться играть) в волейбол. Увлечение студенток волейболом позволяет использовать этот вид спорта не только как

средство физической подготовки, но и как важный фактор психолого-педагогического воздействия, воспитывая коллективизм, уверенность, настойчивость, спортивно-волевые качества. В то же время – это прекрасное средство профессионально-прикладной физической подготовки выпускника современного вуза, поскольку развитие игрового мышления (как совокупности когнитивных процессов) повышает уровень важных профессиональных качеств, например, память, концентрация и распределение внимания, оперативное мышление и др. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности, а уровень развития интеллекта в целом важен для успешности спортивно-игровой деятельности [1]. В игровых видах спорта и единоборствах спортсмен должен решать двигательнотактические задачи не только правильно, но и быстро. Многие игровые ситуации не предусмотреть, поэтому спортсмену приходится решать возникшую задачу «с места», без заранее заготовленных тактических решений. Многие из таких решений актуальны только здесь и сейчас, времени на их проверку нет, поскольку через секунды потребуются уже другие действия.

Начиная обучение студенток игре в волейбол, организацию занятий, выбор средств и методов обучения, а также определение нагрузки, мы проводили с учётом морфофункциональных особенностей женского организма. При этом особое внимание, помимо ОФП, уделяли специальной физической подготовке, способствующей развитию специальных двигательных навыков и достижению определённого уровня игрового мастерства. Поэтому на начальном этапе обучения упражнения подбирали таким образом, чтобы их структура и динамика способствовали решению задач, выполняемых на игровой площадке.

Деление на общую и специальную физическую подготовку достаточно условно, но имеет смысл в помощи правильного выбора задания на разных этапах подготовки волейболисток с учётом их индивидуальных особенностей. Начальный этап обучения игре включал проведение эстафет (помимо гимнастических и легкоатлетических упражнений, лыжной подготовки, занятий в тренажёрном зале), различных подвижных игр, как в подготовительной, так и в

основной части занятия. При этом учитывались не только скорость выполнения упражнений, но и качество, точность. Во время микропауз, используемых для отдыха и восстановления, проводился разбор ошибок и уточнение правил игры.

Обучение основам техники игры выявило ряд особенностей, позволяющих предложить девушкам доступные и эффективные упражнения для овладения основными техническими приёмами и повышения уровня физической подготовленности, которые оценивали в соответствии с зачётными требованиями рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», разработанных в соответствии со спецификой отделения волейбола.

Оценка успеваемости студенток-волейболисток во многом обуславливается степенью освоения программного материала и контрольно-зачётных упражнений, характеризующих уровень психо-физической подготовленности и способных, отчасти, служить критерием качества образовательного процесса, позволяя контролировать его в учебных семестрах, оценить полученный результат.

Выбор средств и методов для применения в учебно-тренировочном процессе волейболисток в значительной мере определяется начальным уровнем физической подготовленности студенток в беге на 100 м, 2000 м, в поднимании и опускании туловища, прыжке в длину с места. Определение исходных показателей физической подготовленности студенток-волейболисток позволяет не только узнать возможности каждой из них, но и дифференцированно оценивать эти данные при последующих зачётных испытаниях.

В УГЛТУ спортивная специализация начинается с первого курса по выбору студентов. Это повышает интерес, способствуя решению задач всесторонней физической подготовленности и физического развития, овладению спортивной квалификацией в избранном виде спорта и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. На основе изучения научно-методической литературы, а также, исходя из опыта работы, нами сформулировано предположение, что при занятиях волейболом два раза в неделю по 2 часа и трёхразовых самостоятельных занятиях по общей физической подготовке, применяя современные рекомендации в области физической культуры и спорта, можно не

только решать задачи по развитию основных двигательных качеств занимающихся, но и одновременно овладеть спортивной квалификацией.

Для студентов учебного отделения волейбола наиболее характерно развитие таких качеств, как скоростно-силовые, прыгучесть, изначально развиваемая с использованием общеразвивающих упражнений. В качестве основных средств рекомендуются упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, принимающих активное участие в отталкивании, а также различные физические упражнения с отягощениями и без них и упражнения, специфичные для спортсменов данной специализации.

Результаты сравнения уровня физической подготовленности студенток (за последние 5 лет) в конце 3-его года обучения с исходными данными свидетельствуют о достоверном приросте всех изучаемых показателей в группах волейбола. Это позволяет сделать **основные выводы** о том, что: 1) введение специализации по волейболу среди студенток повысило интерес к физической культуре, способствовало всестороннему физическому развитию студенток, 2) применение метода комплексных занятий по специализации даёт положительные сдвиги в развитии всех основных качеств и соответствует решению задач в элективных курсах по физической культуре и спорту, 3) с помощью контрольно-зачётных тестовых упражнений можно не только определять начальный уровень физической подготовленности первокурсников, но и отслеживать, корректировать его динамику в процессе обучения игры в волейбол. Кроме того, игра в волейбол проходит, как правило, на эмоционально-положительном фоне, вызывает у студенток интерес и желание соревноваться с привлечением зрителей и болельщиков во время проведения спартакиады университета. Игровая эмотивность в волейболе соответствует повышенной эмоциональной лабильности, возбудимости, чувствительности женщин. Всё вышеизложенное позволяет считать женский студенческий волейбол рациональным и доступным средством оздоровления, развития и становления личности студенток.

Использованные источники

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.