

Ролич И.Г., студ. 311а гр. БГУКИ,

Науч. рук. – Бутько А.В., ст. преподаватель

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Волейбол – игра миллионов. Путь к мастерству открыт для каждого. В волейбол играют круглый год. Пожалуй, вы не встретите человека, который хотя бы раз не сыграл в волейбол. Секрет популярности волейбола заключается в том, что он доступен всем: городскому и сельскому жителю, юному и взрослому. Именно эта «демократичность» привела к тому, что волейбол согласно статистике стал одним из самых массовых видов спорта в мире и у нас в стране.

Как средство физического воспитания игра волейбол очень эффективна и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения нашей страны. Народный характер, простота и широкая доступность этого вида спорта, динамичность и высокий темп поставили волейбол в число самых популярных игр, особенно среди студенческой молодежи. Вместе с тем, в последнее время студенческий волейбол начал заметно сдавать свои позиции. Заявленная мной тема не случайна, я большой любитель и ярый поклонник этой игры. С 12 лет занимаюсь волейболом, несмотря на свой рост, имею разряд. Уже 4 года играю за команду Больницы скорой помощи.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. [1, с. 145]

Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-

биологические и социологические исследования показали, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. [2, с. 93] Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Учитывая все достоинства волейбола, простоту, эмоциональность, положительное влияние на здоровье и развитие свойств личности, его включили в программы по физической культуре, учреждений образования начального, среднего и высшего профессионального образования.

Волейбол по игровой идее принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча. По целевой направленности волейбол подразделяется на:

- классический волейбол 6х6;
- пляжный волейбол 2х2;
- мини волейбол;
- массовый волейбол.

Техника игры рассматривается волейбола как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях, волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре.

Отличительная черта обучения в физическом воспитании состоит в том, что предметом обучения здесь служат двигательные действия и качества, как средства физического совершенствования человека.

Тактика волейбола – это умение одновременно наблюдать и действовать. Это наивысший уровень волейбольного мастерства. Мало великолепно выполнять его специфические приёмы. Нужно ещё знать, в какой момент игры выполнять то или иное действие, и какое именно действие наиболее подходит для данных игровых условий.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учётом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов включает в себя прямые действия и переходы от одного прямого действия к другому.

В обоих разделах прямые действия включают в себя индивидуальные, групповые и командные. Индивидуальные тактические действия в нападении реализуются при выполнении тактических приёмов: подачи, первой передачи, второй передачи, нападающего удара; в защите – при приёме подач и нападающих ударов, блока и страховке.

Большое количество выполняемых в игре прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. Весьма значительно увеличиваются показатели становой силы волейболиста, развивающейся при ударных движениях по мячу. Укрепляется связочный аппарат кистей рук, увеличивается их подвижность. [3, с. 56]

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и её элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости передвижений.

Как и другие спортивные игры, волейбол развивается умение выполнять сложные по координации двигательные акты, умение действовать максимально целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями и задачами способствуя развитию ловкости.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своим эмоциями, действиями, психическим состоянием, при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Проявляя волевые условия, волейболист мобилизует свои возможности для успешного преодоления трудностей в процессе игры.

Способность принимать ответственные решения, сопряженные с риском, своевременность принятия решений в ответственные моменты игры требуют проявления решительности и смелости. [4, с. 164]

Волейбол в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий.

Таким образом, современный волейбол – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Поэтому, данный вид спорта, успешно осваивается, как учебный предмет, не только студентами институтов физкультуры и факультетов физического воспитания пединститутов, но с удовольствием изучается

студентами нефизкультурных вузов, воспитывая такие моральные и физические качества, как прыгучесть, быстроту, ловкость, силу, вариативность и гибкость мышления, взаимопомощь и взаимовыручку, ответственность.

На мой взгляд, культура и спорт неразделимы, они дополняют друг друга и позволяют заявить о стране. Спорт – здоровье, молодость, активность, хорошее настроение, раскрепощение и уверенность в себе.

1. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М. : Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 368 с.

2. Колодеев, Н.И. Слагаемые многолетних спортивных успехов студентов / Н.И. Колодеев, Л.А. Штаничева, В.В. Павленко [и др.] // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского. – Минск : Наука и техника, 2010. – 118 с.

3. Раевский, Р.Т. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского. – Минск : Наука и техника, 2010. – 92 с.

4. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.