

УДК 796.01

*Н.В. ВАСЕНКОВ, Е.Н. РАТОВА, В.Р. КАШАФУТДИНОВ, И.Ф. НУРУЛЛИН**ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань;
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия» – филиал, г. Казань;
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань*

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: физическое воспитание; волейбол; игровые действия; физические качества; социологический опрос; ловкость; программа.

Аннотация: Спортивные игры, в том числе волейбол, выступают эффективным средством развития общих и специальных физических качеств студентов на учебных занятиях. Для волейбола характерно разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, что способствует развитию физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Основным методом исследования явился социологический опрос, а также был выполнен анализ литературных источников. Цель исследования – выяснить роль волейбола в физическом развитии студентов разных курсов обучения. Сделаны следующие выводы. В школьные годы студенты недостаточно времени отводили спортивным играм, в частности волейболу. Студенты-первокурсники недооценивают роль игровой подготовки в своей жизни. Студенты 3 курса более точно, чем первокурсники, знают, на какие качества влияет игра в волейбол.

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях направлены на совершенствование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма студентов [1; 3]. При этом одним из наиболее эффективных методов, применяемых для решения задач по формированию физической культуры личности студента, признается игровой метод [2; 4]. Подвижные игры, к числу которых отно-

сятся популярные в студенческой среде футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и др., являются прекрасным средством развития общих и специальных физических качеств студентов на учебных занятиях [5; 6].

В настоящее время в Казанском государственном энергетическом университете реализуется Рабочая программа учебных занятий по физической культуре и спорту, которая предусматривает, кроме всего прочего, поэтапное развитие «общей и профессионально направленной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии». Согласно этой программе, студентам предоставляется возможность не менее двух раз в неделю посещать методико-практические занятия по основной и дополнительной тематике, изучать учебный материал дистанционно с применением современных информационных технологий, выступать (на основе заблаговременно выданных заданий) в роли руководителя части занятия или всего занятия по различным видам спорта, пользоваться всем необходимым перечнем методико-практических заданий по физической культуре и спорту для самостоятельной работы. Контроль над освоением учебного материала методико-практических занятий по физической культуре производится с использованием балльно-рейтинговой системы [5].

Методы исследования: основным методом исследования явился социологический опрос, а также был выполнен анализ литературных источников. В исследовании приняли участие студенты 1 и 3 курсов Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ) и Казанского (Приволжского) федерального университета (КФУ). Всего 387 человек. Гендерных раз-

личий не делали.

Цель исследования: выяснить роль волейбола в физическом развитии студентов разных курсов обучения.

Собственное исследование. Волейбол занимает особое место среди спортивных игр. Для волейбола характерно разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, что способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Важно подчеркнуть, что во время занятий волейболом эти качества гармонично дополняют друг друга. Вырабатываемая на занятиях способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональное, быстро переходить от одних действий к другим приводит также к достижению высокой подвижности нервных процессов.

На вопрос «Сколько процентов времени вы занимались игрой в волейбол в школе?» студенты первого курса КГЭУ ответили – 25 %, студенты 1 курса КФУ – 38 %. Сопоставимые ответы дали студенты 3 курса обоих вузов.

Вопрос: «В настоящее время сколько процентов времени вы занимаетесь игрой в волейбол?». Студенты 3 курса КГЭУ сказали – 32 %, студенты КФУ – 42 %. Первокурсники КГЭУ ответили – 21 %, а КФУ – 30 %. Следовательно, студенты первого курса обоих вузов больше учебного времени на занятиях физической культурой отводят общефизической подготовке, поэтому спортивным играм отводится меньшее количество времени. А студенты старших курсов обоих вузов большее время отводят игровой деятельности.

Следующий вопрос: «Как вы думаете, на какие физические качества влияет игра в волейбол?». Наибольшее количество студентов КФУ 3 курса ответило – ловкость (45 %), быстрота (36 %), третькурсники КГЭУ ответили – ловкость (41 %) и выносливость (25 %). Среди первого курса ответы оказались неоднозначные: в КГЭУ 31 % ответили – быстрота, и лишь 28 % – ловкость. В КФУ студенты 1 курса считают, что волейбол в первую очередь воспитывает силу (32 %) и выносливость (27 %). Следовательно, первокурсники в меньшей степени владеют знаниями о влиянии игровой деятельности на орга-

низм. В то же время старшекурсники обладают более достоверными и правильными знаниями.

На вопрос «Как вы думаете, пригодятся ли вам навыки игры в волейбол в жизни?» студенты 3 курса обоих вузов ответили «Да» – 62 %. Первокурсники думают иначе, лишь 25 % считают, что им могут пригодиться навыки игры в волейбол.

В волейболе ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Для развития ловкости применяются акробатические прыжки и перевороты, прыжки на батуте, спортивные игры на уменьшенных площадках, падения, кувырки и т.п. Развитию ловкости и координации движений способствуют броски двух теннисных мячей, осуществляемые в парах или четверках. Особо следует выделить роль подвижных игр в развитии ловкости.

Все перечисленные выше упражнения отрабатываются на регулярных учебных занятиях в спортивных залах КГЭУ и КФУ. Однако только учебными занятиями под непосредственным руководством преподавателя не исчерпывается перечень мер по развитию общих и специальных физических качеств студентов. В рамках организации физической культуры и спорта в КГЭУ предусматривается также реализация индивидуальной программы занятий, которая осуществляется в виде самостоятельных занятий физическими упражнениями вне университета, при занятиях в подготовительных группах и индивидуальных занятиях в секционных группах под руководством преподавателя. Студенты имеют возможность самостоятельно составить индивидуальную программу по избранному виду спорта с учетом условий подготовки, индивидуальных особенностей и двигательных возможностей, определения и постановки цели, времени ее освоения.

Выводы. В школьные годы студенты недостаточно времени отводили спортивным играм, в частности волейболу. Студенты-первокурсники недооценивают роль игровой подготовки в своей жизни. Студенты 3 курса более точно, чем первокурсники, знают, на какие качества влияет игра в волейбол.

Таким образом, гармоничное сочетание учебных занятий и самостоятельных занятий студентов в подготовительных группах под руководством преподавателя позволяет обеспечить поэтапное развитие общей и специальной физической подготовленности студентов.

Список литературы

1. Васенков, Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2019. – № 4(97). – С. 59–61.
2. Васенков, Н.В. Баскетбол как средство формирования компетенций командной работы студентов / Н.В. Васенков, В.А. Данилов, М.И. Рахимов, Р.И. Сунгатуллин // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2019. – № 12(105). – С. 88–91.
3. Ибрагимов, И.Ф. Обучение основам влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему в процессе занятий физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка в вузе / И.Ф. Ибрагимов, Э.Ш. Миннибаев, Н.М. Закирова, Н.Ю. Камалиева // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2018. – № 11(92). – С. 17–20.
4. Лопатин, Л.А. Пути решения проблемы повышения мотивации к занятиям физической культурой / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Т.П. Шарыпова, Л.И. Биккина, И.К. Рихтер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 239–241.
5. Хайруллин, И.Т. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов / И.Т. Хайруллин, Р.Р. Галиев, Р.М. Валиев, Р.И. Сунгатуллин // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2020. – № 4(109). – С. 79–82.
6. Фазлеева, Е.В. Воспитание толерантности студентов в процессе подготовки и реализации деятельности спортивного волонтера-болельщика / Е.В. Фазлеева, Н.В. Васенков, Л.А. Лопатин // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2014. – № 5. – С. 11–15.

References

1. Vasenkov, N.V. Fizicheskoe zdorove sovremennykh studentov / N.V. Vasenkov, D.G. Kuzmicheva, E.M. Sofronova // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : TMBprint. – 2019. – № 4(97). – S. 59–61.
2. Vasenkov, N.V. Basketbol kak sredstvo formirovaniia kompetentcii komandnoi raboty studentov / N.V. Vasenkov, V.A. Danilov, M.I. Rakhimov, R.I. Sungatullin // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : TMBprint. – 2019. – № 12(105). – S. 88–91.
3. Ibragimov, I.F. Obuchenie osnovam vliianiia fizicheskikh uprazhnenii na serdechno-sosudistuiu sistemu v protsesse zaniatii fizicheskoi kulturoi i sportom v ramkakh zasedaniia nauchnogo kruzhka v vuze / I.F. Ibragimov, E.Sh. Minnibaev, N.M. Zakirova, N.Iu. Kamaliev // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : TMBprint. – 2018. – № 11(92). – S. 17–20.
4. Lopatin, L.A. Puti resheniia problemy povysheniia motivatsii k zaniatiam fizicheskoi kulturoi / L.A. Lopatin, N.V. Vasenkov, T.P. Sharypova, L.I. Bikkinina, I.K. Rikhter // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 3(205). – S. 239–241.
5. Khairullin, I.T. Rol sredstv fizicheskoi kultury v povyshenii rabotosposobnosti studentov / I.T. Khairullin, R.R. Galiev, R.M. Valiev, R.I. Sungatullin // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : TMBprint. – 2020. – № 4(109). – S. 79–82.
6. Fazleeva, E.V. Vospitanie tolerantnosti studentov v protsesse podgotovki i realizatsii deiatelnosti sportivnogo volontera-bolelshchika / E.V. Fazleeva, N.V. Vasenkov, L.A. Lopatin // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : TMBprint. – 2014. – № 5. – S. 11–15.

© Н.В. Васенков, Е.Н. Рагова, В.Р. Кашафутдинов, И.Ф. Нуруллин, 2023