

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

APPLICATION OF ELEMENTS OF THE GAME VOLLEYBALL FOR CLASSES WITH STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP

**K. Vasina
I. Kiseleva
A. Popov
A. Riabchuk**

Summary: The basis of this scientific article was the study of the effectiveness of the use of elements of the game volleyball for classes with students assigned to a special medical group and the main features of these training sessions. The conducted pedagogical experiment consisted in the introduction of elements of the game volleyball during the school year in the process of physical education with students of the first, second and third courses assigned to a special medical group. It is concluded that it is possible to recommend the use of elements of the game volleyball for the development and improvement of physical and psychophysical qualities of students of a special medical group.

Keywords: volleyball, health, health-saving technologies, sports, sports games, students, special medical group, physical culture, physical education, training sessions.

Васина Ксения Игоревна

Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)»
vasina-ki@rguk.ru

Киселева Ирина Вадимовна

Доцент, ФГБОУ ВО «Государственный университет просвещения»
aleks250377@yandex.ru

Попов Алексей Сергеевич

Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)»
popovas@mgpp.ru

Рябчук Александр Павлович

Старший преподаватель, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
proger23@yandex.ru

Аннотация: Основой данного исследования послужило изучение эффективности применения элементов игры волейбол для занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе и основных особенностей проведения таких учебно-тренировочных занятий. Проведённый педагогический эксперимент заключался во внедрении элементов игры волейбол в течение учебного года в процессе занятий физической культурой со студентами первых, вторых и третьих курсов, отнесенными к специальной медицинской группе. Сделан вывод, что можно рекомендовать применение элементов игры волейбол для развития и совершенствования физических и психофизических качеств студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: волейбол, здоровье, здоровьесберегающие технологии, спорт, спортивные игры, студенты, специальная медицинская группа, физическая культура, физическое воспитание, учебно-тренировочные занятия.

Формирование ценности здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры образовательной организации, создание здоровьесберегающей образовательной среды и забота о здоровье участников образовательного процесса являются центральными стратегическими задачами как внутришкольного управления, так и в системе высшего образования [7, 5]. Здоровьесбережение можно рассмотреть как ценность и норму культуры и образования студентов, гарантирующие успешное решение всех задач, непосредственно связанных с развитием личности и общества [5]. Несмотря на применение Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента РФ № 254 от 06.06.2019 года, в настоящее время наблюдается устойчивая динамика понижения уровня физической

подготовленности и здоровья студенческой молодежи. Существуют исследования, которые позволяют сделать выводы, что количество студентов по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе с каждым годом увеличивается. Исследователи полагают, что существует взаимосвязь снижения физического здоровья молодежи и «отсутствие системного многоступенчатого подхода в преподавании физической культуры с точки зрения здоровье сберегающих технологий в связке «школа-вуз (колледж)» [4].

Кафедры физического воспитания разрабатывают собственные учебные программы для специальных медицинских групп по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с требованиями новейших Федеральных государственных образовательных стандартов. Одним

из актуальных направлений учебно-тренировочной работы по физической культуре, а также элективных дисциплин в рамках основной образовательной программы является спортивная игра «Волейбол». Анкетные опросы последних лет, проведённые среди студентов, поступивших на первый курс, показали, что наиболее популярным физкультурно-спортивным видом является направление «Волейбол». Причём эта популярность связана как с тем, что многие студенты ранее занимались данным видом спорта в различных секциях, в школе, в спортшколах, так и с желанием начать заниматься волейболом в университете.

Полученные данные других исследователей подтверждают, что волейбол имеет устойчивую популярность среди видов спорта, предпочитаемых студентами. Наиболее популярными физкультурно-спортивными видами среди студентов университетов на протяжении двух лет остаются атлетическая гимнастика, оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика) и волейбол [10]. Другие исследователи отмечают, что «несмотря на существенное разнообразие доступных возможностей, четко выделяются наиболее популярные направления. В тройку лидеров входит футбол, волейбол и баскетбол. Выбор в их пользу сделали почти 50% студентов» [3], причём у девушек волейбол стоял на первом месте.

Стратегия выявления интересов студентов при выборе программы упражнений и видов учебно-тренировочных занятий, поможет добиться «эффективности занятий физической культурой, так как это возможно на основе учёта мотивов и интересов обучающихся как движущей силы физической активности человека» [6]. Важно отметить, что не все студенты, из числа тех, кто желает заниматься волейболом в университете имеют достаточно хорошее здоровье и могут быть отнесены к основной и подготовительной группам. Многие студенты вынуждены заниматься физической культурой в специальной медицинской группе и, в связи с этим становится актуальным применение элементов игры волейбол для занятий физической культурой и адаптация учебно-тренировочного процесса для различных категорий здоровья студентов.

В образовательные задачи учебно-тренировочного занятия по волейболу входят все основные виды развития физических и психофизических качеств, необходимых студенту: развитие ловкости, выносливости, внимания, координации движения, ловкости, а также развитие специальных навыков – элементов игры в волейбол: нижней и верхней передачи, приёмы мяча снизу и сверху, подача мяча и прочее.

На ранних этапах обучения волейболу студентов с ослабленным здоровьем игра может показаться непривле-

кательной из-за трудностей в организации командных действий. Данную проблему можно решить, используя в учебном процессе элементы мини-волейбола: прием-передача мяча в парах или стоя у стены, сидя, игра в «кружке», перебрасывание мяча на месте и в движении и т.д. [1, 8]. Подобные упражнения хорошо подходят лицам, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, так как для их выполнения не нужны значительные физические нагрузки или специальные умения и навыки.

Педагогический эксперимент заключался во внедрении элементов игры волейбол в течение учебного года в процессе занятий физической культурой со студентами первых, вторых и третьих курсов, отнесенными к специальной медицинской группе. Упражнения применялись в основной части занятия, на них отводилось 20-25 минут. Приведём пример одного учебно-тренировочного занятия, целью которого являлось обучение нижней подаче, верхнему и нижнему приему мяча:

1. Нижняя подача (4-5 минут): студенты выполняют упражнение в парах, соблюдая очередность (в начале подачи с одной стороны, затем мячи передавали и подача проводилась другой стороной), при подаче мяча студентам была поставлена задача рассчитывать силу удара по мячу и попадать в центр поля противоположной стороны;
2. Верхний и нижний приемы мяча (5-7 минут): упражнение выполнялось в парах, чередуя верхний и нижний приемы мяча, студентам была разъяснена техника выполнения и ставилась задача следить за ошибками как своими, так и партнёра;
3. Учебно-тренировочная игра «Волейбол» (8-12 минут): студентам была поставлена задача – соблюдение правил игры.

Для адаптации игры в волейбол для студентов специальной медицинской группы, например, для обучающихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, предлагаются следующие методические указания:

- уменьшение продолжительности выполнения элементов игры и игры по упрощённым правилам;
- отдых при наличии внешних признаков утомления;
- уменьшение расстояния до партнера при выполнении передач, до сетки – при выполнении подач;
- уменьшение размеров игровой площадки;
- изменение высоты сетки;
- увеличение количества игроков;
- исключение прыжков;
- исключение ускорений;
- игра без достижения конечного результата, варьирование количества таймов [2].

В результате применения элементов игры волейбол для занятий со студентами, отнесенными к специальной

медицинской группе в течение учебного года, можно отметить положительную динамику проведения подобных занятий. Студенты овладели теоретическими основами изучения раздела «Волейбол», в частности, были освоены:

- технический минимум для начинающих, включая стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары и блокирование;
- простейшую тактику действий в защите и нападении;
- основные положения официальных правил по волейболу.

Также студенты приобрели практические навыки игры «Волейбол»: более 60% от общего числа занимающихся овладели приемами нижней и верхней подачи мяча; 50% научились применять нижний прием и передачу мяча.

Применение упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности могут оказать значимую помощь преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки и в правильной оценке происходящих изменений в состоянии здоровья студента и его физическом развитии [9]. Для оценки физической подготовленности у студентов специального медицинского отделения применялись следующие тесты: для оценки развития силовых качеств - поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (девушки), ноги согнуты в коленях, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа стоя на коленях (юноши), для оценки развития выносливости – тест Купера – 12 минутный бег или быстрая ходьба, гибкость оценивалась с помощью измерения наклона

вперед из положения сидя, ловкость (координационные способности) оценивались тестированием навыков игры «Волейбол» (подача в центр площадки, верхний и нижний приём и передача мяча в парах на количество раз), развитие быстроты проверялось при помощи измерений скорости челночного бега 3x10 метров. Контрольные тесты показали прирост уровня развития физических качеств в среднем на 15-20% у студентов экспериментальных групп, в которых применялись элементы игры «Волейбол», что является существенным показателем для специальной медицинской группы.

Необходимо особо выделить положительный эмоциональный фон на занятиях с применением элементов игры волейбол, замотивированность студентов в достижении целей занятий, исполнительную активность – выполнение заданий преподавателя, высокую работоспособность, дисциплинированность, устойчивость внимания.

Проблема оптимального выбора средств и методов физического воспитания для развития физических качеств студентов представляет собой дискуссионный вопрос, требующий разностороннего подхода и анализа. Следует отметить, что спортивная игра «Волейбол» является универсальным и эффективным средством физической культуры студента. Учитывая особенности учебно-тренировочного процесса со студентами, имеющими ограничения по состоянию здоровья, можно рекомендовать применение элементов игры волейбол для развития и совершенствования физических и психофизических качеств студентов специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов, А.В. Использование элементов игры в волейбол на занятиях физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем / А.В. Белов, А.Ю. Осипов, Д.А. Шубин // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 27 ноября 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2013. - С. 27-28. URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37828/1/vpzp_2013_013.pdf?ysclid=llkpfwte2u384811912 (дата обращения: 21.08.2023).
2. Главный, В.Б. Особенности обучения волейболу студентов специальной медицинской группы / В.Б. Главный // Вопросы педагогики. – 2019. – № 12-2. – С. 69-72. – EDN CMUNYO.
3. Гордюшкина, В.Ю. Популярные виды спорта среди студентов / В.Ю. Гордюшкина, З.П. Череп, Т.А. Андреевко // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 53-57. – EDN ULYISM.
4. Заболотская, М.Г. Динамика количества студентов вуза, занимающихся в специальной медицинской группе / М.Г. Заболотская, А.А. Харин // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию высшего физкультурно-спортивного образования во Владимирской области, Владимир, 15 ноября 2021 года. – Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2022. – С. 152-157. – EDN PWPYRX.
5. Карелина, Н.Н. Здоровьесберегающие технологии: аксиологический подход / Н.Н. Карелина // Шамовские чтения: сборник статей XV Международной научно-практической конференции: В 2 ч., Москва, 21–25 января 2023 года. Том Ч. 1. – Москва: 5 за знания, 2023. – С. 444-447. – EDN PJHSDM.
6. Михайлов, С.Л. Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе на основе изучения мотивов и интересов физкультурной деятель-

- ности студентов / С.Л. Михайлов, Т.В. Беличева, А.В. Боков // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2018. – № V12. – С. 59–63. – EDN YQHWWT.
7. Цибульникова, В.Е. Модель ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления методическим объединением учителей / В.Е. Цибульникова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 1(144). – С. 58-64.
 8. Чернов, Л.Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Чернов Лев Яковлевич. – Красноярск, 2000. – 168 с. – EDN NLQSYR.
 9. Шелегин, И.В. Антропометрия как ключевой метод оценивания физической подготовленности студентов / И.В. Шелегин, С.А. Круглов, М.А. Путинцева // Заметки ученого. – 2022. – № 12. – С. 116-121. – EDN FOQGCW.
 10. Шивринская, С.Е. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности / С.Е. Шивринская, Т.С. Берцева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 8-1. – С. 33-36. – EDN SHHRMD.

© Васина Ксения Игоревна (vasina-ki@rguk.ru), Киселева Ирина Вадимовна (aleks250377@yandex.ru), Попов Алексей Сергеевич (porovas@mgupp.ru), Рябчук Александр Павлович (proger23@yandex.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)