

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Клочков Андрей Владимирович
старший преподаватель кафедры физического воспитания
и спорта учреждения образования «Могилевский
государственный университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

Букас Инна Александровна
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
учреждения образования «Могилевский государственный
университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

В настоящее время достаточно сложно привлечь студентов к регулярным занятиям физической культурой. Волейбол как спортивная игра решает проблему привлечения студентов в полной мере. Та физическая нагрузка, которая дается студентам, без особых проблем выполняется как основной, так и подготовительной группой.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь. Преподаватели данной дисциплины укрепляют здоровье студентов, повышают их физическую и спортивную подготовленность, прививают студентам знания, умения и навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Все это благоприятствует решению одной из важнейшей задач физической культуры – массового внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь широких слоев населения нашей страны.

В начале каждого учебного года студенты проходят медицинский осмотр, по результатам которого они зачисляются в основную (подготовительную) или специальную медицинскую группы. Данные группы будут заниматься по разным учебным планам.

Согласно типовой учебной программе для высших учебных заведений по физической культуре студенты овладевают такими видами спорта как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Среди спортивных игр в ВУЗе особую роль играет волейбол. Он помогает формированию у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной педагогической деятельности.

Регулярная игра в волейбол оказывает закаляющее действие на организм, повышает выносливость. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение, а также 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. Данный вид спорта положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Он тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом развивают у студентов такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации. Также занятия помогают преодолеть комплексы, раскрепоститься. Волейбол как и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

Обучая студентов волейболу, преподаватели высших учебных заведений устанавливают перед собой следующие задачи:

- 1) обучение студентов технико-тактическим приемам спортивных игр, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений;
- 2) освоение студентами методики обучения технике и тактике спортивных игр и развитие специальных физических качеств;
- 3) овладение студентами знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

По мере освоения учебного материала у студентов принимаются контрольные нормативы по верхней и нижней передаче мяча и по подаче мяча через сетку. Большая часть студентов успешно справляется с данными нормативами. Это является свидетельством того, что данная нагрузка по силам студентам не только основной, но и подготовительной группы.

После успешной сдачи контрольных нормативов студенты принимают участие в соревнованиях по волейболу среди курсов. Студенты, проявившие себя в данных состязаниях, участвуют в первенстве университета.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт – средства становления гармонично развитой личности. Важной их составляющей является волейбол, который не только решает оздоровительные задачи, но и помогает бороться со стрессами и депрессиями, преодолеть комплексы, раскрепоститься. Волейбол отлично воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Данный вывод подтверждает, что занятия волейболом является отличным средством физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Ключков, А. В. Круговая тренировка / А. В. Ключков, В. Б. Булыгин. – Могилев : УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2013. – 56 с.: ил.
2. Ключков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А. В. Ключков, Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – 32 с.