

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА

Казакотцева Т.С., Михайлов С.Л.

ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров, Россия (610002, Киров, Кировская область, ул. Красноармейская, д. 26), vshu@vshu.kirov.ru

Статья посвящена изучению научно-методической литературы, а также применению на практике методики спортивно-ориентированного физического воспитания со студентами вузов. В изученной литературе говорится о необходимости внедрения спортивно-ориентированных занятий с приоритетным использованием различных видов спорта. Нами предлагается в физическом воспитании использовать волейбол, это поможет раскрыть двигательный потенциал молодежи в студенческие годы, повысить спортивную и физическую подготовленность. Для этого следует разработать и экспериментально апробировать методику индивидуально-дифференцированного подхода к подбору средств по физическому воспитанию с приоритетным использованием волейбола, на основе учета индивидуальных трудностей у студентов при выполнении упражнений экспериментальной программы. В педагогическом эксперименте нами проверяется эффективность средств волейбола и их влияние на функциональное состояние, и уровень спортивной и физической подготовленности студентов гуманитарного вуза.

Ключевые слова: физическое воспитание, экспериментальная программа, средства волейбола, индивидуальные трудности.

PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN THE HUMANITIES UNIVERSITIES BASED ON VOLLEYBALL

Kazakovtseva T.S., Mikhailov S.L.

FGBOU VPO «Vyatka State Humanitarian University», Kirov, Russia (610002, Kirov, Kirov region, Krasnoarmeyskaya street, 26), vshu@vshu.kirov.ru

Article is devoted to studying of scientific and methodical literature, and also practical application of a technique of the sports focused physical training with students of higher education institutions. In the studied literature it is told about need of introduction of the sports focused occupations with priority use of different types of sport. We offer to use volleyball in physical training, it will help to open the motive potential of youth in student's years, to increase sports and physical fitness. For this purpose it is necessary to develop and experimentally to approve a technique of the individual differentiated approach to selection of means for physical training with priority use of volleyball, on the basis of the accounting of individual difficulties at students when performing exercises of the experimental program. In pedagogical experiment we check efficiency of means of volleyball and their influence on a functional state, and level of sports and physical fitness of students of humanitarian universities.

Keywords: physical education, a pilot program, funds volleyball, individual difficulties.

Изменения, происходящие в современном обществе, повлияли на мировоззрение, идеологию, культуру и образование студенческой молодежи. В настоящее время во всех формах образования в качестве приоритетного направления признается развитие человека, способного к жизненной и профессиональной саморегуляции, активно осуществляющего осознанный выбор в многообразных ситуациях.

Процесс обучения в вузе характеризуется большим интеллектуальным и психологическим напряжением, это предъявляет повышенные требования к организму студентов. Недостаточность двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии, деятельности органов, систем организма и физической подготовленности студентов [3]. Однако традиционное построение учебного

процесса по физическому воспитанию в вузе не решает в полной мере проблем подготовки молодого поколения к будущей трудовой деятельности [6]. Продолжает существовать установка на физическую подготовку и сдачу нормативов, оценивающих ее. Признаваемое право на выбор средств и форм занятий физической культурой с учетом желания студентов не позволяет выбрать им вид физических упражнений в качестве приоритетных [5].

Образовательный процесс по физическому воспитанию в высших учебных заведениях осуществляется в следующих формах: академические занятия в учебное время, самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом во внеучебное время, физические упражнения в режиме учебного дня, массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия. Эти формы занятий физическими упражнениями взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования. Анализ научно-методической литературы показал, что для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов необходимо придерживаться следующих методических требований:

- соблюдать адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека;
- обеспечить гармонизацию и оптимизацию физической подготовки за счет использования новых нетрадиционных видов физической активности;
- предоставить свободу выбора форм физической активности, сочетая с желаниями и способностями каждого человека;
- усилить образовательный аспект в содержании учебного материала с целью углубленного освоения студентами системы знаний, умений и навыков физического самосовершенствования и формирования на этой основе интереса к здоровому образу жизни;
- целенаправленно формировать у студентов осознанную необходимость и устойчивую привычку заботиться о своем здоровье и физическом самосовершенствовании.

Одним из подходов к реализации физического воспитания в высшей школе выступает теория личностно-ориентированного образования. В общей педагогике она нашла свое отражение в работе М. Е. Кузнецова, (2009) [11], в сфере физической культуры в трудах М. Я. Виленского (1996) [4], Л. И. Лубышевой (2002) [13]. В этих работах рассматривается дифференцированный подход к физическому воспитанию в вузе на основе субъективного опыта студентов.

Сегодня речь идет и о спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов, которое в настоящее время привлекает внимание многих ученых. Это тот педагогический подход, который способен удовлетворить физкультурные интересы и потребности молодежи в процессе освоения ими ценностей физической культуры. Для

эффективного развертывания в вузах работы по спортивно-ориентированному физическому воспитанию необходимы комплексные научные исследования, которые позволили бы уточнить содержание, цели, задачи и основные направления его реализации. В высшей школе проблемой внедрения спортивно-ориентированного подхода в образовательный процесс занимаются Л. Б. Андриющенко (2002) [1], В. К. Бальсевич (2005)[2], А.В. Козлов (2006) [10], С.В. Радаева (2008) [15], В. Г.Шилько (2003) [17] и др. В работе Л. Б. Андриющенко (2002) спортивно-ориентированное обучение по предмету «Физическая культура» представлено на основе удовлетворения потребностей студентов в спортивной деятельности. Это предлагается осуществлять посредством модульной технологии через освоение тринадцати видов спорта на выбор занимающихся. Согласно описанию автора, разработанный сквозной модуль программы по дисциплине «физическая культура» содержит следующие блоки: входные данные об уровне готовности к обучению; уровень теоретических знаний и практических умений; информационный блок.

Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов, разработанная А.В. Козловым (2006), основана на свободном выборе приоритетности вида спортивных игр. В данной работе сформулированы основные принципы спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на основе применения приоритетности спортивных игр, раскрывающие теоретическую и практическую направленность инновационной методики:

- принцип взаимосвязи мотивации и свободного выбора спортивно игровой деятельности и учета содержания спортивного опыта и его совершенствование в процессе образовательно-тренировочной деятельности;
- принцип последовательного соотношения воспитания физических качеств у студентов в течение годичного цикла тренировки;
- принцип систематичности волнообразности нагрузки при частоте занятий не менее трех раз в неделю по 120 минут каждое;
- принцип специфичности средств и нагрузок по их воздействию на важнейшие системы организма и на освоение техники двигательных действий в избранном виде спортивных игр.

В работе В. Г. Шилько (2003) «Физическое воспитание студентов на основе лично-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности» разработана трехкомпонентная модель проведения занятий по физической культуре студентов, которая включает:

- спортивно-видовые технологии учебно-тренировочных программ по наиболее популярным видам спорта у студентов (баскетбол, бодибилдинг, ритмическая гимнастика, плавание, шахматы);

- общеразвивающие технологии, предполагающие использование элементов спортивно-видовых технологий и учебно-тренировочных программ на занятиях ОФП, легкой атлетикой и лыжами;

- оздоровительные технологии, разработанные с учетом распространенных в студенческой среде заболеваний.

С.В. Радаевой (2008) разработаны спортивно-ориентированные технологии по аэробике, шейпингу, бодибилдингу и плаванию, которые применялись во внеучебное время.

Эффективными средствами реализации физической активности и физического воспитания для студентов являются игровые виды спорта, которые предъявляют специфические требования к развитию определенных физических качеств. В спортивных играх не существует избирательного воздействия для развития отдельного физического качества, тренировочные воздействия направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности. Волейбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в вузах. Современный волейбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью участников, требующая проявления больших усилий и высокого уровня развития двигательных качеств:

- игра, протекающая с переменной интенсивностью при быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к выносливости – общей и специальной [9];

- прыгучесть – способность волейболиста максимально высоко прыгать для выполнения нападающих ударов и блока [9];

- гибкость – способность волейболиста выполнять технические приемы с большой амплитудой движения, основанной на высоком уровне подвижности суставов [8], [16];

- особое место среди физических качеств волейболиста занимает качество ловкости, имеющее многообразные связи с другими качествами [14];

- быстрота для волейболиста – это способность выполнять с большой скоростью технические приемы и отдельные действия [9], [16];

- силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление; специальная сила волейболиста это способность игрока мобилизовать силу мышц для выполнения технических приемов и отдельных игровых действий [8], [16].

Точность выполнения технических приемов и уровень технической подготовленности волейболистов связаны с развитием дозированной двигательной способности [7].

На основе анализа литературных источников можно выявить следующие противоречия, возникающие между:

– предполагаемыми результатами реализации учебной программы по физической культуре в вузах и результатами ее практического применения, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов;

– возросшими требованиями к качеству высшего образования, повышающими требования к индивидуальности студента, и традиционными педагогическими подходами, направленными на передачу знаний, умений и навыков;

– необходимостью внедрения спортивно-ориентированных занятий с приоритетным использованием волейбола в физическом воспитании для раскрытия двигательного потенциала молодежи в студенческие годы, повышения спортивной и физической подготовленности и недостаточной разработанностью организационно-педагогических подходов в физическом воспитании студентов вузов с приоритетным использованием волейбола.

Существующие противоречия обуславливают **научную проблему** исследования, суть которой можно сформулировать следующим образом: определение и разработка организационно-педагогических основ физического воспитания студентов с учетом индивидуальных трудностей освоения спортивно-ориентированной программы на основе волейбола, которые окажут положительное влияние на функциональное состояние и уровень физической подготовленности у студентов гуманитарного вуза.

Объектом проводимого исследования явился процесс физического воспитания студенток в гуманитарном вузе.

Цель исследования: улучшение функционального состояния, уровня спортивной и физической подготовленности студенток гуманитарного вуза на занятиях по физическому воспитанию с использованием средств волейбола.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач исследования:

1. Выявить особенности содержания физического воспитания студенток в гуманитарном вузе на основе использования базового вида спорта и ее влияние на организм человека.

2. Изучить инновационные программы по физическому воспитанию в гуманитарных вузах.

3. Определить уровень физической подготовленности и функционального состояния у студенток основного отделения.

4. Выявить современные средства и методы физического воспитания, используемые на основе индивидуально-дифференцированного подхода к определению содержания и организации физического воспитания с приоритетным использованием волейбола.

6. Определить коэффициент индивидуальной трудности при освоении элементов игры в волейбол [12].

7. Разработать и экспериментально апробировать методику индивидуально-дифференцированного подхода к подбору средств по физическому воспитанию с приоритетным использованием волейбола, на основе учета индивидуальных трудностей у студенток при выполнении упражнений экспериментальной программы. В педагогическом эксперименте проверить эффективность средств волейбола и их влияния на функциональное состояние, и уровень спортивной и физической подготовленности студенток гуманитарного вуза.

Для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое тестирование функционального состояния, уровня спортивной и физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы экспертной оценки; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводится нами со студентками факультета социальных технологий I курса Вятского государственного гуманитарного университета (ВятГГУ) в следующей последовательности:

1. Комплектование контрольной и экспериментальной группы.

2. Измерение показателей функционального состояния, определение уровня спортивной и физической подготовленности, физического развития.

3. Определение коэффициента индивидуальной трудности при освоении игры в волейбол, под которым понимается анализ объективных трудностей, возникающий у занимающихся при разучивании и выполнении им упражнений, выраженный в субъективных оценках [12].

Все полученные показатели будут обработаны с помощью математических методов исследования на предмет выявления достоверности различий всех показателей и подтверждения эффективности разработанных экспериментальных материалов.

Список литературы

1. Андрющенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С. 47-54.

2. Бальсевич В.К., Лубышева. Л.И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.
3. Будяченко, А. Ю., Бусловская, Л. К. Физическое развитие и здоровье студентов первокурсников // Физиология человека. – 2004. – № 53. – С. 34-36.
4. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27-32.
5. Гаврилов, Д.Н., Григорьев В.И., Комков А.Г. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27-30.
6. Егорычев, А.О. Бенцик, Б.Н. Бондаренко, К.А. Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53-56.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
8. Ивойлов, А. В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Минск: Высш. школа, 1982. – 144 с.
9. Ивойлов А.В. Железняк. Ю.Д. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 230 с.
10. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: дисс. ... канд. пед. наук. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 178 с.
11. Кузнецов М. Е. Личностно ориентированное обучение школьников / под ред. В. Д. Симоненко. – Брянск: Изд-во Брянского госпедун-та им. акад. И. Г. Петровского, НМЦ «Технология», 2009. – 94 с.
12. Лебедев Н.И. Коэффициент индивидуальной трудности – метод самоконтроля гимнастов // Вестник (для служебного пользования). – 1981. – № 4. – С.24-31.
13. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциация // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С.11-14.
14. Никитушкин В.Г. Губа. В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1999. – 290 с.
15. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2008. – 24 с.
16. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. – М., 2005. – 384 с

17. Шилько, В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе лично-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Томск, 2003. – 46 с.

Рецензенты:

Бандаков М.П., д.п.н., профессор кафедры адаптивной физической культуры и методики обучения, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров;

Оборин В.А., д.м.н., профессор кафедры медико-биологических дисциплин, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров.