

**Таиштанов Малик Акунович**

заведующий кафедрой

Университет экономики предпринимательства

г. Жалал-Абад, Кыргызстан

DOI 10.21661/r-117098

## **ПОВЫШЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются проблемы повышения уровня физической и технической подготовленности студентов-экономистов с использованием волейбола на занятиях физической культуры. В процессе исследования определены эффективность традиционной программы занятий, выявлены мотивы и потребности студентов в занятиях ФиС; экспериментально обоснованы эффективность опытной программы занятий, базирующихся на использовании волейбола.*

***Ключевые слова:** волейбол, образовательная программа, студент-экономист, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая культура, высшее учебное заведение, состояния здоровья, спортивные игры, образовательно-воспитательный процесс.*

Происходящие преобразования в Кыргызской Республике определяют повышенные требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья населения и их трудовой активности. Способность эффективного управления народным хозяйством закладывается в период обучения в высших учебных заведениях, где будущим специалистам необходимо овладеть основами избранной профессии, усвоить принципы здорового образа жизни (ЗОЖ) и выработать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом (ФиС) [3].

К сожалению, в практической деятельности кафедр физической культуры большинства вузов акцент делается на нормативно-базовой части образовательной программы, и почти не учитываются мотивы и потребности студентов в различных видах двигательной деятельности (ДД).

Недостаточность проявленных обостренных чувств основной массы студентов, в постижении ценностей ФиС, укрепления своего здоровья, переосмысления роли двигательной активности (ДА) с целью достижения жизненных и профессиональных целей, приобретении личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры (ФК) является причиной пропусков образовательных занятий, снижения уровня физического развития (ФР), физической подготовленности (ФП) студентов.

Имеющиеся противоречия между предполагаемыми результатами реализации образовательной программы по ФК в вузах и результатами ее практического применения ориентирует педагогов ФиС выявлять более эффективные формы, средства и методы всестороннего физического воспитания (ФВ) студентов, изучать потребности учащейся молодежи в активных занятиях избранными видами физических упражнений (ФУ), разрабатывать оригинальные варианты их внедрения в образовательно-воспитательный процесс.

Одним из наиболее популярных и эффективных в студенческой среде видов ФУ являются спортивные игры, в частности волейбол [4].

Популярность волейбола среди студенческой молодежи, сравнительно несложные правила игры, довольно простой инвентарь и оборудование, небольшие размеры волейбольной площадки, возможность занятий на открытом воздухе, с другой стороны нехватка научно-обоснованных технологий организации и проведения занятий.

Программа занятий по ФК студентов-экономистов составлена на основе примерной типовой государственной программы для вузов Кыргызской Республики (КР) [5] и содержит следующие разделы:

I. Теоритический раздел ставит целью:

а) дать студентам теоретические сведения, предусмотренные программой, по организации и методике самостоятельных занятий ФиС, по развитию и воспитанию физических и психических качеств, взаимосвязи физических нагрузок с функциональными и двигательными возможностями, самовоспитании и самосовершенствовании личности студента;

б) ознакомить студентов с основами ЗОЖ по темам:

«Введение в курс физической культуры в экономическом вузе», «Формирование и методы самостоятельных занятий ФиС», «Основы спортивной тренировки воспитание физических качеств», «Здоровый образ жизни и профессионально-прикладная физической подготовки (ППФП)», «Естественнонаучные основы физического воспитания»: 1-курс- по легкой атлетике, плаванию, спортивной и ритмичной гимнастике; 2-курс- по легкой атлетике, кроссовой подготовке, игре волейбол, физической подготовке.

II. Практический раздел имеет следующие цели:

1. Научить студентов составлять и проводить в учебных группах комплекс ФУ с учетом условий и характера деятельности экономиста.

2. Подготовить занимающихся студентов к выполнению нормативов:

- подтягивание – 14 раз (юноши);
- наклоны туловища – за 1 минуту 40 раз (девушки);
- бег 100 м – 13,2 с. (юноши), 15,7 с. (девушки);
- бег 3000 м – 12 минут (юноши), 2000 м. 10 минут 15 с. (девушки);
- прыжок в длину с места 250см (юноши), 190см (девушки);
- кросс 5 км – 23 мин 50 с. (юноши), 3 км – 18мин (девушки);
- плавание 10 м – 1 мин 4 с. (юноши), 2 мин 15с (девушки).

3. Научить студентов выполнять технические действия волейбола: подача и прием мяча, передача мяча двумя руками снизу, сверху, нападающий удар, блокирование мяча.

4. Научит студентов применять средства ППФП.

5. Выполнение зачетных и контрольных требований.

Образовательный материал по учебно-научной дисциплине подобран с учетом условий материально-технической базы вуза.

Вышеуказанное позволило разработать и распределить время основных тренировочных (физических) нагрузок при занятиях волейболом (таблица 1).

Таблица 1

Распределение времени выполнения студентами-экономистами  
физических нагрузок в учебном году

№	ФУ	Семестры		Итого
		1	2	
1	Специфическая нагрузка	980 (27,52%)	560 (16,0%)	1140 (21,11%)
2	Неспецифическая нагрузка	560 (15,73%)	420 (12,0%)	980 (18,14%)
3	ФУ большой и максимальной нагрузки	560 (15,73%)	280 (8,0%)	840 (15,55%)
4	ФУ средней и малой координационной сложности	1460 (41,01%)	2240 (64,0%)	2440 (45,18%)
5	$\Sigma$	3560 (100%)	3500 (100%)	5400 (100%)
6	$\mu$	890 (25,0%)	875 (25,0%)	1350 (25,0%)

Возможность моделировать, комбинировать и многократно повторять стандартные игровые ситуации способствует более эффективно решать вопросы овладения студентами-экономистами технико-тактическими действиями игры в волейбол, что в свою очередь позволяет значительно повысить их обостренные чувства к систематическим занятиям ФиС.

С целью определения состояния и выявления динамики здоровья студентов-экономистов нами были взяты результаты их профилактических осмотров за последние пять лет.

Занятия игровой направленности стоит рассматривать не как учебную нагрузку, а как разгрузку, снимающую усталость и нервное напряжение. Волейбол позволяет объединить студентов в однородные по уровню ФР группы, разнообразие двигательных умений, навыков и двигательных действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию жизненно-важных физических качеств [2].

ДА, эмоциональная разрядка во время занятий волейболом значительно повышает работоспособность студентов, позволяет им высоко ценить фактор времени, стать более собранным, настойчивым, т.е. воспитывают все качества и свойства, крайне необходимые для будущего экономиста.

Основными мотивами занятия волейболом назывались: «Нравиться», «Хочу научиться играть», «Интересно», «Хочу улучшить фигуру» и т. д.

Уровень ФП определяется 6 тестами, которые используются в программе по ФК [5].

Проследив за изменениями показателей ФП студентов в течение учебного года, следует констатировать тот факт, что уровень рассматриваемых критериев, занимающихся и не занимающихся волейболом, за учебный семестр изменился в неодинаковой степени.

Также показатели, как результат времени в беге на 100м, челночном беге 90м, бросках мяча, прыжке в верх и подтягивании претерпевают в экспериментальной группе (ЭГ) значительные изменения.

Результаты в беге на 100м и челночном беге 90м улучшились на 1,33 секунды и 1,9 секунд соответственно в ЭГ, и значительно ухудшились на 0,3 секунды и 0,92 секунды в контрольной группе (КГ) соответственно.

Оптимальное распределение объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях приводит положительным изменениям в ЭГ: челночный бег, бег 100м, бросок набивного мяча (1кг), подтягивание. Это объясняется тем, что игра волейбол характеризуется, как скоростно-силовой вид ФУ и занятия проводятся целеустремленно, а их последовательность носит учебно-тренировочный характер.

Результаты теста в подтягивании в висе на перекладине, произошло достоверно значимое увеличение средне арифметического значения: в ЭГ от 9,8 до 15,88 раз ( $p < 0,05$ ), в КГ  $p < 0,05$ .

В прыжках вверх с места в ЭГ увеличились на 3,5см, в КГ уменьшились на 1,3 см.

Дальность броска набивного мяча в КГ незначительно уменьшилась на 0,3м, а в ЭГ увеличилась на 2 м.

Систематические занятия в течение всего учебного года по опытной программе (с использованием волейбола), приводит к тому, что значение целого ряда параметров ФП изменяются весьма значительно.

В целом за экспериментальный период занятий в ЭГ достоверно улучшились 5 и 6 рассматриваемых нами параметров ФП.

Следует отметить, что первоначальный уровень тактической подготовленности (ТП) студентов опытной и КГ примерно одинаково по всем рассматриваемым нами параметрам.

Целенаправленные и систематические занятия волейболом в течение учебного года способствовали улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих уровень ТП студентов. Так, средний результат выполнения передачи под собой сверху и снизу руками из 10 раз в ЭГ увеличился соответственно с 5,72 и 4,0 раз до 9,8 и 9,4 раза, а в КГ практически не изменился.

Улучшились выполнения таких технических действий, как подача, нападающий удар, передача на точность. В ЭГ из 10 представленных попыток выполнения подачи успешными были 2,76 и 2,84 раза, но по окончании опытной работы (до 7,8 раза), а КГ немного снизились (2,04 раза).

Сложно-технические действия волейбола (нападающий удар и блокирование) в обеих группах находились на низком уровне (из 10 попыток 2,84 и 1,12 раз в ЭГ, 2,8 и 0,96 в КГ). В конце опытной работы в ЭГ значение этих показателей возросло до 7,0 и 5,16 раз, а в КГ не изменился.

Регулярное выполнение на учебно-тренировочных занятиях технических действий волейбола и выполнение физической нагрузки средней и повышенной сложности, привело к тому, что двигательные умения и навыки в ЭГ стали отличаться прочностью и динамичностью.

Повышение уровня исполнения технических действий решает тактические задачи игры. Студенты стали производить быстрые точные движения, улучшились координация и т. д.

Решая проблему внедрения в образовательный процесс оздоровительной программы занятий волейболом, содержащей в себе элементы спортивной тренировки, необходимо констатировать тот факт, что уровень физической ТП студентов-волейболистов, по значительному большинству рассматриваемых нами параметров к окончанию учебного года начинает значительно отличаться и начинает превосходить таковой у своих товарищей, занимающихся по традиционной образовательной программе.

Полученные нами в ходе экспериментальной работы количественные знания таких критериев, на челночный бег (90м), подтягивание, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, передача мяча сверху, на точность, подача мяча говорит о необходимости целенаправленного использования волейбола, как более эффективного средства повышения уровня физической и ТП студентов-экономистов [1].

Как свидетельствуют полученные данные, почти на одинаковом уровне в ходе эксперимента остается показатель физического здоровья, предоставленные значением деления массы тела (в граммах) на рост испытуемых (в сантиметрах).

Другие показатели развития системы и функций организма, характеризующие физическое состояние студентов-волейболистов, более выражены.

В ЭГ произошло изменение на 1 балл по критерию уровня физического состояния, характеризующему эффективность работы сердечно-сосудистой системы (ССС), в КГ этот показатель остался без изменения.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в ЭГ возрастает с 54 до 58 мл/кг. В ЭГ значение данного критерия ухудшилось.

Силовые способности в ЭГ увеличились на 7 единиц (1 балл), в КГ произошло снижение.

Время восстановления пульса до первоначального уровня после 20 приседаний за 30 секунд в ЭГ сократилось на 1 минуту 11 секунд. В КГ – на 11 секунд.

В целом выражение изменения уровня физического статуса в ЭГ обеспечиваются за счет ЖЕЛ, динамометрия кисти рук/масса тела, артериальное давление (АД), времени восстановления.

Количественные характеристики физического состояния в ЭГ с лице среднего (5 баллов) стали составлять – 12 баллов (средний уровень), что дает основание утверждать о целесообразности использования спортивной тренировки в образовательном процессе экономического вуза.

На основании выявленных количественных критериев и их положительной динамики следует утверждать, что экспериментально подтверждена жизнеспособность и высокая оздоровительно-прикладная направленность образовательной программы с использованием волейбола для студентов экономистов.

Итак, исследование педагогических условий повышения оздоровительно-прикладной эффективности занятий волейболом показало, что уровень физической, умственной, функциональной подготовленности студентов-волейболистов зависит как от общих, так и специальных педагогических факторов.

### ***Список литературы***

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04 / Л.Р. Айрапетянц. – М., 1992. – 42 с.
2. Аксенов Ю.Н. Динамика физического развития и физической подготовленности первокурсников в зависимости от спортивной направленности учебно-тренировочного процесса / Ю.Н. Аксенов, А.В. Лотоненко // Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи: Сборник научных трудов под редакцией В.В. Васильевой, В.И. Жолдак. – Воронеж: ВГУ. 1988. – С. 42–46.
3. Булгакова Л.С. Шесть в защите – шесть в нападении: волейбол на Олимпиаде / Л.С. Булгакова, Л.П. Никитин. – М.: Советская Россия, 1979. – 96 с.
4. Гальвица Н.П. Факторы, способствующие формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом / Н.П. Гальвица, Н.А. Горбунова // Вестник физической культуры. – Алматы: ААНПЦ ФК МОН РК, 2010. – №10. – С. 98–102.
5. Таштанов М.А. Повышение оздоровительно-прикладной физической подготовленности студентов-экономистов на занятиях по волейболу // Вестник



КазНПУ им Абая. Серия: Начальная школа и физическая культура. – Алматы, 2016. – №2. – С. 18–21.