

*Солодовник Екатерина Михайловна, старший преподаватель кафедры  
физической культуры*

*Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Аннотация:** В современных реалиях возрастает потребность в здоровом и работоспособном населении. Именно по этой причине в университетах занятиям по дисциплине «Физическая культура» уделяется особое внимание. Особой популярностью среди студентов пользуется волейбол.

В данной статье проанализированы отличительные особенности развития физических качеств у студентов на занятиях по волейболу. Предприняты попытки выявить, почему молодёжь выбирает именно волейбол для развития своих физических качеств. Попытаться обосновать особенности методики занятий по волейболу и их эффективность в развитии физических качеств.

Методы исследования: сбор и анализ информации и литературных источников по теме исследования, обобщение и систематизация полученных данных и выводов.

**Ключевые слова:** волейбол, спорт, физические качества, физическая культура, здоровье, студенты.

**Abstract:** In modern realities, the need for a healthy and efficient population is increasing. It is for this reason that special attention is paid to classes in the discipline "Physical Education" at universities. Volleyball is especially popular among students.

This article analyzes the distinctive features of the development of physical qualities among students in volleyball classes. Attempts have been made to identify why young people choose volleyball for the development of their physical qualities.

Try to substantiate the features of the methods of volleyball lessons and their effectiveness in the development of physical qualities.

Research methods: collection and analysis of information and literary sources on the research topic, generalization and systematization of the obtained data and conclusions.

**Key words:** volleyball, sport, physical qualities, physical education, health, students.

Волейбол является распространённым видом спорта, однако наибольшую популярность завоевал среди молодёжи. Этому поспособствовали факторы, такие как общедоступность, простота в обучении и совершенствование всех групп мышц. По этим причинам волейбол включён в список элективных занятий в рамках дисциплины «Физическая культура» и не теряет актуальность уже долгое время.

Прежде всего волейбол – это тот вид спорта, где требуется достаточный уровень выносливости, силы, быстроты и ловкости, так как данный вид спорта является динамичным и в течение тренировок и матчей требует большое количество усилий. Это связано с главной особенностью, которая отличает волейбол. В данном виде спорта преимущественно используются прыжки, в связи с чем большая часть упражнений направлена именно на развитие интенсивности и силы прыжков. Именно поэтому волейбол может показаться изнурительным для новичков [1].

Уникальность данного вида спорта обоснована ещё и тем, что он направлен на развитие всех основных качеств: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Во время игры необходимо уметь ориентироваться среди данных качеств и применять их на практике в самых непредсказуемых ситуациях.

После того, как студент заканчивает обучение в рамках данного элективного курса, он приобретает целый ряд новых качеств, которые будут полезны не только во время тренировок или соревнований, но и в повседневной

жизни. Это, например, внимательность, быстрота реакции и устойчивость психики. За этим следует и увеличение работоспособности и улучшение общего состояния всего организма.

Однако, чтобы тренировки принесли максимальную пользу и поспособствовали развитию физических качеств, преподавателю необходимо сформулировать чёткую методику проведения тренировок по волейболу, так как игроки должны поддерживать высокую активность в течение всего времени занятия и не изнуряться в самом начале.

Прежде всего, в комплексе тренировок должно присутствовать достаточно упражнений на прыжки. Прыжок – это основа волейбола, без которого не обойтись ни одному игроку в волейбол. Данный вид упражнений позволит укрепить тонус всего тела и увеличить интенсивность и силу прыжков. Однако этого невозможно достичь без подвижности суставов, потому очень важно развивать эту подвижность, чтобы в результате улучшить свои физические качества. В первую очередь это касается локтевых, тазобедренного, голеностопного, плечевого, лучезапястного суставов.

Чтобы развивать быстроту и реакцию, студенту необходимо выполнять комплекс упражнений на выполнение определённых действий за короткий промежуток времени и бегать. Важным моментом является то, что нужно не переутомить студента и следить за тем, чтобы студент не чувствовал усталости после выполнения упражнений такого характера.

Далее следует выносливость студента. Комплекс упражнений должен быть направлен на развитие функциональных возможностей дыхательного аппарата и определение лимита своих возможностей. Чтобы избежать переутомления, студенту рекомендуется постепенно увеличивать время физических нагрузок, тем самым достигая быстрого эффекта в развитии своей выносливости.

Особое внимание нужно обратить на ловкость. Ловкость в другом виде спорта может совершенно не подходить для выполнения упражнений для развития ловкости в волейболе, которая, прежде всего, развивается путём

быстрых действий, требующих быстрой реакции (например, приём подачи партнёра).

Помимо физической подготовки необходимо пройти и психологическую. Волейбол – напряженный вид спорта, потому требует определённого уровня стрессоустойчивости и сосредоточенности на игре или тренировке. Здесь нельзя давать волю эмоциям и необходимо уметь держать ситуацию под контролем. Так как волейбол является командным видом спорта, то необходимо достигнуть полного взаимопонимания со всеми членами команды, так как от вашего взаимодействия и умения работать в команде зависит исход борьбы [2].

Также стоит отметить, что волейбол развивает у студентов три основных компонента: адаптированность, нейротизм и стабильность баланса нервных процессов. Адаптивность отвечает за удовлетворённость студентом миром и людьми вокруг него, позволяет оценить его место в этом самом мире. Нейротизм отвечает за снижение стрессовых ситуаций в жизни студентов. Так как волейбол – это динамичный вид спорта, то во время тренировок студент может направить свои эмоции в отработку навыков и выполнение тренировочных упражнений, тем самым отвлечёт его от плохих мыслей. Во время игры в волейбол от игрока требуется максимальная сосредоточенность и мгновенная реакция, потому что в этот момент мозг начинает активно работать, тем самым создавая баланс нервных процессов [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что волейбол – отличный вид спорта, который в силу своей многонаправленности позволяет развивать физические качества всего тела в целом. Это обусловлено тем, что волейбол является динамичным видом спорта, который требует и силы, и выносливости, и ловкости, и быстроты. Без всех четырёх качеств и умения их комбинировать игроку в волейбол не обойтись. Самым главным фактором развития физических и психологических навыков является чёткая методика преподавания, которая позволяет структурированно и постепенно сформировать необходимые навыки.

Помимо физического необходимо также пройти и психологическую подготовку, которая также играет решающую роль в развитии определённых

навыков и качеств. Игрок должен обладать стрессоустойчивостью, внимательностью, а также коммуникабельностью и умением работать в коллективе.

Таким образом, волейбол – напряжённый, динамичный, но в то же время захватывающий вид спорта, который формирует физические и психологические навыки у игроков, которые позволяют студентам лучше понимать себя и своё тело.

Проведенное исследование, анализ полученной информации и обзор научной литературы позволил нам сделать следующие выводы: волейбол популярен среди молодёжи в силу того, что это доступный и лёгкий для обучения вид спорта, который работает над всеми группами мышц и развивает как физическое, так и психологическое состояние студентов. Однако без четкой методики преподавания старания не принесут большой пользы.

#### **Библиографический список:**

1. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов / Н. И. Платонова. – Текст: электронный // Концепт. – 2016. - № 7. – С. 1 – 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-studentov-vuzov> (дата обращения: 25.10.2020).

2. Альтувайни А. Х. Особенности развития физических качеств на занятиях по волейболу у студентов высших учебных заведений / А. Х. Альтувайни, М. Д. Кудрявцев, С. А. Дорошенко, О. В. Турыгина. – Текст: электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - - С. 33 – 36. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-na-zanyatiyah-po-volleybolu-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy-1> (дата обращения: 26.10.2020).

3. Зациорский, В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств / М: Москва, 2001. - 89 с.