

УДК 378.172

Спортивная игра «волейбол» как средство сохранения и совершенствования физического здоровья тувинских студентов

Саая Рада Дозурашовна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры,
Тувинский государственный университет,
667000, Российская Федерация, Республика Тыва,
Кызыл, ул. Ленина, 36;
e-mail: saaya_rada@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается методика организации занятий по физической культуре со студентами на примере спортивной игры «волейбол». Для реализации данной методики автором были выбраны студенты Тувинского государственного университета, которых поделили по уровню их физической подготовленности. В статье описано распределение учебного материала по курсам и основные положения программы физического воспитания. Результаты исследования показали, что «волейбол», будучи динамичной, скоростной и творческой игрой, может не только выступать в качестве интересного и высокоэффективного вида спорта, но и являться одним из определяющих факторов двигательной активности тувинских студентов, способствующим совершенствованию общей и технико-тактической подготовленности молодежи, помогающим повысить их общий уровень здоровья. Занятия волейболом воздействуют благотворно, молодой организм получает необходимую ему физическую нагрузку, занятия этим видом спорта улучшают настроение, повышают мышечный тонус и поддерживают гибкость позвоночника, что является отличной профилактикой сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний.

Для цитирования в научных исследованиях

Саая Р.Д. Спортивная игра «волейбол» как средство сохранения и совершенствования физического здоровья тувинских студентов // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 1А. С. 301-308.

Ключевые слова

Физическая культура, студент, спортивные игры, волейбол, дифференцированный подход, здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность.

Введение

Изменения, происходящие в современном обществе, повлияли на мировоззрение, идеологию, культуру и образование студенческой молодежи. Процесс обучения в вузе можно охарактеризовать большим интеллектуальным и психологическим напряжением, наличием стрессовых ситуаций и прогрессирующей гипокинезией. Отсутствие двигательной активности отрицательно отражается на состоянии здоровья студентов, наблюдается низкий уровень развития физической подготовленности и функционального состояния [Кичалов, 2000, 82; Бальсевич, Лубышева, 1995, 2].

**Уровень физической подготовленности тувинской молодежи:
социальный аспект**

Ряд исследований [Баршай, 2004, 14; Белкина, 2006, 7], проведенных в различных регионах России, показал, что большинство поступающей в вузы молодежи имеет средний или низкий уровень здоровья и физической подготовленности. Спортом молодежь не занимается и не интересуется ею, что, в свою очередь, можно сказать и об абитуриентах, поступивших в Тувинский государственный университет.

В исследованиях Е.М. Аг-оол [Аг-оол, 2006, 217] показано, что в Республике Тыва заболеваемость подростков и молодежи социально обусловленными болезнями остается высокой, возросла группа риска по токсикомании в 5 раз, продолжается рост числа больных алкоголизмом. Увеличение удельного веса больных свидетельствует о распространенности социальных заболеваний среди молодежи, численность лечащейся от наркомании молодежи увеличилась с 294 до 990 человек. Наибольшее количество таковых отмечалось в 2000-х годах, но с 2010 по 2016 годы [Статистические показатели состояния..., 2016] показатели значительно улучшились.

Анализ структуры заболеваемости свидетельствует, что низкий уровень здоровья подростков и молодежи в Республике Тыва обусловлен не только ухудшением социально-экономической ситуации, но также не своевременным обхватом молодежи спортивно-массовыми мероприятиями. Современная ситуация в области здоровья и физического развития тувинской молодежи крайне неудовлетворительна, следует определить рациональные пути необходимых научно обоснованных вмешательств. В связи с этими проблемами разработаны программы, направленные на улучшения физического и моторного развития студенческой молодежи с учетом дифференцированного подхода [Аг-оол, 2015, 156].

Одной из таких программ и является использование спортивной игры «волейбол» в учебно-тренировочном процессе студентов ТувГУ.

Волейбол как средство оздоровления студенческой молодежи Республики Тыва

Проблема модернизации физического воспитания студентов вуза в настоящее время является одной из главных задач, также позволяющей решить вопрос с эффективным оздоровлением и воспитанием студентов на основе их двигательной деятельности. По мнению ведущих специалистов в области физического воспитания (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.М. Баршай), проблемы совершенствования физической культуры и спорта в условиях вуза на протяжении многих лет являются предметом тщательного изучения [Баршай, 2004, 32].

Студенты специальной медицинской группы по результатам медосмотра занимаются в соответствии с показаниями заболеваний в различных группах, а в основную группу входят здоровые студенты, которые занимаются волейболом по предложенной нами дифференцированной программе.

Таким образом, в таблице 1 даны основная и специальная группы.

Уровень физической подготовленности студентов ТувГУ мы определили на практических занятиях и зачетах. Таким образом, в результате тестирования нами был предложен дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Таблица 1. Учебные группы ТувГУ по физической культуре

Основные характеристики	Учебные группы		
	Спортивная	Основная	Специальная
Задачи	Повышение спортивного развития	Рекреация	Реабилитация
Состояние здоровья студентов	Здоровье	Здоровье	С нарушением здоровья
Оценка эффективности	Спортивный результат	Результат в массовых соревнованиях	Тесты функционирования

В специальной медицинской группе (СМ) учебный процесс направлен на профилактику и устранение функциональных отклонений в физическом развитии, в укреплении здоровья студентов и на улучшение их физической работоспособности.

Предлагаем методику организации занятий по физической культуре со студентами ТувГУ на примере спортивной игры «волейбол».

Особенно популярными среди тувинской молодежи в настоящее время стала спортивная игра «волейбол», которая имеет оздоровительный и профилактический эффект для повышения физической активности студентов.

В основной группе учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку с учетом комплексного развития физических качеств, а большее внимание уделяется освоению оздоровительных программ, укреплению здоровья и закаливанию.

В спортивной группе студенты формируются по видам спорта, занятия проводятся по расписанию и выносятся за рамки учебных занятий.

Тренировочный процесс в основной и спортивной группах направлен на повышение спортивного мастерства студентов по волейболу.

Формирование программы занятий в течение учебного года базируются на следующих положениях.

1. Принципах и методах обучения и совершенствования двигательным действиям [Ооржак, 1994, 135].

Таблица 2. Распределение учебного материала по волейболу для 1-2 курсов

Технико-тактический прием	Распределение материала по курсам	
	1 курс	2 курс
подача	нижняя прямая верхняя прямая	верхняя прямая
норматив	оценка структуры движения, перебивание мяча	оценка точности адресования и по зонам 1.5.6. по заданию (игрок, место)
передача	по длине средняя по высоте высокая	по длине «длинная», по высоте «высокая», по длине-короткая по высоте-низкая
норматив	точность адресования по месту	точность адресования по месту и по партнеру
передача	прием 2 руками	прием подачи и прием нападающего удара
норматив	оценка структуры движения	оценка точности адресования партнеру и оценка эффективности приема
нападающий удар	с высокой передачи партнера	с низкой передачи партнера; с передачи партнера при блоке соперника
норматив	структура движения	точность адресования и эффективность выполнения удара
блок	индивидуальный блок	двойной блок
норматив	не оценивается	оценка точности постановки блока

2. Спортивная игра «волейбол» дается с учетом выявленных методических положений [Железняк, Кашкаров, 2001, 17].

В предложенных вариациях на занятиях по волейболу мы определили основные положения, которые даны в таблице 3

Таблица 3. Основные положения программы физического воспитания

Основные положения	Как реализуются	Структура движений технического приема
непрерывность и последовательность формирования игровых навыков	посредством проведения подготовительных и подводящих упражнений	точности адресования мяча
при формировании программы	при изучении волейбола	технико-тактической подготовка студента
при распределении учебного материала для 1-2 курсов	при организации занятий по физической культуре	разработаны контрольные нормативы
при разработке положений	через содержание занятий	контроль уровня их освоения

Студентам ТувГУ мы предлагаем в программе физического воспитания больше времени уделять спортивным играм, особенно волейболу. Так как в настоящее время волейбол – один из культивируемых видов спорта в Туве.

Из исследований профессора Х.Д-Н Ооржак [Ооржак, 1994, 95] мы знаем, что волейбол в Туве стал развиваться еще до становления советской власти.

Из анализа выступлений сборных команд (мужских и женских) Тувы можно сделать вывод о том, что в городах Владивосток (команды мужчин и женщин дважды становились чемпионами соревнований), Комсомольск-на-Амуре, Чита, Улан-Удэ, Хабаровск, Благовещенск, Красноярск сборные команды Тувы всегда были только призерами как среди мужских, так и среди женских команд. В основной состав команды «Спартак» входили: В. Шориков, Ю. Иванов, В. Соколов, Б. Коренков, В. Бабкин, Л. Седип, П. Дыка и другие [Кувезин, 2005, 45].

Но в 1990-1995 годы как среди женских, так и среди мужских команд не проводились соревнования по причине перехода государства от «социализма» к «частичному капитализму», но после государственных реформ начали обращать внимание на развитие физической культуры и спорта, в том числе и волейбола. В 1995 году первый Президент Тывы Шериг-оол Дизижинович Ооржак дал указ о проведении Кубка Президента Республики Тыва по волейболу среди мужских и женских команд.

Таким образом, начиная с 1995 года, произошло второе возрождение любимого вида спорта многих тувинцев. В настоящее время волейбол в Туве развивается почти наравне с национальными видами спорта как один из главных и распространенных видов спорта, который может охватить все населения республики.

Проводятся президентские турниры, чемпионы и первенства РТ среди мужских и женских, также среди сборных команд юношей и девушек. Поэтому в последние годы актуальность изучения спортивной игры «волейбол» в Туве вырос, игровая активность и технико-тактические стороны тувинских игроков стали выше, чем в девяностые годы.

Для сохранения здоровья и физического совершенствования студенческой молодежи необходима двигательная активность, которая выражается в использовании спортивной игры «волейбол», что мы и предлагаем в основе физической подготовленности студентов ТувГУ.

Организация соревнований среди факультетов ТувГУ позволяет решать педагогические, спортивно-методические задачи, выявить студентов, умеющих играть в волейбол, также можно легко их дифференцировать по уровню их подготовленности.

Во время проведения секционных занятий и соревнований по волейболу решаются главные задачи – совершенствование физической и технико-тактической подготовленности. Так как спортивные соревнования являются не только ярким, эмоционально-красочным зрелищем, но и одной из действенных мер повышения тренированности занимающихся.

Помимо занятий волейболом, студентам рекомендуем ежедневно уделять минимум 30 минут самостоятельным физическим занятиям. В их состав можно включать утреннюю гимнастику (УГГ), занятия в тренажерном зале, пробежки по пересеченной местности, ходьбу, катание на велосипеде. Все это поможет содержать свой организм в хорошей физической форме, усилить его сопротивляемость болезням и усталости.

Заключение

Таким образом, одним из определяющих факторов двигательной активности тувинских студентов является спортивная игра «волейбол», которая может совершенствовать не только общую и технико-тактическую подготовленность, но и повысить общий уровень здоровья занимающихся.

В результате проведенной научной работы можно сделать вывод о том, что волейбол – динамичная, скоростная и творческая игра, которая в условиях вуза может выступать в качестве интересного и высокоэффективного вида спорта, направленного на физическую активность студенческой молодежи.

Занятия любимым волейболом воздействует на молодежь благотворно, их организм получает нужную физическую нагрузку и главные органы (сердце, легкие) будут лучше тренированными. Как подчеркивают многие исследователи, чтобы сердце было здоровым, а тело – сильным, нужна регулярная физическая нагрузка. А занятия спортивной игрой «волейбол» улучшает настроение, повышает мышечный тонус и поддерживает гибкость позвоночника, что, в свою очередь, предотвращает болезни.

Библиография

1. Аг-оол Е.М. Республика Тыва: конституциональные особенности, физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Москва – Кызыл, 2006. 217 с.
2. Аг-оол Е.М. Физическое воспитание в вузе. Кызыл: ТывГУ РИО, 2015. 156 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-7.
4. Баршай В.М. Мониторинг отношений молодежи к здоровью и наркотикам в Южном Федеральном округе / В.М. Баршай // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 14-15.
5. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 7-11.
6. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М.: Академия, 2001. 384 с.
7. Кичалов В.А. Проблема управления качеством обучения в вузах / В.А. Кичалов // Стандарты и качество. 2000. № 4. С. 82-91.
8. Кувезин Н.Б. Волейбол – мээн эрткен оруум. Кызыл, 2005. 45 с.
9. Ооржак Х.Д.-Н. История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года. Кызыл, 1994. 135 с.
10. Статистические показатели состояния здравоохранения Республики Тыва, здоровья населения и деятельности учреждений в 2016 году (по данным государственной и отраслевой статистической отчетности). Кызыл, 2016.

A game of volleyball as a means of maintaining and improving the physical health of Tuvan students

Rada D. Saaya

Senior Lecturer,
Department of physical education,
Tuvan State University,
667000, 36 Lenina st., Kyzyl, Republic of Tuva, Russian Federation;
e-mail: saaya_rada@mail.ru

Abstract

The article discusses the method of organization of employments on physical education with students on the example of a game of volleyball. To implement this technique, the author has selected the Tuvan State University students who were divided according to their level of physical fitness. Changes in modern society have influenced the worldview, ideology, culture and education of students. The learning process at university can be characterized by significant intellectual and psychological stress, presence of stressful situations and progressive hypokinesia. The lack of motor activity has a negative effect on the health of students; there is a low level of development of physical preparedness and functional status. The author describes the distribution of educational material for courses and main points of the program of physical education. The author concludes that volleyball, being dynamic, fast and creative game, not only can act as an interesting and high performance sport, but also to be one of the determining factors of physical activity of undergraduate, contributing to the improvement of general and technical and tactical training of young people, helping to improve their overall level of health. Games of volleyball are beneficial, young body gets the necessary exercise, this kind of sport improves mood, increase muscle tone and maintain flexibility of the spine, which is an excellent prevention of cardiovascular and neurological diseases.

For citation

Saaya R.D. (2017) Sportivnaya igra "voleibol" kak sredstvo sokhraneniya i sovershenstvovaniya fizicheskogo zdorov'ya tuvinskikh studentov [A game of volleyball as a means of maintaining and improving the physical health of Tuvan students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 7 (1A), pp. 301-308.

Keywords

Physical culture, student, sports, volleyball, differentiated approach, health, healthy lifestyle, physical fitness.

References

1. Ag-ool E.M. (2006) *Respublika Tyva: konstitutsional'nye osobennosti, fizicheskoe razvitie i sostoyanie zdorov'ya podrastayushchego pokoleniya* [The Republic of Tuva: constitutional peculiarities, physical development and health status of the younger generation]. Moskva – Kyzyl.
2. Ag-ool E.M. (2015). *Fizicheskoe vospitanie v vuze* [Physical education in University]. Kyzyl: Tuvan State University.
3. Bal'sevich V.K., Lubysheva L.I. (1995) *Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost'* [Physical culture: Youth and Modernity]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 4, pp. 2-7.
4. Barshai V.M. (2004) *Monitoring otnoshenii molodezhi k zdorov'yu i narkotikam v Yuzhnom Federal'nom okruge* [Monitoring of young people's attitudes to health and drugs in the Southern Federal District]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 10, pp. 14-15.
5. Belkina N.V. (2006) *Zdorov'eformiruyushchaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya studentok vuza* [Health forming technology of physical education of students of the University]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice physical culture], 2, pp. 7-11.
6. Kichalov V.A. (2000) *Problema upravleniya kachestvom obucheniya v vuzakh* [The problem of managing the quality of learning in institutes of higher education]. *Standarty i kachestvo* [Standards and quality], 4, pp. 82-91.
7. Kuvezin N.B. (2005) *Voleibol – meen ertken oruum* [Volleyball is my passed way]. Kyzyl.
8. Oorzhak Kh.D-N. (1994) *Istoriya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Tuve do 1945 goda* [The history of development of physical culture and sport in Tuva until 1945]. Kyzyl.
9. *Statisticheskie pokazateli sostoyaniya zdravookhraneniya Respubliki Tyva, zdorov'ya naseleeniya i deyatelnosti uchrezhdenii v 2016 godu (po dannym gosudarstvennoi i otraslevoi statisticheskoi otchetnosti)* [Statistical indicators of the condition of health of the Republic of Tuva, the health of the population and institutions in 2016 (according to the state and branch statistical reporting)] (2016). Kyzyl.
10. Zheleznyak Yu.D., Kashkarov V.A. (2001) *Pedagogicheskoe fizkul'turno-sportivnoe sovershenstvovanie* [Teacher athletic and sports improvement]. Moscow: Akademiya Publ.