

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

Повышение эффективности системы физического воспитания и спортивно-массовой работы университета «Дубна» на занятиях волейболом

Белова Елена Валерьевна, Сандалова Татьяна Викторовна.
Государственный университет «Дубна», Дубна, belovvs@yandex.ru

Аннотация.

Государственный университет «Дубна» создавался и начал функционировать в 90-е годы прошлого века - годы нестабильной экономики, разрушения и упадка страны во всех сферах. И пресловутый вопрос «быть или не быть» России в будущем остро встал перед обществом. Страна нуждалась в том новом поколении, которое сможет вывести государство из кризиса. Студенты, получающие образование в университете «Дубна», тоже должны внести в возрождение России свою лепту. Для этого они должны быть физически крепкими и здоровыми людьми.

В этих целях и была создана кафедра физического воспитания, основателем которой является И. С. Бершанский, с ориентированной концепцией построения и организации кафедры и проведения занятий физкультурой со студентами.

В данной статье дана оценка системе физического воспитания государственного университета «Дубна», целью которой является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, физическое воспитание, физические качества, ГТО, соревновательная деятельность, развитие волейбола, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, студенческий спорт, соревнования, здоровый образ жизни.

Введение. Основой физического воспитания университета «Дубна» стал переход к развитию основных физических качеств через популярные и традиционно развитые в Дубне виды спорта. На первом курсе – волейбол и ритмическая (для девушек), атлетическая (для молодых людей) гимнастика; на втором – баскетбол и плавание; на третьем – возможность самостоятельно выбрать из восьми видов спорта: волейбол, баскетбол, плавание, фитнес, атлетическая гимнастика, настольный теннис, теннис, футбол. Такая программа смогла заинтересовать студентов возможностью укрепить свое здоровье и развить необходимые физические качества: быстроту, силу, гибкость, ловкость и выносливость. Кроме того, обеспечила решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельных занятий физическими упражнениями, применение их в повседневной жизни;

- развитие двигательных и психологических способностей необходимых для успешного овладения упражнениями повышенной сложности в избранном виде;
- освоение технико-тактического арсенала и повышение уровня физической подготовленности в избранной спортивно-педагогической дисциплине.

Каждый вид спорта включает в себя следующие виды подготовки: ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), а благодаря игровым видам спорта, еще и техническую подготовку. Весь процесс обучения можно разделить на несколько этапов: получение знаний (теоретическая подготовка), умений (теоретическая плюс практическая подготовка), навыков-умений, доведенный до автоматизма. Для оценки физической и технической подготовки используются контрольные нормативы (зачетные требования), которые среднестатистический студент сдает относительно спокойно. Огромную помощь в сдаче нормативов оказывает игровая и соревновательная подготовка.

Игровая подготовка – игра в составе команды в двухсторонней игре, которая проводится во второй части занятия.

Соревновательная подготовка – игра в составе команд, принимающих участие в соревнованиях различного вида.

Таким образом, используя современные методы подготовки на занятиях физкультурой, кафедра физического воспитания университета «Дубна» добивается того, что студенты становятся заинтересованными и мотивированными к занятиям спортом, от которых еще и получают удовольствие, тем самым избегая соблазна вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Цель: Работая по программе физического воспитания, мы столкнулись с вопросом о способах оценки полученных знаний, умений и навыков, приобретенных студентами. Рассматривая нормативы для различного возраста, и учитывая опыт работы преподавателей, кафедры было принято решение об установлении контрольных нормативов по физической и технической подготовке студентов.

Результаты: Разработка контрольных нормативов по пятибалльной системе (Табл. 1) велась таким образом, чтобы студенты, выполняющие их на зачете, могли выполнить требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Таким образом, студенты, занимаясь волейболом, не только получают удовольствие от умной игры, но и развивают основные физические качества, необходимые для жизни и трудовой деятельности: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица №1. Контрольные нормативы ОФП и СФП для студентов университета «Дубна», по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Волейбол»

№	Нормативы	Юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
	ОФП						
1	Прыжки в длину с места (см)	210	225	240	175	180	195
2	Поднимание туловища (за 1 мин)	33	37	48	32	35	43
	СФП						
1	Челночный бег 6х5 (сек)	9.8	9.6	9.4	11.0	10.8	10.5
2	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	14	15	16	9	10	11
	Техника						
1	Передача сверху двумя руками на собой (кол-во раз)	15	25	30	15	20	25
2	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	15	25	30	15	20	25
3	Верхняя прямая или нижняя прямая подачи (из 10)	5	7	8	5	7	8

Для получения зачёта студенту необходимо набрать в сумме не менее 24 баллов из всех нормативов.

В сентябре 2018 года на базе университета был реализован внутривузовский этап проекта "От студзачёта к ГТО", участниками которого стали более 400 студентов. Проанализировав результаты сданных нормативов, мы пришли к выводу о необходимости изменения нормативов общей физической подготовки с целью повышения качества сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». За основу зачетных требований были взяты нормативы бронзового знака отличия для студентов 1-го курса (таб.2), серебряного – для 2-го курса, золотого – для 3-го курса. Таким образом, данная система позволит обеспечить непрерывную подготовку к сдаче нормативов ГТО и обеспечит рост студентов, сдавших нормы на знаки отличия.

Таблица №2. Контрольные нормативы ОФП для студентов 1 курса университета «Дубна», по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Волейбол»

№	Нормативы	Юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
	ОФП						
1	Прыжки в длину с места (см)	190	200	210	160	165	170
2	Поднимание туловища (за 1 мин)	29	31	33	28	30	32
3	Бег на 30м (с)	5.6	5.2	4.8	6.7	6.3	5.9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	24	28	6	8	10

5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5	+6	+6	+7	+8
6	Челночный бег 3x10 м(см)	8.7	8.4	8.0	9.7	9.4	9.0

Кроме зачётных нормативов, итогом обучения являются соревнования, где учащиеся демонстрируют то, чему научились на занятиях. В университете «Дубна» ежегодно в рамках внутривузовской спартакиады проводятся соревнования по волейболу среди кафедр. Соревнования – это мероприятия, участники которых в соответствии с установленным регламентом борются между собой за первенство или достижение определенного результата в каком-либо виде спорта. Итогом учебных занятий по волейболу являются соревнования, которые представляют собой довольно сложный комплекс различных мероприятий. Их подготовка, организация и проведение требуют знаний, умений и навыков. Они проводятся по единым официальным волейбольным правилам 2017-2020г., утверждённым 35-м конгрессом ФИВБ 2016. Эти правила являются обязательным руководством для проведения соревнований. Они определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадки, оборудование и инвентарь. Кроме того, в значительной мере регламентируют и действия участников соревнований. Соревнования как вид спортивной деятельности, проводятся в целях воспитания у спортсменов воли и стремления к победе, коллективизма, способности стойко переносить предельные физические нагрузки, а также выработки навыков выполнения разнообразных физических упражнений, игровых приемов и действий.

Соревнования по волейболу способствуют:

- повышению функциональных возможностей организма к выполнению интенсивной физической работы в условиях высоких психических напряжений;
- выявлению уровня морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовленности команд и отдельных игроков;
- повышению спортивного мастерства занимающихся и определению лучших игроков и команд;
- популяризации волейбола среди людей различных возрастов;
- организации здорового, культурного и активного отдыха молодого поколения.

Соревнования проводили по следующей схеме: формировались команды из студентов 1–4 курсов и аспирантов одного направления профессиональной подготовки. На основе работы преподавателей и студентов составлялись команды и система проведения

соревнования. На групповом этапе игры проходили по круговой системе; финальный этап проводился по олимпийской системе, где можно оценить физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку студентов.

Согласно Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной приказом Минспорта России от 21 ноября 2017 г. №1007, целью является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. На основании теоретического анализа системы спортивных вузов России, было принято решение модернизировать систему проведения соревнований по волейболу. Была разработана модель, целью которой является увеличение количества команд-участниц и повышение качества игры.

Данная модель состоит из трех этапов:

Первый основной отборочный этап. Включает в себя проведение соревнования среди учебных групп, которые проходят обучение в 1 семестре (ноябрь). Соревнования проводятся по круговой системе; по единым официальным волейбольным правилам 2017-2020г., утверждённым 35-м конгрессом ФИВБ 2016.

Второй основной отборочный этап. Включает в себя проведение соревнования среди учебных групп, которые проходят обучение во 2 семестре (апрель). Соревнования проводятся по круговой системе; по единым официальным волейбольным правилам 2017-2020г., утверждённым 35-м конгрессом ФИВБ 2016.

Дополнительный отборочный этап. В соревнованиях участвуют команды, которые заняли 1,2,3 места в основном этапе, с усилением студентами 2-4 курсов и аспирантами того же направления подготовки. Система соревнований определяется в зависимости от количества команд, согласно Положению о соревновании.

Суперфинал. Участвуют команды, которые заняли 1 и 2 места в дополнительном отборочном этапе и команды, которые заняли 1 и 2 места, прошедшие основной и дополнительный отбор среди направлений колледжа университета «Дубна».

Положение с подробным описанием разрабатывается отдельно.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Выводы

1. Разработана новая система приема контрольных нормативов в соответствии с современными требованиями развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
2. Представлена система проведения внутривузовских соревнований по волейболу, которая способствует развитию физической культуры и массовому спорту в университете «Дубна».
3. Данные изменения повысят эффективность системы физического воспитания и спортивно-массовой работы университета «Дубна».

Литература

1. Бершанский. И.С. Введение в физическое воспитание. Методическая разработка – Дубна: Междунар. ун-т природы, о-ва и человека «Дубна», 2013г.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С.. Подготовка юных волейболистов. 1967г.
3. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена приказом Минспорта России от 21 ноября 2017 г. №1007.