

Методика преподавания учебных дисциплин

УДК 796.325

Е.И. КОРОБЕЙНИКОВА, А.А. КРАСНИКОВА
(elena.iv.k@mail.ru, aleksandra.krasnikova@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Рассматривается вопрос необходимости осуществления двигательной активности с целью укрепления здоровья и повышения показателей работоспособности студентов. Особое внимание уделяется анализу влияния волейбола на организм учащихся в рамках дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, волейбол, работоспособность, здоровье, студенты.

В настоящее время волейбол пользуется значительной популярностью среди различных возрастных категорий населения, в особенности среди молодёжи. К занятиям этим видом спорта людей побуждает в основном стремление получить развитые мышцы, стройное здоровое тело и, т. к. волейбол является спортивной игрой, заряд положительных эмоций. Однако помимо перечисленных положительных сторон, данная игра имеет множество других преимуществ, на которые стоит обратить внимание при выборе вида спорта в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» при обучении в вузе, а также при выборе вида спорта для самостоятельных занятий оздоровительного характера во внеучебное время.

Цель исследования – изучить особенности волейбола как вида спорта в рамках дисциплины «Физическая культура» с точки зрения влияния на организм учащихся, обосновать эффективность занятий волейболом как средства укрепления здоровья и улучшения самочувствия студентов высших учебных заведений, а также выделить волейбол как разновидность физической активности – немаловажного аспекта формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи.

Были поставлены следующие задачи:

1. Изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Опрос студентов, посещающих занятия волейболом посредством анкетирования.
3. Систематизация и анализ результатов, полученных в ходе анкетирования.
4. Формулировка выводов на основании проведённого исследования.

Условия современной жизни способствуют снижению двигательной активности человека, которое особенно заметно и опасно у студенческой молодёжи. Снижение двигательной активности у студентов связано с увеличением времени на учебную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению работоспособности. Между тем доказано, что сильная, научно обоснованная двигательная активность является у них залогом здорового образа жизни и эффективной учёбы [5, с. 130]. Мышечный «голод» для здоровья человека так же опасен, как и недостаток кислорода, питания и витаминов. Например, если здоровый человек, в силу каких-то причин, даже в течение всего лишь нескольких недель не двигается, то мышцы начинают худеть. Его мышцы атрофируются, работа сердца и лёгких нарушается [4, с. 19]. Недостаточность в движениях приводит к ухудшению функционального состояния всего организма, которое приводит к нарушению способности выполнять физические нагрузки. Двигательная активность, хотя бы физические упражнения, необходима человеку. «Недогруженность» мышечной деятельности может привлечь отвыкание от двигательной деятель-

ности, человек может утратить приспособленность к выполнению мышечной деятельности. Природа так придумала, что организм человека должен работать как слаженный механизм, быть всегда в движении, чтобы благополучно функционировали все его органы и системы. «Без работы мышц вся жизнедеятельность организма несовершенна: обмен веществ не способствует накоплению энергетического потенциала, а идёт по типу расходования его; сердце работает неэкономично, а вся система кровообращения и дыхания остаётся неприспособленной для того, чтобы обеспечить интенсивную деятельность человека» – отмечает в своём учебном пособии Т.Г. Вялкина [2, с. 44].

В процессе учебной деятельности возникают различного рода негативные факторы, которые снижают силу и тонус мышц, способствуют застойным явлениям в организме, нарушению деятельности отдельных его систем (кровеносной, дыхательной, нервной, лимфатической и сердечно-сосудистой). Интенсивная учёба требует определённого уровня физической подготовленности [1, с. 18].

Длительная работа по переработке и интеграции информации происходит в условиях ограничения двигательной активности – сидя. Вследствие этого внутренние органы недополучают рефлекторную стимуляцию со стороны проприорецепторов мышц. Недостаток мышечной активности у лиц напряжённого умственного труда может усилить вегетативные проявления эмоций и сделать неблагоприятными последствия эмоционального возбуждения [5, с. 116]. Какие-то неудачи или же успех вызывают в организме человека нервную напряженность или возбуждение, для разрядки которых можно использовать или применять различные специальные упражнения [1, с. 19]. Стоит заметить, что учащаяся заболеваемость среди молодёжи является выражением физической детренированности, которая развивается вследствие ограниченной двигательной активности [2, с. 51]. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, согласно проводимым психологическим исследованиям, проявления стресса снимают посредством двигательной активности, чувствуют себя комфортно в повседневных заботах, чувство усталости им не знакомо – работоспособность достаточно высока. Интеллектуальная и умственная работа требует не только тренированный мозг, но и мышцы (тренированное тело), помогающие нервной системе человека справляться как с физическими, так и эмоциональными, умственными, интеллектуальными нагрузками.

Ученические и студенческие будни, работа в офисе, обязывающие к длительному нахождению тела в одном положении, сдерживающие мышцы в определенной позиции, не соблюдение режима сна и отдыха, перенапряжение и переработка, чаще всего приводят к переутомлению. При длительной умственной работе желателен активный отдых – смена видов деятельности. Для студентов непреходящую важность играют регулярные занятия физической культурой и спортом. Отличной профилактикой переутомления также будут самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение различных спортивных секций, что, безусловно, очень способствует эмоциональной, физической и умственной разрядке организма. Ежедневная физическая нагрузка благоприятно воздействует на тонус мышц, кровообращение и, как следствие, повышаются показатели умственной деятельности и тогда успех в обучении, несомненно, обеспечен. Таким образом, можно отметить, что особенность учебного труда влечёт за собой требования ответственного отношения и постоянного внимания к своему здоровью, его поддержанию и укреплению, в том числе средствами физической культуры и спорта.

При изучении литературных источников удалось выявить, что волейбол относится к видам спорта разностороннего комплексного воздействия на человека. Физическая нагрузка оказывает стимулирующее влияние на развитие вегетативных функций организма, выносливости. Систематические занятия подвижными и спортивными играми улучшают функции вестибулярного аппарата, быстрые изменения положения тела лучше переносятся организмом человека [4, с. 136]. Каково же влияние волейбола на организм человека? А.Г. Фурманов в своей книге «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» говорит, что: «Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение – бег используется в малых до-

зах. Интенсивность основных движений в волейболе зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Обычно он очень низок у новичков и очень высок в игре команд мастеров. Игровые приёмы, выполняемые в прыжке, например, передача мяча и блокирование, являются хорошим корригирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы» [8, с. 5].

Медики и специалисты области физической культуры и спорта, рассматривая лечебно-оздоровительные возможности волейбола, утверждают, что они достаточно велики и огромны. Игру в волейбол (при периодическом врачебном контроле) можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам лечения даже больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью (в первой стадии развития). Лечащий врач, с учётом возраста, клинических проявлений заболевания и индивидуальных особенностей организма больного, может дозировать игровую нагрузку – регламентировать её продолжительность и интенсивность [8, с. 6]. Таким образом, студентам с отклонениями в здоровье может быть рекомендовано и даже полезно играть в волейбол на занятиях физической культурой.

Обучение в вузе сопровождается наличием стрессовых ситуаций [5, с. 115]. Регулярные занятия физической культурой позволяют бороться с постоянным нервно-психическим перенапряжением, которое провоцирует снижение работоспособности и усидчивости.

Спортивные и подвижные игры снимают нервно-психическое возбуждение, создают благоприятные условия для активного отдыха, для переключения от умственного и интеллектуального напряжения к физической, двигательной активности и, как следствие, способствуют успешной учёбе, полному восстановлению сил [1, с. 19]. В журнале «Молодой ученый» А.Н. Одинцов говорит, что «разнообразие двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим, приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Игра в волейбол, воздействуя разнообразными нагрузками на мышцы ног, заставляя включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают плечевой пояс» [7, с. 35].

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы, становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов [6, с. 500–501].

Общая физическая подготовка, в ходе которой, как правило, развиваются сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, направлена на гармоническое физическое развитие любого человека. Общая физическая подготовка – это ступенька к специальной физической подготовке, в которой (в той или иной последовательности) преимущество отдаётся уже развитию определённых качеств, специфически необходимых при игре в волейбол. Чем лучше общая физическая подготовка, тем быстрее идёт овладение специальной физической подготовкой. К упражнениям общей физической подготовки при занятиях волейболом относятся гимнастические упражнения (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза), ак-

роботические упражнения, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, комбинированные упражнения), спортивные игры (баскетбол, гандбол), подготовительные подвижные игры, плавание. Немалую роль в развитии стремления к игре в волейбол играют подготовительные упражнения, проводимые с каждой группой занимающихся. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для создания благоприятных условий для овладения техникой и тактикой игры. Как правило, они направлены на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов [3, с. 10]; на развитие прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в действиях, необходимых для решения тактических задач [Там же, с. 12]. В процессе занятий волейболом происходит не только физическое развитие, т. к. на занятиях возникают различные множественные познавательные ситуации, которые связаны с овладением техникой выполнения всяческих технических приёмов этой игры, физических упражнений, совершенствованием, овладением приемами практических действий. Обучающийся задумывается над безопасной и рациональной методикой выполнения упражнений – развиваются мыслительные способности, совершенствуется система восприятия и познания. Последующее использование и совершенствование полученных навыков и умений, безусловно, положительно сказывается на его повседневной жизни, учебной и трудовой деятельности, формируется оптимальный фон для его жизнедеятельности.

Вышеперечисленные упражнения направлены на развитие различных групп мышц и совершенствование различных качеств. Поскольку общая и специальная физическая подготовка неразрывно связана с занятиями волейболом как таковыми, то можно сделать вывод, что занятия волейболом способствуют комплексному развитию организма человека.

Проведённое анкетирование, в котором принял участие 71 студент, подтвердило сведения из литературных источников. 48 студентов (68%) отметили значительное улучшение своего самочувствия после систематических занятий волейболом, остальные участники опроса изменений самочувствия не заметили. Отвечая на вопрос о произошедших изменениях в организме, опрашиваемые отмечали прилив энергии, снижение веса и улучшение таких физических качеств, как сила и ловкость. 46 студентов (65%) обратили внимание, что при регулярных занятиях сердечный ритм становится более стабильным, а также снижается частота сердечных сокращений при физических нагрузках. 35% опрошенных студентов отметили отсутствие изменений в работе сердца. 58 студентам (82%) стало легче усваивать новый материал изучаемых учебных дисциплин, проще сосредоточиться, сконцентрировать своё внимание на конкретном виде деятельности. Остальные участники опроса – 13 студентов (18%) затруднились ответить на поставленный вопрос. 56 анкетированных студентов (79%) обратили внимание, что после нескольких регулярных занятий волейболом они стали меньше уставать от длительной ходьбы, снизилась утомляемость и сократилось время, необходимое для восстановления организма после нагрузок, т. е. было выявлено улучшение показателей выносливости организма. Оставшиеся учащиеся (21%), отвечая на вопрос о том, как изменилось время, необходимое для восстановления сил после нагрузки, отмечали, что они длительное время не могут восстановить силы после занятий, что гипотетически может являться следствием недостаточного уровня их физической подготовки. В вопросе о том, способствует ли игра в волейбол снятию нервного напряжения, 62 студента (87%) придерживаются мнения, что волейбол способствует расслаблению, снятию умственной усталости и эмоциональному подъёму. Стоит отметить, что многие из опрашиваемых (63 студента (89%)) аргументировали выбор данного вида спорта тем, что он отличается органичным сочетанием динамичности и статичности, даёт возможность работать в команде, а также способствует эмоциональной разрядке.

Таким образом, при исследовании удалось выявить необходимость физической активности в жизни человека. В связи со спецификой учебной деятельности, студенты особенно нуждаются в осуществлении двигательной активности и занятиях физической культурой. Состояние здоровья непосредственным образом влияет на производительность труда, способность обучаться новому и корректировать свои действия, что немаловажно в условиях непрекращающегося научно-технического

прогресса, поскольку к работникам предъявляются всё новые требования. Так, ведение здорового образа жизни, который призван поддерживать и укреплять здоровье человека, является залогом успеха для будущих работников в различных сферах профессиональной деятельности, каковыми являются студенты. В результате исследования также было выявлено и подтверждено благоприятное воздействие волейбола на организм человека. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств; укреплению мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма; повышению работоспособности и стрессоустойчивости. Благодаря разнообразию двигательных действий, но при этом относительно небольшой технической сложности, волейбол является доступным и весьма эффективным средством поддержания и укрепления здоровья учащихся. В связи с этим, данный вид спорта может по праву считаться элементом здорового образа жизни, который так необходим каждому из нас.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие. М.: ЮНИТИ, 2003.
2. Вялкина Т.Г. Движение-здоровье: учеб. пособие. Волгоград: Сфера, 2016.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / под ред. Ю.В. Питерцева. М.: Фаир-пресс, 1998.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: пособие. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
5. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б. Физическая культура студента. Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017.
6. Коробейникова Е.И. «Физические качества в процессе подготовки волейболистов» // Актуальные вопросы теории и практики биологического образования: материалы XI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвященной году экологии в России. (г. Волгоград, апрель 2017 г.). М.: Планета, 2017. С. 499–507.
7. Одинцов А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. 2016. № 17.1. С. 31–37. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 04.02.2018).
8. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1982.

ELENA KOROBAYNIKOVA, ALEXANDRA KRASNIKOVA
**HEALTH-IMPROVING INFLUENCE ON THE STUDENTS’
BODIES AT THE VOLLEYBALL’S ACTIVITIES
IN HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

The article deals with the issue of necessity of fulfilling movement activity aimed at the health promotion and the rising of the indicators of students performance capability. There is paid a special attention to the analysis of volleyball’s influence on the students’ bodies in the frames of the discipline “Physical Education”.

Key words: *movement activity, Physical Education, volleyball, performance capability, health, students.*