



Разновидности волейбола в процессе физического воспитания будущих педагогов-филологов

Клименченко В.Г., Близнюк С.С., Горбань И.Ю.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Аннотация: Рассмотрены некоторые разновидности волейбола и их правила. Уделено внимание формированию физической культуры будущих педагогов, пониманию роли физического воспитания и спорта в укреплении здоровья, воспитанию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями средствами игры в волейбол. Доказано, что средства адаптированного волейбола, предлагаемого в работе, дают возможность студентам освоить организационную компетенцию для будущей неспециальной физической подготовленности.

Ключевые слова: волейбол, разновидности, самостоятельное проведение, педагоги, филологи.

Анотація: Розглянуто деякі різновиди волейболу та їхні правила. Увага приділяється формуванню фізичної культури особистості майбутніх педагогів, розумінню ролі фізичного виховання та спорту для зміцнення здоров'я, вихованню стійкої потреби до занять фізичними вправами засобами волейболу. Доведено, що засоби адаптованого волейболу, що пропонуються в роботі надають змогу студентам засвоїти організаційну компетенцію щодо власної неспеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: волейбол, різновиди, самостійне проведення, педагоги, філологи.

Annotation: The article considers some varieties of volleyball and their rules. Attention is paid to the formation of physical culture of future teachers, understanding of the role of physical education and sports in strengthening health and education needs in regular employment by physical training by means of the game of volleyball. It is proved that the means of the adapted volleyball, is proposed in this paper, enable students to develop organizational competency for the future no special physical preparedness.

Key words: volleyball, variety, self-holding, educators, linguists.

Введение. Высококвалифицированные специалисты – надежная опора государства. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того как он учится, но и от образа его жизни, уровня его жизненной и гражданской позиции. Образ жизни – это социальное лицо студента. В образе жизни человека реализуется интегральная характеристика его личности. Личность студента характеризуется с трех сторон: социальной, психологической и биологической. Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила их характера. Им не хватает социальной зрелости. Наиболее важными чертами юношеского периода являются самопознание, максимализм, коллективизм, самовоспитание. В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период – пик развития физиологических потенциалов (максимальная реактивность, оптимальные уровни артериального давления и др.). К 17-18 годам

завершаются процессы совершенствования двигательной функции, формирования топографии различных мышечных групп. К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций. К этому времени выносливость – важнейшее двигательное качество составляет 85% от величины этого показателя у взрослых людей. В возрасте 20-25 лет ее развитие достигает наивысшего уровня.

Таким образом, студенческий возраст – заключительный этап поступательного возрастного развития психологических и двигательных возможностей организма. Вот почему физическая культура и спорт становятся для студентов важнейшим средством укрепления здоровья. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной направленной деятельностью индивидуума, является одним из механизмов влияния общественного и личного интересов [7; 8; 9; 11; 13].



Большой интерес и распространение среди студентов нашли традиционные виды спорта, особенно игровые, такие как баскетбол, волейбол [10; 11; 12; 14; 15], футбол и другие. Естественное стремление людей к физическому совершенствованию привело к поиску новых путей, средств и методов достижения этой цели.

Работа выполнена согласно плану НИР кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования ХНПУ имени Г.С. Сковороды № гос. регистр. 0114U003929.

Цель работы – изучить разновидности и выявить возможности волейбола для непрофессиональной физической подготовки будущих педагогов филологов.

Результаты исследования. Появился волейбол в США 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган – преподаватель физического воспитания колледжа. Сначала игра называлась минтонет. В 1897 году были опубликованы первые правила. Возникнув в США, волейбол быстро стал популярным в разных странах, особенно в Европе. Первоначально это была игра развлечение. С ее развитием выделились основные технические приемы: подача, передача, нападающий удар, блок. Менялась тактика игры. Действия команды стали согласованные. Волейбол становится коллективной игрой. Известно немало разновидностей классического волейбола. Прежде всего, это пляжный волейбол (бич-волей). Пляжный волейбол с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 году. В конце XX века пляжный волейбол получил очень широкое распространение в мире и в 1993 году на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта [1].

Волибол (англ. – стена) изобрел в 1979 году американец Джо Гарсиа. Игруют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2-х очков). Среди волиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У. Буша. В ноябре 2001 года усилиями изобретателя волибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация волиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом

спорта. Сейчас во всем мире волиболом занимаются несколько миллионов человек [1].

Фаустбол (от немец. – «кулак»), в англоязычных странах принято называть фистбол. Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 году в Италии. В конце XIX века игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой на площадке 50-20 метров - как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2х таймов по 15 минут. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320-380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. подача производится с линии в 3х метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья. При этом действует "правило трех касаний". Запрещено бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе на чужую сторону мяч не должен задевать веревку или пролетать под ней. Фаустбол входит в программу Мировых игр, проводимых под патронажем МОК [7].

С 1976 года в программу Паралимпийских игр входит волейбол для людей с ограниченными двигательными способностями (в настоящее время разделяют два вида: стоя и сидя).

Сидячий волейбол придумали голландцы. К нему обращаются преимущественно те, кто по разным причинам не в состоянии играть в "полный рост": люди с врожденными физическими отклонениями, травмированные спортсмены, те, кто пострадал в авариях. В Паралимпийских Играх могут принимать участие спортсмены со всеми функциональными ограничениями. Высокий уровень командности, навыка, стратегии и интенсивности очевиден в обеих категориях соревнований. Главное различие между традиционным волейболом и паралимпийской версией игры – меньший размер площадки (10м x 6м) и более низкое положение сетки.

Боссбол – новый и очень зрелищный вид спорта. Эта уникальная смесь волейбола, воздушной гимнастики и капоэйры – бразильского танца-борьбы. Игру изобрели в Бельгии. Команда состоит из 3-5 игроков. Цель игры - забросить мяч на половину поля соперников так, чтобы они не смогли его отбить.



В боссаболе разрешены удары и передачи любыми частями тела, но есть свой лимит касаний. Главное в боссаболе – это площадка для игры. Она представляет собой огромный надувной мат, разделенный пополам волейбольной сеткой. А по обе стороны от нее, в особых круглых "ямах" внутри мата, оборудованы батуты. Большую часть времени игроки проводят в воздухе, отбивая и принимая мяч руками и ногами. Игра ведется под музыку. Судит матч самба-рефери, больше похожий на ди-джея.

Кертнбол имеет интересно отличие от волейбола. Вместо сетки в игре используется сплошная ткань. Это делает соперников практически невидимыми друг для друга и требует от игроков исключительного внимания и реакции. Поэтому кертнбол не только культивируется как отдельный вид спорта, но и входит в программу подготовки команд классического волейбола [1].

Парковый волейбол стал популярным в 1998 году. В игре могут участвовать игроки любого пола и возраста. Участие в игре важнее, чем победа. Проведение соревнований предполагается на открытом воздухе. Мяч можно использовать более легкий и большего размера [1].

Мини-волейбол (детский) – для детей до 14 лет. В каждой команде играют по 3-4 игрока и площадка меньшего размера. Гигантский волейбол – противоположность мини-волейбола. Играют и дети и взрослые. Количество игроков в команде может достигать 100 человек, а мяч имеет окружность 80 сантиметров [6]. Это очень удобно для адаптации волейбола к физкультурной работе с учениками.

Известны также волейбол в воде, "волейбол ногами" и прочие экзотические варианты одной из самых популярных игр в мире.

Наша задача заключалась в ознакомлении студентов с теоретическими знаниями и закреплении их практическими навыками. Мы уже имеем опыт использования не спортивных предметов в качестве спортивного инвентаря, не стандартных по размеру спортивных залов и площадок [4]. Для игры в фаустбол можно использовать скакалку. В небольшом зале ее могут держать в руках и натягивать студенты по очереди. Таким способом можно легко регулировать высоту "веревки". Так же динамические упражнения можно чередовать со статическими (во время отдыха), и задействовать

тех студентов, которые не готовы к активным упражнениям на данном занятии.

В качестве сетки в кертнбол можно применять покрывало, которое также могут держать в руках и натягивать студенты. Этот предмет может полностью скрывать игроков друг от друга и создавать не предсказуемые ситуации, что делает игру еще более увлекательной. В итоге проведенных занятий, мы старались научить будущих педагогов-филологов не только освоить игру в волейбол (подавать и отбивать мяч), но и предлагали студентам самим выступать в качестве судьи и организатора игры. Проявлять свои компетенции: правильно выбрать площадку, инвентарь, собрать команду, объяснить правила игры и т.д. Нами предлагались различные игры и упражнения без сетки.

Участники становятся парами в затылок друг другу и лицом к стене на расстоянии 3-5 метров от нее. Партнер, стоящий сзади бросает мяч в стену. Партнер, стоящий впереди должен среагировать на отскок мяча любым волейбольным приемом, чтобы не дать мячу упасть. Исходное положение тоже, но партнер, стоящий впереди становится спиной к стене и лицом к партнеру стоящему сзади. Таким образом, партнер, стоящий впереди видит начало действия (бросок) своего партнера. Но его действия усложняются, так как он должен успеть повернуться лицом к стене и среагировать на отскок мяча.

Два игрока играют против одного двумя мячами. Один игрок правильно должен отбивать мячи волейбольными приемами по возможности в сторону партнеров.

Увлекательная игра: игроки делятся на две команды с неограниченным количеством участников. Каждой команде дается 4-8 мячей. По команде участники перебрасывают мячи через сетку любыми способами. Через определенное время (30-60 сек.) звучит команда "стоп". Проигравшей считается та команда, на стороне которой к моменту окончания игры оказалось больше мячей.

Имея очень ограниченное пространство, преподаватели нашей кафедры, стараются ознакомить студентов с различными разновидностями волейбола и способствуют приобретению и развитию необходимых игровых навыков.

Выводы. На основе изучения специальных литературных источников и собственного опыта можно сделать вывод, что волейбол любой разновидности прекрасное



средство физического развития и укрепления здоровья студентов. С помощью средств и методов подготовки волейболистов студенты быстро прибавляют в силе и выносливости, успешно обучаются владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. Возрастает скорость их движений, координация, точность действий. Развиваются периферическое зрение, ориентирование в окружающей обстановке, быстрота реакции. Быстрая смена событий на площадке, комбинации ситуаций, приучают занимающихся к творческому мышлению, импровизации; к умению подчинять личные интересы интересам коллектива. Это укрепляет дружбу, воспитывает взаимовыручку. Учебный предмет «Физическое воспитание» должен быть направлен на разностороннюю подготовку будущих педагогов в сфере непрофессионального физического образования для последующей передачи своих знаний, умений и навыков будущим ученикам.

Литература:

1. Барыбина Л.Н. Волейбол. Теория и методика обучения основным техническим приемам игры: уч. пособ. для начинающих / Л.Н. Барыбина, И.Ю. Блинкин. – Х.: ХНУРЕ, 2010. – 44 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Фис, 2007. – 184 с.
3. Клещеев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещеев, А.Г. Фурманов. – М.: Фис, 1979. – 231 с.
4. Клименченко В.Г. Моделирование процесса физического воспитания с использованием не спортивного инвентаря / В.Г. Клименченко // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XI Міжнар. наук. конф. – Х., 2015. – С. 73-75.
5. Методика обучения игры в волейбол. – М.: Олимпия, 2007. – 56 с.
6. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
7. Ермаков С.С. Уровень здоровья студентов в специальных медицинских группах в контексте повышения качества жизни / С.С. Ермаков, М. Цеслицка, В. Пилевска, М. Шарк-Ецкардт, Л.В. Подригало, И.В. Кривенцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2013. – Випуск 112, Т.3. – С.184–190.
8. Козина Ж.Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 3. – С.73-79.
9. Козина Ж.Л. Возможности прогнозирования соревновательной эффективности спортсменов на основе математического моделирования / Ж.Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2007. – Випуск № 12. – С.96-103.
10. Костюкевич В.М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2007. - № 1. - С. 59-65.
11. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В.М. Костюкевич. – В.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
12. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
13. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
14. Кривенцова И.В. Физическая подготовка фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов / И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов: Сб. научных трудов. – № 1, 2010. – С.57-59.
15. Кривенцова И.В. Возможности фехтования у физическому вихованні студентів педагогічних університетів / И.В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 12. – С. 106-109.

Информация об авторе:

Клименченко Виктория Григорьевна – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

Близнюк Светлана Станиславовна – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

Горбань Игорь Юрьевич – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

Поступила в редакцию 16.11.2016