

УДК 796.011.3

Развитие психофизических качеств у студентов в процессе занятий волейболом

Симонова Ирина Михайловна

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация. В статье представлено исследование по вопросам развития психофизических качеств у студентов с помощью занятий волейболом. По мнению автора, занятия волейболом, как и другими командными видами спорта, при учете генетических, анатомо-физиологических особенностей способствуют целенаправленному развитию психофизических качеств у будущих специалистов железнодорожных специальностей и более быстрому интегрированию выпускников вуза в сферу трудовой деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, психофизические особенности, волейбол, здоровье студента.

Development of psychophysical qualities in students in the process of volleyball practices

Simonova Irina Mikhailovna

Ural State Transport University, Yekaterinburg

Abstract. The article presents a study on the development of psychophysical qualities in students through volleyball training. According to the author, volleyball training, like other team sports, taking into account genetic and anatomical-physiological characteristics, contributes to the purposeful development of psychophysical qualities in future specialists in railway professions and facilitates faster integration of university graduates into the field of work.

Keywords: physical education of students, psychophysical characteristics, volleyball, student health.

ВВЕДЕНИЕ. Психофизические качества человека – это проявление его возможностей, напрямую зависящих от врожденных физиологических и психологических особенностей, во взаимосвязи с методикой изучения мотивации различного рода деятельности (Т. Эрлес).

Занятия волейболом, комплексно воздействуя на весь организм человека, разносторонне развивают все его физические качества, в особенности скоростно-силовые: прыгучесть, силу, ловкость, быстроту.

В наши дни для того, чтобы удовлетворить высокий уровень требований со стороны современной и быстро изменяющейся сферы труда, в высших учебных заведениях необходимо организовывать процесс физического воспитания студентов во взаимосвязи с профессиональной направленностью [1]. Особо важными и профессионально значимыми качествами у студентов транспортных вузов в наше время являются: трудоспособность, физическая подготовленность, выносливость, способность неординарно мыслить, зрительно-моторная координация, ловкость, увеличение скорости метаболизма и т.д., которые возможно улучшить во время занятий физической культурой по специализации «Волейбол» [2].

Необходимо отметить, что занятия волейболом, как и другими игровыми видами спорта, ведут к сплочению коллектива, улучшают навыки межличностных отношений и общения, увеличивают стремление к победе и к достижению личных и командных целей [3].

Актуальность проводимого нами исследования заключается в изучении острой социальной необходимости совершенствования целостной системы образования, направленной на формирование у выпускников высших учебных заведений способности самостоятельно приобретать знания, иметь свою жизненную позицию и стремиться к достижению успеха.

Целью исследования явилось повышение эффективности развития психофизических качеств у студентов в процессе занятий волейболом.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели использовали следующие методы: изучение научно-методической литературы, собеседование, педагогический эксперимент и контрольные тесты, а также диагностика личности на мотивацию к успеху (опросник Т. Элерса).

Педагогический эксперимент проводили в течение учебного года (1 семестр) на базе спортивного комплекса Уральского государственного университета путей сообщения, в нём приняли участие студенты 2 курса (юноши) электротехнического и электромеханического факультетов, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина «Волейбол»), в количестве 50 человек.

Для оценки комплексного проявления психофизических качеств у студентов предложены следующие тесты: бег 60 м; опросник Т. Элерса, включающий 30 вопросов.

Начало исследования было посвящено изучению и анализу литературных источников по выбранной теме; организации констатирующего эксперимента для определения исходного уровня развития физических качеств у студентов.

Целью второго этапа исследования явилось определение средств и методов, направленных на развитие психофизических качеств у студентов волейболистов для дальнейшего применения их в учебно-тренировочном процессе.

Третий этап – проведение сравнительного анализа и выявление динамики уровня развития физического качества быстроты у студентов в начале и в конце проводимого исследования (контрольный тест – бег 60 м); проведение тестирования, направленного на определение мотивации к достижению цели, к успеху (по опроснику Т. Элерса).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Занятия волейболом в вузе, согласно учебной программе, дают возможности для развития психических функций и психологических качеств у студентов, которые возможно выявить при помощи многих тестов-опросов, а основным средством определения уровня развития физических качеств являются контрольные тесты.

В начале исследования в процессе констатирующего эксперимента (бег 60 м) у студентов обеих групп был выявлен недостаточный уровень развития быстроты, что отрицательно сказывается на выполнении индивидуальных и групповых технических приемов, особенно в защитных действиях во время двусторонней игры.

Занятия в контрольной группе продолжительностью 90 минут проводились два раза в неделю, согласно учебному плану по специализированной программе подготовки «Волейбол», в основную часть регулярно была включена двусторонняя игра. В соответствии с полученными результатами констатирующего эксперимента занятия в экспериментальной группе были дополнены следующими упражнениями: специальные беговые упражнения и разные виды ускорений; перемещения по волейбольной площадке с изменением направления; имитационные индивидуальные и групповые упражнения с мячами и без, характерные для волейбола, эстафеты с волейбольными, теннисными и набивными мячами. Основная часть занятий в экспериментальной группе по своему содержанию отличалась тем, что во время двусторонней игры составы команд практически не менялись.

В конце эксперимента студентам обеих групп необходимо было сдать контрольный тест, направленный на выявление развития физического качества быстроты (бег 60 м), а также принять участие в психологическом тестировании (по опроснику Т. Элерса) и ответить на 30 предложенных в нем вопросов.

Путем анализа полученных ответов было выявлено, что студенты экспериментальной группы, сильно ориентированные на успех, имеют средний или высокий уровень риска, они не боятся неудач и имеют высокую мотивацию и стремление к победе и, соответственно, реже попадают в несчастные случаи.

В контрольной группе (рис. 1), согласно проведенному опросу, наблюдается очень большой или, наоборот, очень малый уровень риска, студенты предпочитают избегать неудач (защита), вследствие чего у них выявлена высокая мотивация к избеганию неудач и почти отсутствует стремление к успеху и достижению поставленной цели.

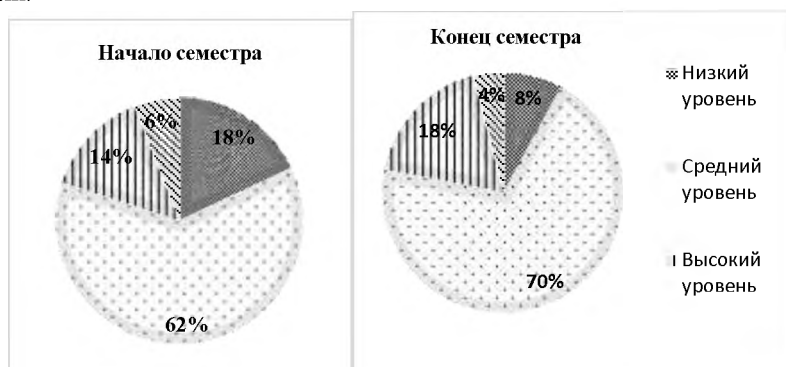


Рисунок 1 – Сравнительный анализ мотивации достижения успеха у студентов контрольной группы

В результате проведенного анализа получены следующие результаты. Средний показатель у студентов контрольной группы в начале эксперимента составил 8,8 с, в конце эксперимента 8,7 с, то есть показатель улучшился на 0,1 с.

В экспериментальной группе (рис. 2) также выявлено улучшение в развитии быстроты и получен следующий (средний) показатель. Начало семестра – 8,7 с, конец семестра – 8,3 с, соответственно, произошло увеличение результата на 0,4 с.

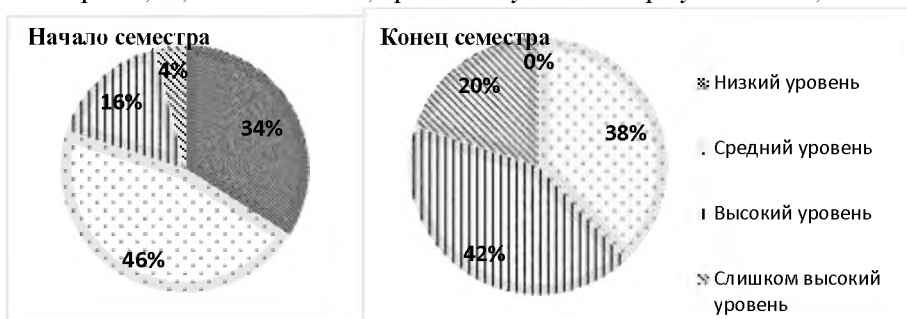


Рисунок 2 – Сравнительный анализ мотивации достижения успеха у студентов экспериментальной группы

Проведение исследования в экспериментальной группе выявило улучшение показателей развития психофизических качеств.

ВЫВОДЫ. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты показали, что применение предложенных дополнений к учебной программе, содержащих элементы новизны в систематическом и целенаправленном процессе обучения в вузе, является эффективным способом повышения физической и психофизической технической подготовки студентов в процессе занятий волейболом.

Считаем, что традиционную структуру учебно-тренировочного процесса по волейболу необходимо дополнить развитием психофизических качеств у студентов на основе принципа системности и систематичности для более эффективного совершенствования выполнения многих технических приемов, а также мотивации к достижению успеха и сплоченности коллектива. Занятия волейболом, как и любым другим командным видом спорта, при учете генетических, анатомо-физиологических особенностей студентов способствуют целенаправленному развитию психофизических качеств у будущих специалистов железнодорожных специальностей и более быстрому интегрированию выпускников вуза в сферу трудовой деятельности в изменяющихся условиях труда.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Марчук С. А., Марчук В. А., Кобяков А. В. Игровой метод как оптимальное условие в профессиональной психофизической подготовке студентов транспортного вуза // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2022. № 1. С. 57–66.
2. Симонова И. М., Мишнева С. Д. Психологические особенности игроков студенческой волейбольной команды // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2021. № 4. С. 202–212.
3. Таскин Р. И., Симонова И. М., Мишнева С. Д. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни // *Физическая культура, спорт и здоровье*. 2015. № 26. С. 113–117.

REFERENCES

1. Marchuk S. A., Marchuk V. A., Kobyakov A. V. (2022), "Game method as an optimal condition in the professional psychophysical training of students of a transport university", *Modern health-saving technologies*, No. 1, pp. 57–66.
2. Simonova I. M., Mishneva S. D. (2021), "Psychological characteristics of players of a student volleyball team", *Modern health-saving technologies*, No. 4, pp. 202–212.
3. Taskin R. I., Simonova I. M., Mishneva S. D. (2015), "Psychophysical health of a person, its formation and preservation in the conditions of modern life", *Physical culture, sport and health*, No. 26, pp. 113–117.

Информация об авторе:

Симонова И. М., старший преподаватель кафедры физвоспитания, ikaliuta@mail.ru.

Поступила в редакцию 22.09.2024.

Принята к публикации 18.10.2024.