

ИГРОВЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Тогайназаров С.С.

*Тогайназаров Саидакмал Саидахмад угли - ассистент,
кафедра общественного здравоохранения, управления здравоохранением и физической культуры,
Ташкентский государственный стоматологический институт,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной статье рассматривается эффективность развития физической подготовленности у студентов, занимающихся волейболом. У студентов физические качества будут эффективнее развиваться игровыми средствами по сравнению с использованием подвижных игр.

Ключевые слова: волейбол, студенты, развитие физических качеств, игровые средства, подвижные игры.

УДК 37.1174

Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры и определёнными требованиями физической готовности.

В таких условиях наиболее правильной стратегией может быть формирование специальных способностей студентов к волейболу не упражнениями самого вида спорта, а доступными для этого уровня подготовки средствами. В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие специальных, прежде всего координационных, способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма [1].

К игровым средствам можно отнести подвижные игры, упражнения, применяемые в игровых условиях, и т.д. Включение подвижных игр в спортивные тренировки не только помогает успешно решать ряд специальных задач, но и всегда встречает хороший прием у занимающихся, повышает интерес к тренировочным занятиям.

Разнообразие двигательных действий в подвижных играх, игровых упражнениях и собственно игровая деятельность в целом обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннего развития их физических и психических качеств [2].

В процессе игр и упражнений у студентов воспитывается умение действовать сообща. Систематическое повторение подвижных игр и упражнений ведёт к совершенствованию и закреплению необходимых навыков. Эффективным методом развития координационных и других способностей является игровой метод, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

При этом отмечается, что метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность игрового метода, который автор отождествляет с игрой, заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода автор считает: большую эмоциональность, на фоне которой протекает двигательная деятельность и поведение занимающихся; относительно самостоятельный (не регламентированный) выбор решений двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации; сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры. Выделены некоторые особенности использования игрового метода: совершенствование освоенных двигательных действий; комплексное развитие двигательных способностей; выявление личных особенностей занимающихся и воздействие на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только с начинающими, но и с квалифицированными спортсменами. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем подвижные игры. Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра представлена как система характерных физических упражнений, то есть в виде средств физического воспитания. Отождествляя игровой метод с игрой, что игры в физическом воспитании могут быть использованы как эффективный метод обучения и воспитания. Возможно использование игрового метода на этапе разучивания двигательного действия, при условии повышения степени регламентации.

В физическом воспитании студентов большое значение принадлежит подвижным играм. При умелом и систематическом использовании они положительно воздействуют не только на способность управлять движениями, но и на всю психомоторную сферу: умение быстро реагировать, предвидеть, быстро находить, принимать и осуществлять решения.

К характерным признакам игрового метода относятся: ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях; чрезвычайную изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения двигательных действий, высокие требования к творческой инициативе в двигательных

действиях; отсутствие строгой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств в соответствии с задачами игровой деятельности.

Один из авторов считает, что игровой метод - это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга. Такую дифференциацию автор объясняет тем, что физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную и ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия [3].

Одной из важнейших сторон подвижных игр является их массовость и комплексное воздействие на физическую подготовленность молодёжи. Подвижные игры способствуют функциональному совершенствованию организма, развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. В тоже время комплексный характер воздействия большинства игр создаёт известные трудности при выделении игр с преимущественным влиянием на то или иное физическое качество. Также подвижные игры обладают одним важным достоинством: играющие, в зависимости от индивидуальных особенностей тренированности, регулируют интенсивность нагрузок, самостоятельно выбирая моменты для отдыха. Существуют и отрицательные моменты подвижных игр. Соревновательный характер игр приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются, и забывают об усталости.

Таким образом, игровые упражнения рассматриваются как одно из наиболее эффективных средств развития и формирования личности человека, а также развития его основных физических качеств и способностей.

Список литературы

1. *Лях В.И.* Координационные способности. // Физическая культура, 2000. № 4, 5. С.6-13, 3-10.
2. *Сысоев В.И.* Технология применения уроков игровой направленности в работе с младшими школьниками // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы III Междунар. науч.-практич. конференции. Смоленск, 2005. С.178-180.
3. *Капустин А.Г., Капустин А.А.* Технология игровой деятельности // Физическая культура в институте, 2007. № 7. С.41-42.