

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ ВОЛЕЙБОЛ

Частиною програми з фізичного виховання студентів в НУ «Запорізька політехніка» є волейбол. Ця гра дуже популярна серед молоді, тому її використання в освітньому процесі не тільки допомагає вирішенню завдань по зміцненню здоров'я, розвитку різнобічної фізичної підготовки, вдосконаленню рухових умінь і навичок, навчанню техніки виконання елементів та гри, але і створює передумови для залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Навчально-тренувальне заняття з волейболу складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина (20-25 хв.) передбачає організацію студентів і підготовку їх для найбільш успішного вирішення завдань основної частини. Засобами підготовчої частини є: стройові вправи, вправи на увагу, різні види ходьби, бігу, стрибків, загально розвиваючі та підготовчі вправи, а також імітаційні вправи та спеціальні з розділу «стійки та переміщення».

Основна частина (40-45 хв.) виконує такі завдання: вивчення та вдосконалення техніки гри в нападі та захисті, освоєння елементів тактики у нападі та захисті, підвищення фізичної підготовленості студентів, виховання у них спеціальних рухових якостей, навчання застосуванню придбаних умінь і навичок у різних умовах ігрової діяльності. Засобами вирішення цих завдань є: підготовчі вправи, вправи що підводять, спеціальні вправи з техніки і тактики, рухові ігри та естафети, навчальні ігри у волейбол.

Рекомендації щодо проведення основної частини занять з волейболу полягають у такому: використання максимальної кількості м'ячів, широке застосування потокового та ігрового методу проведення вправ; під час навчання елементам техніки і тактики, дотримання послідовності етапів навчання.

Заключна частина (5-7 хвилин) призначена для приведення організму до оптимального стану для подальшої діяльності. Характерними завданнями заключної частини навчального заняття є зниження загального збудження серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зняття зайвої напруги окремих груп м'язів, регулювання емоційних станів, а також підбиття підсумків заняття. До заключної частини заняття зазвичай вкпочаються: малорухливі ігри на увагу, ходьбу, повільний біг, вправу на дихання та розслаблення.

Основні напрямки методики навчання студентів обумовлюється специфікою навчального заняття:

- розвиток координації, вміння узгоджувати свої дії з урахуванням напрямку та швидкості польоту м'яча;
- розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості, від яких залежить оволодіння вмінням точно визначати момент власного впливу руками на м'яч (при прийомі, передачі, подачі і нападаючому ударі);
- розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості, тактичного мислення тощо, які зумовлюють успіх тактичних дій (індивідуальних, групових, командних);
- оволодіння техніко-тактичними діями, необхідними для успішного ведення гри.

Таким чином, особливості гри у волейбол пред'являють високі вимоги до різнобічної підготовки студентів. При постановці приватних завдань, пов'язаних з розвитком і вдосконаленням фізичних якостей, викладач може вводити відповідні комплекси вправ у навчальне заняття з волейболу, за умови, що вони не будуть надавати негативного впливу на формування рухових навичок.