**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Гимнастика и спортивные игры»**

**Курсовая работа**

**по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»**

**на тему «Особенности проведения занятий по волейболу в различных звеньях отечественной системы физического воспитания»**

**Направление подготовки − 44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль подготовки − Физкультурное образование**

**Выполнил студент:**

**(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

**Группа: 16ЗСПО51 Воронов Илья Андреевич**

**Руководитель:**

**ст.преподаватель: Нестеровский Д.И.**

**(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа защищена с оценкой** |  |
| **Преподаватели** |  |
|  |  |
|  |  |
| **Дата защиты** |  |

**Пенза, 2020**

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………………3

Глава 1. Особенности проведения занятий по волейболу в дошкольных учреждениях…………………………………………………………………………...5

1.1 Цели и задачи занятий по волейболу в дошкольных учреждениях…..…5

Глава 2. Особенности проведения занятий по волейболу в общеобразовательных учреждениях……………………………………………...…..8

1.1 . Общая характеристика волейбола……………………………………..….8

1.2. Преподавание волейбола в системе физического воспитания

общеобразовательной школы……………………………………………..……9

Глава 3. Особенности проведения занятий по волейболу в вузах и высших учебных заведениях…………………………………………………………………..18

2.1 Влияние волейбола на общую физическую подготовку студентов…....18

2.2 Цели и задачи спортивной подготовленности волейболу в условиях ВУЗа…………………………………………………………………………………....23

Заключение………………………………….……...............…………..……....26

Список использованных источников…………………….….................…......27

**Введение**

Актуальность данной работы заключается в том, что волейбол прочно занимает одно из ведущих мест в занятиях физической культурой и спортом. Коллективный характер деятельности воспитывает в игроках необходимые морально-волевые качества: ответственность и дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам, активность, смелость, решительность. Каждый волейболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развитие основных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы. Дозированная физическая нагрузка повышает функциональные возможности организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Благодаря разнообразию двигательной деятельности и координационным возможностям, занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Волейбол получил большое распространение в высших учебных заведениях. Несмотря на большую эмоциональность, способствующую выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий, и исключается переутомление в силу того, что волейбол является самодозирующим упражнением. Поэтому волейболом могут заниматься студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Нагрузки для них должны быть непродолжительными и чередоваться с активным отдыхом.

Цель исследования – рассмотреть особенности проведения занятий по волейболу в разных учебных заведениях.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Анализ учебно – методической литературы;

2. Выявить особенности игры в волейбол в ДОУ, школах и вузах;

Объект исследования - волейбол, как вид спорта.

Предмет исследования – занятия волейболом.

**Глава 1. Особенности проведения занятий по волейболу в дошкольных учреждениях**

**1.1 Цели и задачи занятий по волейболу в дошкольных учреждениях**

Волейбол является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений для воздействия на организм человека в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических морально- волевых качеств, также для устранения физических недостатков.

Волейбол в детском саду ориентирован на создание обстановки, способствующей формированию навыков здорового образа жизни. Обучение детей осознавать ценность собственного здоровья, знакомим с элементарными правилами безопасного поведения. В зависимости от климатических условий региона и особенностей материально-технической оснащённости детского сада проводится кружковая работа по программе «Волшебный мяч» проводится в «сезон хорошей погоды» на площадках детского сада.

Для работы с детьми на свежем воздухе с мячом имеется мини-футбольное поле, оно же используется для занятий по волейболу. Эффективность спортивных игр с мячом – в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую систему, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность игр с мячом неоспорима [13].

В программе «Волшебный мяч» могут быть представлены различные разделы. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, расширяет индивидуальный двигательный опыт ребёнка, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Оздоровительно – развивающая программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от пяти до семи лет. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребёнка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений [7].

Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами для нашего детского сада являются: привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создаёт определённый духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы дети дополнительно занимались физкультурой. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, кружок «Упражняюсь вместе с мамой», спортивные совместные досуги. Поэтому педагоги детского сада совершенствуют методы педагогической пропаганды, вовлекают родителей в активный воспитательно- образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Ведь дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца и матери, укладу жизни семьи.

**Глава 2. Особенности проведения занятий по волейболу в общеобразовательных учреждениях**

**1.1. Общая характеристика волейбола**

Волейбол в переводе с английского (volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — олимпийский вид спорта, это зрелищная командная спортивная игра, захватывающая своей напряженностью в каждом розыгрыше и накалом страстей. Более шестидесяти стран мира учувствовали в чемпионатах мира по волейболу [9]. В волейбол играют на всех континентах. Чемпионами Азии становились спортсмены Китая и Японии, Чемпионы Африки спортсмены Египта, многократные чемпионы Латинской Америки спортсмены Бразилии, чемпионами Европы становились спортсмены СССР и России.

Игра в волейбол— это управляемая сконцентрированным сознанием психическая и физическая активность человека. Как любая спортивная игра она направлена на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил. В соревновательной деятельности волейболистов характерно постоянное изменение ситуации в связи с постоянным желанием игроков команды соперника победить, навязав давление, свою тактику игры, эмоциональный напор.

В процессе игры волейболист обязан учитывать расположение всех игроков на площадке, а также непрестанно следить за положением мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников [11]. Розыгрыши подачи длятся быстро, поэтому невнимательность может стоить команде важного очка и как следствие проигранной партии. Важной особенностью соревновательной деятельности является многократное использование большого количества соревновательных упражнений — технико-тактических действий для достижения спортивного результата. В таком виде спорта решающими факторами является – двигательный потенциал игрока и рациональная структура движения на площадке. Спортивный результат в волейболе достигается, в количестве побед над соперниками и месте в турнирной таблице.

В современном волейболе оценивается количество выигранных таймов в зависимости от этого команда может выиграть 3, 2 или 1 очко, поэтому борьба длиться до последнего розыгрыша мяча [4]. Итоговый результат в волейбольном турнире служит основным критерием оценки уровня высокого мастерства игроков и качества методической работы тренеров. Подготовка требует максимального отношения от каждого игрока в разработанной целевой установке команды в целом.

В повседневной жизни в волейбол играют в любом возрасте и месте. Эта игра подвластна всем от школьников до пожилых людей. В игре можно приобрести новых знакомых, по волейболу проводятся соревнования между трудовыми коллективами и первенства среди учебных заведений. Волейбол очень подвижная игра, но в тоже время безопасная, очень благоприятно влияет на мышечную активность и не несет в себе необходимость выполнять высокие физические нагрузки. Можно с уверенностью сказать, что командная игра всегда сплачивает коллектив.

**1.2. Преподавание волейбола в системе физического воспитания**

**общеобразовательной школы**

В системе физического воспитания школьников видное место принадлежит волейболу. Волейбол включен как самостоятельный раздел в программу по физической культуре для восьмилетних школ и средних общеобразовательных учреждений [3]. Повышение уровня мастерства российских волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения волейболу детей, начиная с 10-11 лет. Спортивная подготовка школьников имеет свои специфические черты, которые необходимо учитывать для того, чтобы правильно построить учебно-тренировочную работу по обучению на уроках физкультуры.

Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие, но, чтобы стать профессиональным волейболистом, необходимо овладеть соответствующими навыками. В свете учения Сеченова-Павлова все произвольные двигательные акты человека обусловлены деятельностью коры больших полушарий головного мозга и по своей природе являются условно-рефлекторными [8,12]. Для обучения школьников более благоприятное воздействие оказывает такая разносторонняя физическая деятельность, которая построена с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основным двигательным навыком. Задача применяемых упражнений заключается не просто в развитии силы, быстроты, выносливости и гибкости, а в образовании такой формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения.

В этой связи особенно велика роль специальной технической, координационной подготовки. Соблюдение принципа всесторонности в подростковом и юношеском возрасте весьма важно, поскольку организм юных спортсменов находится еще в периоде своего незаконченного формирования и физического развития. Следует заметить, что воздействия физических упражнений, как положительные, так и отрицательные, могут проявляться особенно сильно. В обучении детей 14-15 лет большое значение придается специальным упражнениям [4]. Исходя из закономерностей формирования двигательных навыков, роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих) заключается в том, что занимающиеся при изучении технического

приема поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении неправильного движения.

Необходимость направить движения занимающегося в начале обучения по правильному руслу, согласно требованиям рациональной техники, вытекает из того, что первой фазой становления навыка соответствует процесс иррадиации возбуждения в коре головного мозга, а как известно, разлитое возбуждение в коре охватывает не только центры мышечных групп, выполняющих движение, но и другие, не имеющие отношения к нему [2,5]. Поэтому на начальной стадии становления навыка, необходимо в процессе повторения движения создать постоянно одинаковые условия его выполнения – это ускорит образование стереотипа и его закрепления в коре головного мозга. Уровень физического развития детей зависит от степени развития костно- мышечной системы, гармонического развития органов и систем организма и их функциональных возможностей. В разные периоды школьного возраста процессы роста и развития происходят неодинаково равномерно. Периоды усиленного роста в длину сменяются периодами замедленного роста. Так же закономерно изменяется масса тела.

Специальные упражнения, если их систематически применять являются хорошим средством разносторонней технической подготовки и воспитания тактических, умений уже начиная с 11-12 лет [7]. Посредством специальных упражнений учащиеся более правильно и быстрее овладевают рациональной техникой волейбола. Дальнейшая разработка и систематическое применение специальных упражнений необходимое условие успешной спортивной подготовки детей по волейболу. Одна из сложностей занятий спортом с детьми состоит в том, что надо разносторонне подойти к условиям обучения, особенно при шлифовке одних и тех же технических приемов проводить все время меняя обстановку, инвентарь, максимально разнообразив ситуационные упражнения так, как дети быстро устают от единообразной работы [3]. В ходе урока дети должны испытывать чувства удовольствия и радости; скучно проводимые занятия служат причиной некачественного обучения навыкам. Большое место в технико-спортивной подготовке детей занимает подвижные игры.

Игры в движении помогают тому, что бы при обучении более качественно усваивались технические приемы, приучаются экономно и координировано использовать приобретенные двигательные навыки в той или иной игровой обстановке. Особенное значение имеют игры, приспособленные для дальнейшего обучения волейболу. Подготовительные игры могут служить переходной ступенью к овладению спортивными элементами игры. Обучаясь жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе учебных занятий по волейболу, учащиеся постоянно совершенствуют навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, т. е. в основных видах естественных движений человека. Детей надо также научить правильно, перемещаться по спортивной площадке, так как это имеет большое прикладное значение. В процессе спортивной подготовки следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся [5]. Занимающихся детей обязательно знакомят с основами техники других видов спорта.

Это позволит, кроме всего прочего, определить склонность каждого к какому- либо виду спорта и помочь избрать в дальнейшем спортивную специальность. Развитие основных двигательных качеств быстроты, силы, ловкости и выносливости. Развитие двигательных качеств имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и подготовки школьников к жизни, к труду. Высокий уровень развития основных координационных движений (развороты, на площадке, в воздухе, смены направления) движения, необходимы для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости осуществляется в процессе общей игровой подготовки, а по мере овладения специальными навыками сама игра в волейбол развивает основные двигательные качества, и чем выше уровень специальной подготовки, тем в большей степени ребенок развивает физические способности, специфичные для игры в волейбол.

В каждом виде спорта требуется проявление преимущественно тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (3-5м), прыгучестью и др. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называют специальными физическими способностями волейболиста.

Систематическое развитие специальных физических способностей способствует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного учащихся. Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки [9,]. Обучение занимающихся техническим приемам волейбола происходит в период с 11 и до 18 лет, и может помочь в совершенстве овладеть арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию способности к одинаковому владению перемещениями в разные стороны. Воспитание гибких, подвижных спортсменов позволяет применять дополнительный арсенал тактических умений.

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и к моменту перехода в старшие классы. Знать основы передовой тактики современного волейбола [1]. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с подготовительной. Учащимся надо привить навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они не привыкли действовать по шаблону или применить только заученные комбинации. Кроме необходимых знаний по общим вопросам, учащиеся изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям, Кроме того, занимающиеся должны уметь организовать провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогают занимающимся глубже осознать практический материал более успешно действовать в игре.

Важное место занимает воспитание моральных и волевых качеств. В учебном процессе преследуются цели не только обучения технике и тактике, развития специальных физических качеств и способностей, но и воспитания у учащихся моральных, волевых качеств, твердой воли и характера, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к своему труду, школьной собственности, коллективизму. Без должных моральных и волевых качеств невозможно и достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях. Учебный материал по физической, технической и тактической подготовке в программе школы изложен так, что требования к занимающимся на протяжении занятий одной возрастной группы к другой постепенно повышаются.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в волейболе.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идёт о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т.п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта- сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решения о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий - технических приёмов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания)

С учётом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

оснащённость спортсменов техническими приёмами и тактическими действиями;

«применяемость» технико-тактического арсенала;

эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий;

мастерство выполнения игровой функции;

активность («агрессивность», творчество) в игре – с учётом избранного тактического плана и соблюдение игровой дисциплины;

уровень развития специальных качеств и способностей;

морфологические признаки (в первую очередь длина тела);

морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обусловливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учётом направления и скорости полёта мяча.

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Таким образом, как видим, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся.

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определённом этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приёмы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Последние используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная (целостно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара.

**Глава 3. Особенности проведения занятий по волейболу в вузах и высших учебных заведениях**

**2.1 Влияние волейбола на общую физическую подготовку студентов**

В настоящее время стала очень актуальной тема физической подготовки студентов. Спорт всегда являлся эмоциональной и интерактивной средой, которая предоставляет возможность демонстрировать не только личностные качества человека, но и улучшить физическую подготовку, состояние всего организма в целом. Наблюдения показывают, что участие в различных спортивных мероприятиях играют важную роль в повышении эмоционального фона студентов и повышает настроение, что положительно влияет на степень готовности учащихся к обучению.

Физическая культура всегда являлась важной и неотъемлемой частью формирования личности современного специалиста. Данная дисциплина всегда была обязательной для любых специальностей. Физическая культура представляет собой одно из средств формирования развитой личности, а также улучшения физического и психофизиологического состояния студентов на протяжении всего периода обучения и профессиональной подготовки.

Несмотря на то, что в наше время в ВУЗах складываются гуманистические воспитательные системы, любая система образования обязана выделять должное место физической подготовке и спорту. Учащиеся, которые занимаются спортом регулярно, обладают лучшей способностью к обучению. У студентов, которые выделяют время на занятия спортом, улучшается концентрация внимания, так же они способны пойти на риски и имеют более позитивное отношение к себе и окружающим, в отличии от тех, у кого спорт отсутствует спорт в жизни.

В данной статье я хочу затронуть тему волейбола, и как он влияет на общую физическую подготовку студентов [14].

Волейбол считается одной из самых популярных игр среди молодежи. Волейбол пользуется высоким спросом благодаря тому, что он прост в обучении и широкодоступен. Так как волейбол имеет огромное признание среди молодежи, его включили в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Волейбол является атлетическим видом спорта, которым могут заниматься спортсмены, чьё состояние организма можно охарактеризовать высоким уровнем функциональных требований. Данному виду спорта свойственны большой объем нагрузок и интенсивность проведения занятий на любом их уровне, поэтому студенту, занимающемуся волейболом, предъявляют очень высокие требования к состоянию его здоровья и к физическому развитию.

Важно отметить, что занятия волейболом направлены на развитие выносливости, так как одной из составляющих этой игры являются прыжки и интенсивность их выполнения, что так же является отличительной чертой волейбола от других видов спорта [8].

Занятия волейболом с каждым годом набирают всё большую популярность в ВУЗах и никогда не теряли своей актуальности среди студентов. Перед проведением игр в волейбол студенты должны повысить уровень своего здоровья, а также сформировать физические качества, которые пригодятся обучающимся не только во время игр, но и в дальнейшей жизни, в их профессиональном труде после того, как они закончат получать образование.

Волейбол повышает работоспособность студентов, понижает риски к утомлению, воспитывает стрессоустойчивость, силу, выносливость, ловкость, внимательность, быстроту скорости реакции, высокую концентрацию и переключаемость внимания, развивает оперативную память, повышается уровень наблюдательности, формируется практическое мышление, умение быстро принимать решения в сложных ситуациях, развивается высокая координация движения.

Для того, чтобы занятия по волейболу способствовали грамотному развитию физических качеств студентов, преподаватель должен знать анатомо-физиологические особенности организма [1].

Эффективность процесса обучения связана с работоспособностью студента на занятиях по волейболу. Работоспособность – это возможность студента выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия. Во время тренировок учащиеся должны уметь сохранять и грамотно распределять свою активность. Следовательно, весь период подготовки невозможно представить без высокоразвитых физических качеств организма.

Давно известно, что любая физическая нагрузка положительно влияет на уровень общей активности студента и его физической и умственной активности, что не скажешь о студентах, которые игнорируют физические нагрузки и занятия спортом. Эти качества будут проявляться только в том случае, если занятия будут направлены на развитие выносливости, смекалки, духа коллективизма и силы.

Тренировки по волейболу всегда способствовали развитию быстроты реакции, частоты движений и скорости. Это факт подтверждает то, что профессиональные спортсмены отличаются от любителей своей мгновенной реакцией и достаточно высокой частотой движений.

Наряду с другими видами спорта, волейбол развивает умение выполнять сочетание сложных комбинаций, формирует умение максимально быстро принимать решения, в связи с образованием новых условий и задач. В период игры особое место у студентов занимают мышление и зрительное восприятие и внимательность [3].

В ходе игры, учащимся приходится решать тактические задачи, исходя из оценки большого объема информации о конкретной сложившейся ситуации. Когда студент продумывает стратегию дальнейших действий, он сосредотачивает свое внимание на объекте игры, тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности. Таким образом, волейбол развивает как физические возможности, так и тактическое мышление.

Игры в волейбол совершенствуют три физиологических компонентов организма учащихся:

Адаптированность.

Нейротизм.

Стабильность баланса нервных процессов.

Адаптивность показывает на то, насколько хорошо студент социализирован, на каком уровне находится его самооценка и какой у него социальный статус. Совершенствование данного компонента в процессе занятия волейболом способствует регуляции психических процессов студентов.

Нейротизм включает в себя профилактику нервных срывов, повышенной тревожности и эмоциональны расстройств.

Волейбол способствует балансу между возбуждением в нервной системе. Сбалансированность может существовать лишь в тех случаях, когда нервные процессы одинаково выражены. Люди с сбалансированными нервными процессами характеризуются уравновешенным поведением.

Сочетание всех этих компонентов только подчеркивает особую важность эмоционально-психической регуляции в процессе соревновательной деятельности волейболистов, а зрительное восприятие определяет игровую стабильность.

Выполнение общеразвивающих упражнений оказывает положительное воздействие на физиологическое состояние организма студентов, а в процессе разминки повышается частота сердечно – сосудистых сокращений, улучшается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается силовой показатель.

Под конец тренировки у студентов наблюдается увеличение поля и глубины зрения, повышается интенсивность, устойчивость и переключение внимания. Все эти показатели объясняют рост общей работоспособности студентов, повышение силы и подвижности нервных процессов [10].

Волейбол базируется на прыжках, беге, метании и передаче мяча. Регулярные организованные занятия волейболом положительно сказываются на функционировании всех органов чувств, опорно-двигательном аппарате, улучшается работоспособность желудочно-кишечного тракта и системы кровообращения.

В период игры в волейбол, студенты находятся в благоприятных условиях, в которых дается возможность проявить свою силу, ловкость, быстроту, смекалку, коллективизм, и многие другие качества, которые необходимы обучающимся для совершенствования и становления себя как личности.

В основу игры в волейбол входит многократное выполнение прыжков, которые несомненно укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают их динамическую силу. Только при хорошей подвижности в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, в тазобедренном и голеностопном суставах можно достичь эффективного ведения игры в волейбол.

Нельзя забывать и о психологической подготовке, которая имеет немаловажное значение в волейболе. Этому виду спорта присущ высокий уровень эмоционально-интеллектуальной нагрузки. Развитие волевых качеств является одной из главных задач во время подготовки к игре в волейбол.

Рассматриваемая дисциплина помогает развивать такой вид физических качеств, как быстрота. Важно понимать, что это действие должно длиться недолго и студент не должен чувствовать утомления после его выполнения.

Из всех физических качеств менее изученным является ловкость, но надо учитывать, что этой ловкости, достаточной в волейболе, может не хватить в других видах спорта.

Невозможно не упомянуть о таком физическом качестве студентов, как выносливость. Под выносливостью следует понимать умение учащихся выполнять игровую деятельность без снижения её эффективности на протяжении игрового периода [15].

Развитие выносливости на тренировках повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата, улучшаются реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку.

Таким образом, волейбол следует рассматривать не только как вид спорта, который способствует достижению высоких спортивных показателей, но и как подготовку студентов к производственному труду людей, чья профессия характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий. Не стоит сомневаться, что именно волейбол является одним из средств, с помощью которого происходит развитие физических качеств студентов вузов.

**2.2 Цели и задачи спортивной подготовленности волейболу в условиях ВУЗа**

Основой учебного процесса всегда являлось отдельное занятие. Типичная схема отдельного занятия включает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть состоит из разминки. В разминку входят упражнения для отдельных групп мышц и для отдельных физических качеств, специальные физические упражнения волейболистов. Обычно разминка проводится всей группой в движении. Опыт свидетельствует о важности этой части занятия именно для студентов. Эта важность связана с необходимостью переключения от преимущественной умственной работы к активной физической нагрузке в волейболе. Важное значение имеет и постепенное сосредоточение внимания занимающихся на волейбольной технике и тактике, на "волейбольных" внимании и наблюдательности.

В основной части используются упражнения с мячами, упражнения на совершенствование игры в защите, нападающих ударов, подачи и приема мяча, а также учебно-тренировочные игры.

Среди упражнений с мячами преимущество отдается:

- многочисленные виды передач мяча;

- комбинированные передачи мяча на месте, с поворотами, в прыжке, в движении.

Упражнения на совершенствование игры в защите выполняются в парах или в тройках.

Нападающие удары предлагаются в самых простых вариантах с учетом возможностей студентов и создания моторной плотности занятия.

В заключительной части применяются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, специальные физические упражнения (для пресса, мышц рук, ног и др,). Проводится разбор занятия в беседе со студентами.

С учетом учебной программы по физическому воспитанию студентов проводятся отдельные занятия или циклы занятий по туризму, плаванию, гимнастике, легкой атлетике, выполнению тестовых заданий по отдельным физическим качествам.

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные [6].

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

**Заключение**

Раскрытие темы курсовой работы стало возможным через решение задач, способствующих достижению поставленной цели. В ходе выполнения курсовой работы были решены следующие задачи:

1. Изучена учебно – методическая литература, с помощью которой мы выявили особенности игры волейбол, рассмотрели общие характеристики игры.

2. Выявили особенности игры в волейбол в ДОУ, школах и вузах. Убедились в том, что занятия по волейболу проводятся с детского сада, путем освоения ловли и передачи мяча через внеурочную деятельность. В школе проходит изучение технических и тактических действий игры. В вузах и институтах – совершенствование всех полученных умений.

Таким образом, комплексное изучение игры позволяет вырастить ее спрос среди учащихся разных учебных заведений.

**Список использованной литературы**

1. Анализ проведения урока физкультуры / Под ред. В.А. Муравьев, И.П.

Залетаев. М.: СпортАкадемПресс, 2016. 92 с.

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. М.: Академия, 2014. 192 с.

3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. М.: ФИС, 2011.

144 с.

4. Журавлёва И. В. Поведенческие факторы здоровья подростков //Социология медицины. 2009. № 1. С. 32–47.

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1988.

228 с.

6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: ФИС, 2010. 138 с.

Иванков Ч.М. Методические основы теории физической культуры и

спорта. М.: Инсан, 2011. 368 с.

7. Ивойлова А.В. Волейбол для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2013. 212

с.

8. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. Москва 2001. 198 с.

9. Ратов И. П. Двигательные возможности человека. Минск, 2014. 238 с.

10. Склярова Т.В. Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для

студентов педагогических вузов, педагогов, воспитателей. М.: Покров,

2012. 144 с.

11. Учеб. пособие / Железняк Ю.Д, Кашкаров В.А, Кравцевич И.П, Черных

Е.В, Мещеряков И.Л, Панов С.Ф, Шкляров В.Б; Под ред. Ю.Д.Железняка.

2-е изд., испр. М.: Академия, 2009. 384 с.

12. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.

13. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск 2008. 201 с.

14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М., 2011. 376 с.

15. Чермит А.Д. Теория и методика физической культуры. М.: Советский

спорт, 2009. 272 с.

16. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. М.: Олимпия пресс, 2007. 57 с.

17. http://mbdou42.3dn.ru/Vospitateli/Chepurnaya/programma\_volejbol.pdf

18. https://www.xn---21-5cdozfc7ak5r.xn--p1ai/files/ha\_4618.pdf