УДК 792.325

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ВУЗАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА**

**Гаврилина А.О., Страшникова Е.Д., студент.**

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация:** в данной статье рассматривается эффективность внедрения игрового метода в процесс подготовки студентов в волейболе. Сравнение двух типов тренировочных процессов, акцентированных на различные составляющие игры в волейбол.

**Ключевые слова:** волейбол, студенты, упражнения, игры, психоэмоциональное состояние.

**METHODOLOGY OF ORGANIZATION OF VOLLEYBALL TRAININGS AT UNIVERSITY THROUGHT THE GAME METHOD**

**Gavrilina A.O., Strashnikova E.D., student.**

Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University

Saint-Petersburg, Russia

**Annotation:** This article examines the effectiveness of the implementation of the game method in the process of training students in volleyball. Comparison of two types of training processes, focusing on different components of volleyball.

**Key words:** volleyball, students, exercise, games, psychoemotional state.

**Введение.**

Ключевой особенностью волейбола является сложность, специфичность и длительность освоения технических элементов и приобретения определённых физических качеств, таких как скоростно-силовая выносливость, координация и т. д. Поэтому при подготовке студентов в этом виде спорта необходимо выбрать наиболее эффективную методику занятий. Наиболее результативной будет стратегия, акцентированная не на упражнения данного вида спорта, которые совершенствуют технические навыки, а на игровую составляющую, которая будет подходить под любой уровень физической готовности. Данный игровой вид деятельности будет направлен на развитие и совершенствование основополагающих способностей, необходимых в волейболе: быстрота реакции, координация, ориентация в пространстве, взаимодействие с игроками, правильная оценка ситуации и т. д.

**Методы и организация исследования.**

Для проверки гипотезы о превалирующей эффективности игрового метода, над упражнениями, специализирующихся на техничности элементов волейбола было проведено наблюдение за группой из 20 человек, у которых тренировки были составлены вначале с упором на технический арсенал, затем на игровые упражнения; анализ наблюдений и изучение литературы по теме влияния спорта на психоэмоциональную составляющую.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Подвижные игры включали в себя упражнения, симулирующие ситуацию игровых условий, игры, направленные на развитие координации, скоростно-силовых качеств и т. д. Поскольку, данный вид деятельности не только позволяет развить необходимые характеристики студентов для подготовки в волейболе, но и увеличивает интерес учащихся к данным занятиям.

Во время игровой деятельности студенты развивают навыки взаимодействия с членами команды, группы, улучшают свои антропометрические показатели, развивают быстроту оценки ситуации и принятия решения, применяют тактику, которая во время соревновательных упражнений приведёт их к победе и т. д. Всё вышеперечисленное обуславливается тем, что игровому методу присущи такие характерные черты, как 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.

Характерными особенностями тренировки, проведённой с акцентом на игровые упражнения, были высокая мотивация, повышенная энергичность в связи с сильным эмоциональным возбуждения, хорошая концентрация на тренировочном процессе, положительные эмоции по завершению занятия.

Во время проведения тренировочного процесса, основанного на улучшение технических элементов волейбола, были получены следующие отличительные особенности: низкая заинтересованность обучающихся, так как упражнения монотонные и требуют многократного повторения, концентрация на тренировочном процессе была более низкая и менее долгосрочная по сравнению с игровой тренировкой, участники почувствовали усталость гораздо раньше. Данный метод в основном применяется для квалифицированных спортсменов, которые способны на протяжении длительного периода времени сохранять концентрацию на выполнении технических элементов, выполнять несколько повторов упражнений, чтобы отточить технические элементы. Однако даже в таких тренировка присутствуют игровые упражнения с целью устранения однообразности тренировочного процесса.

**Выводы.**

Одной из важнейших составляющих подвижных игр является их комплексное воздействие на физическую подготовленность, массовость, улучшение коммуникативных навыков, улучшение мозговой активности.

Так же игровой метод способствует снятию напряжения, улучшению настроения, высвобождению эмоций, а следовательно, снижению стресса и минимизации возникновения депрессионного состояния. Более наглядное влияние физической активности на организм человека можно увидеть в Таблице 1.

Таблица1-Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и обычных людей (по данным Уэйнберга Р.С., Гоулда Д (2001)).

|  |  |
| --- | --- |
| Увеличение | Снижение |
| Умственной активности | Абсентеизма |
| Настойчивости | Злоупотребления алкоголем |
| Уверенности | Чувства гнева |
| Эмоциональной устойчивости | Тревожности |
| Успеваемости | Чувства смущения |
| Внутреннего локуса контроля | Депрессии |
| Памяти | Головной боли |
| Восприимчивости | Враждебности |
| Положительных образов | Фобии (чувства страха) |
| Самоконтроля | Психотического поведения |
| Полового удовлетворения | Напряженности |
| Ощущения благополучия | Количества ошибок при выполнении работы |
| Эффективности работы |

Однако существуют и отрицательные стороны подвижных игр. Во время игр, которым присущ соревновательных характер, эмоциональный накал становится крайне высок, повышается работоспособность, и игра увлекает участников до такой степени, что они забывают не только об усталости, но и об недомогании, чувстве голода, боли из-за полученных травм и т. д.

Таким образом, это сильно истощает и нервную систему, и организм физически, поэтому необходимо дозировать нагрузки, уделять большое внимание самочувствию и давать организму время на возобновление энергетических и эмоциональных ресурсов. Правильно распланированное построение занятий и наблюдение за своим общим состоянием студента поможет снизить вероятность возникновения отрицательных последствий сильного увлечения игрой.

Так же одной из отрицательных черт игрового метода является наличие победителя и проигравшего. Поэтому при организации занятий среди студентов необходимо делить их на группы, исходя из их физической и моральной подготовленности. Данное разделение предоставит возможность учащимся с приблизительно с одним уровнем технического владения волейбольного арсенала соперничать и при этом не чувствовать себя неполноценно и получать положительные эмоции от игрового процесса.

В заключение игровой метод играет очень большую роль при физическом воспитании во время тренировочного процесса, так как проявляет у участников мотивацию, морально-волевые качества, инициативность, сплочённость, решительность. Оказывая такое сильное влияние на психоэмоциональную составляющую человека, данный метод не может быть исключён из тренировочного процесса и должен составлять его большую часть.

**Литература.**

1. Волейбол/Под общ.ред. М.Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 214 с.
2. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. –192 с.
3. Капустин А.Г., Капустин А.А. Технология игровой деятельности // Физическая культура в институте, 2007
4. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. —М.: Физкультура и спорт, 1988. —192 с., ил.

**Контактная информация:** [strashnikova.ed@gmail. com](mailto:strashnikova.ed@gmail.com)