

УДК796.01(043.3)

https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/72

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ПОВЫШЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

©*Анаркулов Х. Ф.*, ORCID: 0009-0003-1076-3781, д-р пед. наук,
Киргизский государственный университет им. И. Арабаева,
г. Бишкек, Кыргызстан, *anarkulov43@gmail.com*

©*Таштанов М. А.*, ORCID: 0009-0007-0145-4281,
Международный университет экономики и предпринимательства им. К. Ш.
Токтомаматова, г. Джалал-Абад, Кыргызстан, *tashtanov60@mail.ru*

PEDAGOGICAL BASIS FOR USING VOLLEYBALL IN INCREASING HEALTH AND APPLIED PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS-ECONOMISTS

©*Anarkulov Kh.*, ORCID: 0009-0003-1076-3781, Dr. habil., Arabaev Kyrgyz State University,
Bishkek, Kyrgyzstan, *anarkulov43@gmail.com*

©*Tashtanov M.*, ORCID: 0009-0007-0145-4281, International University of Economics and
entrepreneurship them. K. Sh. Toktomamatova, Jalal-Abad, Kyrgyzstan, *tashtanov60@mail.ru*

Аннотация. Рассматривается роль использования спортивной игры волейбол для повышения уровня оздоровительной направленности и прикладной физической подготовленности студентов обучающихся по экономическим специальностям. В том числе рассматривается проблема повышения эффективности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре со студентами-экономистами на основе преимущественного использования игры в волейбол: выделении структуры мотивов и потребностей будущих экономистов в различных видах двигательной активности, теоретическому и экспериментальному обоснованию эффективной организации и проведения оздоровительно-прикладных занятий волейболом студентов; определения особенности годичной динамики параметров физической и технической подготовленности студентов-экономистов. Приводятся примеры физической подготовленности в таблице между экспериментальной и контрольной групп, их динамики роста результатов в процессе годичной тренировки используя требования республиканских нормативов физической подготовленности взрослого населения. Даны динамика роста средне арифметических данных технической подготовки студентов при выполнении определенных заданий по волейболу в контрольных и экспериментальных группах. Приведены результаты выявления параметров физического здоровья как в контрольных так и в экспериментальных группах студентов-волейболистов. Все данные приводимые в статье указывают на эффективность решения ряда задач предъявляемые к занятиям физической культуры: образовательные, оздоровительные, воспитательные и прикладные связанные с профессиональной деятельностью. А также влияют на качество проводимых практических занятий, эффективности плотности уроков за счет двигательных действий.

Abstract. This article indicates the role of using the sports game volleyball to improve the level of health-improving orientation and applied physical fitness of students studying in economic specialties. In particular, the problem of increasing the efficiency of the educational process in physical culture with students-economists based on the predominant use of the game of volleyball is

considered: highlighting the structure of motives and needs of future economists in various types of physical activity, theoretical and experimental substantiation of the effective organization and implementation of health-improving and applied volleyball lessons for students; determining the features of the annual dynamics of the parameters of physical and technical readiness of students-economists. Examples of physical fitness are given in the table between the experimental and control groups, their dynamics of growth of results in the process of a yearly training using the requirements of the republican standards of physical fitness of the adult population. The growth dynamics of the arithmetic mean data of technical training of students in the performance of certain tasks in volleyball in the control and experimental groups is given. The results of revealing the parameters of physical health in both control and experimental groups of volleyball students are presented. All the data given in the article indicate the effectiveness of solving a number of tasks for physical education classes: educational, health-improving, educational and applied ones related to professional activities. They also affect the quality of practical classes, the effectiveness of the density of lessons due to motor actions.

Ключевые слова: студент, волейбол, физическая культура, двигательная активность.

Keywords: student, volleyball, physical culture, physical activity.

Современное высокотехнологичное производство характеризуется усложненностью и высокой интенсивностью профессиональной деятельности, быстротой и точностью решений и двигательных действий человека, достаточно высокой сосредоточенностью вниманий. Все это предъявляет требования к более сильному приложению умственных, психофизических усилий и двигательной культуры. Эти присущие человеку качества и свойства требуют неуклонного развития, ибо чем совершеннее технология производства, тем более совершенным должен быть и специалист, управляющий ими [4].

Физическое воспитание имело большое значение в приспособлении к постоянно усложняющимся формам трудовой деятельности и различным факторам социальной среды. В этой связи использование волейбола, как эффективное средство в повышении оздоровительно-прикладной физической подготовленности студентов-экономистов требует соответствующего профилирования процесса физического воспитания с учета предъявленных требований избранной профессиональной деятельности [1-3].

В профессиональной деятельности специалистов экономического направления увеличивается абсолютная и относительная доля интеллектуальных усилий, где в большой степени сочетаются элементы физического и умственного труда при неуклонном повышении удельного веса последнего, но при сохранении относительной самостоятельности того и иного. На основании психофизиологических требований к будущему экономисту разработана специальная программа оздоровительно-прикладной физической подготовки студентов-экономистов, предусматривающая овладение прикладными знаниями, умениями, навыками и формирование необходимых качеств и свойств [5].

Используя стратегию, объединяющую теоретические знания с физической подготовкой, с элементами волейбола можно добиться более высокого уровня организации и проведения образовательных процессов по ФК в университете. У студентов, освоивших технические действия из волейбола, появляется потребность реализации и закрепления приобретенных умений и навыков. Недостаточность времени на физическую культуру, вынуждает студентов искать возможность реализовать потребность в двигательной активности. Игровая

направленность образовательных процессов по ФК (с использованием средств волейбола) вооружает студентов информацией о физической и технической сторонах подготовки с целью более конкретного установления уровня воздействия таких процессов на организм занимающихся студентов. Согласно требованиям республиканских нормативов физической подготовленности взрослого населения (2018), уровень ФП студентов определяется 6 тестами, используемые в образовательных программах по ФК. Проследив динамику показателей ФП студентов в течение учебного года, необходимо констатировать такой факт, что уровень рассматриваемых критериев занимающихся и не занимающихся волейболом, за наблюдаемый период изменяется в разной степени (Таблица 1).

Результаты в прыжках вверх с места, челночном беге 9х10 м, в беге на 100 м, прыжках в длину с места, подтягивание на перекладине, бросках мяча весом 1 кг соответственно в ЭГ улучшились на 3,5 см; 1,9 сек; 1,33; 9,90 см; 6,32 раз; 2 м. Такие же изменения произошли и в КГ, но они менее убедительны: 1,3 сек; 0,92 сек; 0,30 сек; 3,90 см; 0,16 раз; 0,30 м.

Таблица 1

ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

Тестовые упражнения	Учебные группы					
	Контрольная			Экспериментальная		
	Исходн. уровень	Итогов. уровень	Сдвиг	Исходн. уровень	Итогов. уровень	Сдвиг
Прыжок вверх с места (см)	40,10	41,40	1,30	41,20	44,70	3,50
Челночный бег, 90 м (сек)	24,02	23,10	0,92	23,30	21,40	1,90
Бег, 100 м. (сек)	14,10	13,80	0,30	14,03	13,26	0,77
Прыжок в длину с места (см)	231,60	235,60	4,00	232,90	242,80	9,90
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9,82	9,96	0,14	9,56	15,88	6,32
Бросок мяча весом 1 кг (м)	13,90	14,20	0,30	13,60	15,60	2,00

Вышеуказанные результаты объясняются тем, что волейбол характеризуется как скоростно-силовой вид ФУ и занятия проводятся целенаправленно, а их последовательность носит учебно-тренировочный характер. В целом, за рассматриваемый период занятий в ЭГ достоверно значимо улучшились все 6 параметров ФП. Аналогичные изменения выявлены и в физическом развитии студентов-экономистов. Данные о динамике уровня технической подготовленности (ТП) студентов КГ и ЭГ отражены в Таблице 2.

Таблица 2

ДИНАМИКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
 (из 10 попыток)

Тестовые упражнения	Учебные группы					
	КГ			ЭГ		
	Исходн. Уровень	Итогов. уровень	Сдвиг	Исходн. Уровень	Итогов. уровень	Сдвиг
Передача мяча над собой сверху	5,48	4,92	0,56	5,72	9,84	4,12
Передача мяча над собой снизу	4,44	3,92	0,52	4,00	9,36	5,36
Передача на точность	3,32	4,52	1,20	4,64	9,12	4,48
Подача мяча	2,84	2,04	0,80	2,76	7,84	5,08
Нападающий удар	2,80	2,80	0,00	2,84	7,00	4,16
Блокирование	0,90	0,96	0,06	1,12	5,16	4,04

Целенаправленные и систематические занятия волейболом в течении всего учебного года способствуют повышению результатов выполнения тестов, отражающих уровень ТП студентов. Так, среднеарифметический результат выполнения передачи мяча над собой сверху и снизу руками из 10 попыток в ЭГ увеличился соответственно 5,72 до 9,84 раза и с 4,00 до 9,36 раза; в передаче на точность с 4,00 до 9,36 раза; в подаче мяча с 2,76 до 2,84 раза; в выполнении нападающего удара с 2,84 до 7,00 раза; в блокировании с 1,12 до 5,16 раза.

Из Таблицы 2 видно, что аналогичные изменения обнаружены и в ТП студентов КГ, но они значительно ниже по сравнению с ЭГ. В целом улучшения уровня ТП студентов более выражено в ЭГ. Регулярное выполнение на учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) технических действий волейбола и выполнение физической нагрузки средней и повышенной координационной сложности привело к тому, что соответствующие двигательные умения и навыки в ЭГ стали отличаться точностью, динамичностью и прочностью. Повышение уровня выполнения технических действий способствуют решению тактических задач игры в волейбол. Студенты стали выполнять более быстрые, точные движения, значительно улучшилось координация выполнения технических действий, что позволило вносить коррекции в ход игры. Из вышперечисленных положительных оценок особое внимание на себе обращает то, в ЭГ в конце образовательного курса занятий волейболом, уровень ТП студентов оказался лучше почти на два бала, что имеет существенное значение. Решая проблему внедрения в образовательный процесс оздоровительной программы занятий волейболом, следует констатировать такой факт, что уровень ФП студентов-волейболистов по рассматриваемым параметрам к концу учебного года начинают значительно улучшаться и превосходить уровень ФП у студентов, занимающихся по общепринятой программе.

Полученные в ходе опытной работы количественные значения критериев (передача мяча над собой сверху и снизу, передача на точность, подача мяча, нападающий удар, блокирование) говорят о возможности целенаправленного использования волейбола как эффективного средства повышения уровня физической и ТП студентов-экономистов. Как свидетельствуют представленные данные, на одинаковом уровне в процессе опытной работы остается такой показатель физического здоровья, представленные значениями деления массы тела на рост испытуемых. Другие показатели развития систем и функций организма, характеризующие физическое состояние студентов-волейболистов более выражены (Таблица 3).

Таблица 3

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ
 ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Тестовые упражнения	Учебные группы					
	КГ			ЭГ		
	Исходн. уровень	Итогов. уровень	Сдвиг	Исходн. уровень	Итогов. уровень	Сдвиг
Масса тела (кг)	65,70	69,36	3,66	66,07	67,59	1,52
Рост (см)	173,00	176,32	3,32	173,68	175,20	1,52
ЖЕЛ (мл)	3540,00	3492,00	-48	3540,00	3956,00	416,0
Динамометрия (кг)	36,76	37,16	0,40	36,20	41,40	5,44
АД сис. (мм.рт.ст)	108,00	109,96	1,96	107,10	99,08	8,02
АДД (мм.рт.ст)	73,00	76,16	3,16	71,80	66,08	5,72
ЧСС в покое (уд/мин)	70,32	71,92	1,60	69,12	69,84	0,72
ЧСС после 20 приседаний (уд/мин)	124,64	126,40	1,76	139,20	132,72	6,48
Время восстановления ЧСС (сек)	131,21	142,12	10,91	130,40	69,24	61,16

В ЭГ произошло изменения на 1 балл (по предложенной шкале оценок) по критерию уровня физического состояния, характеризующему эффективность работы сердечнососудистой системы, а в КГ этот показатель остался без изменений. В массе тела и ростовых показателях в ЭГ произошли соответствующие сдвиги: 1,5 кг и 1,57 см ЖЕЛ, характеризующая производительность дыхательной системы организма и выраженная в относительных единицах, возрастает с 3540 мл/кг до 3956 мл/кг, в динамометрии (кг) увеличение составило 5,44 кг, АД сис. — 8,02, АДД — 5,72 мм.рт.ст. Выполнение в течении учебного года опытной программы занятий с преимущественным использованием волейбола способствовало значительному улучшению деятельности сердечнососудистой системы. ЧСС после 20 приседаний уменьшилось со 139,20 до 132,72 ударов в минуту, т.е. на 6,48, время восстановления ЧСС сократилось с 130,40 до 69,24, т.е. на 61,16 сек. В целом, выраженные изменения уровня физического статуса в ЭГ обеспечиваются за счет вышеуказанных показателей. В КГ значение вышеуказанных данных показателей увеличилось незначительно, что не отразилось на общей оценке.

Выводы

Анализ полученных данных показал, что при целенаправленном процессе занятий волейболом существенно улучшается моторная плотность занятий, уменьшаются простои и число студентов, пропускавших занятия без уважительных причин и число студентов, перенесших острые респираторные заболевания, повышается успеваемость и число студентов, успешно выполнивших требования: базовой образовательной программы по учебно-научной дисциплине «Физическая культура» и Республиканских Нормативов физической подготовленности для взрослого населения.

И все это свидетельствует о весомом значении повышения эффективности занятий с оздоровительно-прикладной направленностью студентов-экономистов, необходимой для полноценной их образовательной и профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Байтлоу Р. Формирование здоровой ориентировочной направленности в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры и спорта: Материалы 11-ой международной научно-практической конференции. Алматы, 2008. С. 32-34.
2. Виленский М. Я., Внуков А. П., Чернобай И. Ф. Педагогические основы формирования потребности в физическом совершенствовании у студентов // Сборник научных трудов. Умань, 1989. С. 10-15.
3. Внуков А. П. Формирование у студентов потребности в физическом самосовершенствовании как задача учебно-тренировочного процесса // Материалы IV Всесоюзной научной конференции. Львов, 1987. С. 2-3.
4. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр. М.: Спорт, 2020. 720 с.
5. Таштанов М. А. Волейбол как эффективное средство разностороннего развития студентов-экономистов // Эл агартуу. 2011. №11-12. С. 67-72.

References:

1. Baitlou, R. (2008). Formirovanie zdorovoi orientirovochnoi napravlenosti v protsesse fizicheskogo vospitaniya. In *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury i sporta: Materialy 11-oi mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, Almaty, 32-34. (in Russian).
2. Vilenskii, M. Ya., Vnukov, A. P., & Chernobai, I. F. (1989). Pedagogicheskie osnovy formirovaniya potrebnosti v fizicheskom sovershenstvovanii u studentov. In *Sbornik nauchnykh*

trudov, Uman', 10-15. (in Russian).

3. Vnukov, A. P. (1987). Formirovanie u studentov potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii kak zadacha uchebno-trenirovochnogo protsessa. In *Materialy IV Vsesoyuznoi nauchnoi konferentsii, L'vov*, 2-3. (in Russian).

4. Guba, V. P. (2020). *Teoriya i metodika sportivnykh igr*. Moscow. (in Russian).

5. Tashtanov, M. A. (2011). Voleibol kak effektivnoe sredstvo raznostoronnego razvitiya studentov-ekonomistov. *El agartuu*, (11-12), 67-72. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 03.04.2023 г.*

*Принята к публикации
11.04.2023 г.*

Ссылка для цитирования:

Анаркулов Х. Ф., Таштанов М. А. Педагогические основы использования волейбола в повышении оздоровительно-прикладной физической подготовленности студентов-экономистов // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №5. С. 544-549. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/72>

Cite as (APA):

Anarkulov, Kh. & Tashtanov, M. (2023). Pedagogical Basis for Using Volleyball in Increasing Health and Applied Physical Fitness of Students-Economists. *Bulletin of Science and Practice*, 9(5), 544-549. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/72>