

УДК 796.01(043.3)

https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/73

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

©*Таштанов М. А.*, ORCID: 0009-0007-0145-4281,

*Международный университет экономики и предпринимательства им. К. Ш.  
Токтомаматова, г. Джалал-Абад, Кыргызстан, tashtanov60@mail.ru*

©*Баймуратов К. К.*, ORCID: 0000-0002-0615-7522, SPIN-код: 8063-3911, канд. пед. наук,  
*Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызстан baikubanych@mail.ru*

## INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF THE ECONOMIC DIRECTION ON THE BASIS OF THE PREFERRED USE OF VOLLEYBALL

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

©*Baimuratov K.*, ORCID: 0000-0002-0615-7522, SPIN-code: 8063-3911, Ph.D.,  
*Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, baikubanych@mail.ru*

*Аннотация.* В данной статье, на основе изучения литературных, научных и методических данных ведется анализ занятий физического воспитания в высших учебных заведениях: образовательных стандартов, учебных программ, положений и других нормативных актов, где обращается внимание на содержание представленных учебных материалов, их практической значимости. Рассматриваются основные педагогические факторы повышения эффективности занятий физической культурой со студентами обучающихся по экономическим направлениям на основе преимущественного использования волейбола. Поднимаются проблемы связанные с материально-техническим обеспечением занятий, указываются на доступность и зрелищность ряда спортивных игр, в том числе и волейбола который включает в себя органическое единство в разносторонней подготовке студентов экономистов, побуждая в них мотив к занятиям физическими упражнениями, спортом и в частности волейболом, который приобрел широкую популярность. Предлагаются ряд методов научного определения уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Где особый акцент ставится на методы развития двигательных физических качеств и их определение с помощью применения определенных нормативных требований, заданий и тестов. Предлагаются определения уровня освоения и результатов в баллах, обеспечивается логическая связь общей и специальной физической подготовкой, где имеются множество различного уровня элементов связанные с движениями различной интенсивности, являющейся итогом готовности студентов к игре в волейбол где имеют большую роль и четкие психологические навыки требующие высокую реакцию в зависимости от выполняемых действий связанные с моторикой, быстротой реагирования на движения, а также выполнения упражнений.

*Abstract.* In this article, based on the study of literary, scientific and methodological data, the analysis of physical education classes in higher educational institutions is carried out: educational standards, curricula, regulations and other regulations, where attention is drawn to the content of the presented educational materials, their practical significance. The main pedagogical factors of

increasing the efficiency of physical culture classes with students studying in economic areas on the basis of the predominant use of volleyball are considered. The problems associated with the material and technical support of classes are raised, the accessibility and entertainment of a number of sports games are indicated, including volleyball, which includes organic unity in the versatile training of students of economics, encouraging them to engage in physical exercises, sports and, in particular, volleyball. which has gained wide popularity. A number of methods for scientifically determining the level of physical, technical, tactical and psychological readiness are proposed. Where special emphasis is placed on the methods of development of motor physical qualities and their determination through the application of certain regulatory requirements, tasks and tests. The definitions of the level of development and results in points are proposed, a logical connection is provided by general and special physical training, where there are many different levels of elements associated with movements of varying intensity, which is the result of students' readiness to play volleyball, where they have a large role and clear psychological skills that require a high reaction in depending on the actions performed related to motor skills, responsiveness to movements, as well as exercise.

*Ключевые слова:* студент, волейбол, физическая культура, физическое развитие.

*Keywords:* student, volleyball, physical culture, physical development.

Осуществленный анализ и обобщение литературных данных по данной проблеме позволил установить, что изучение теории и методики преподавания физической культуры (ФК) в вузах постоянно находятся в поле зрения специалистов, что позволяет вести более активный поиск путей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи, подготовке ее к профессиональной деятельности. К сожалению созданные экономические трудности затрудняют ведение на необходимом уровне базовой дисциплины «Физическая культура» в образовательном процессе большинства вузов; создают значительные несоответствия между содержанием, рекомендованной ГОС ВПО и ее практической реализацией непосредственно в вузах. Известно, что содержание образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» определяется требованиями республиканского составляющего к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников вузов по данному циклу. В основу Программы положены практические и медико-биологические, социально-философские и психолого-педагогические основы ЗОЖ, включены оздоровительные системы и спорт, профессионально-прикладная ФК, общекультурная и профессиональная подготовка студентов.

Образовательный материал Программы по ФК представлен в виде теоретического, практического и контрольного разделов, особая роль отводится самостоятельным формам занятий, самостоятельного выбора студентами видов спорта, подчеркивается роль самоконтроля, совершенствования и необходимости учета демографических особенностей, образования своеобразной профессиональной подготовки будущего специалиста, наличия и квалификации педагогических кадров. Учет и осуществление выше отмеченных условий с использованием эффективных средств, методов и форм общей физической, оздоровительно-прикладной физической подготовленности (ОПФП) студентов способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению умственной и физической работоспособности, выработке умений оптимально использовать учебное и внеучебное время. Все это создает предпосылки к формированию устойчивой мотивации и потребностей в ЗОЖ, осознанию

роли ФК в развитии личности и подготовке к предстоящей избранной профессиональной деятельности, достижению необходимого уровня психофизической подготовки. Однако, не следует упускать из вида, что между предъявляемыми требованиями оубразовательной программы и результатами ее непосредственной реализации имеются существенные несоответствия.

При разработке и реализации программы в образовательном процессе не полностью учитывается своеобразие мотивов и потребностей студентов-экономистов в различных видах двигательной активности (ДА), что приводит к увеличению пропусков занятий по дисциплине “Физическая культура” по неубажительным причинам. Из-за трудного материального положения в ряде вузов ликвидированы спортивные клубы. Слабая материально-техническая база (МТБ) не позволяет в достаточной мере реализовать основной курс образования по данной дисциплине; отсутствует возможность арендовать плавательные бассейны, стадионы. Принуждение к выполнению контрольных упражнений и сдаче нормативов без анализа состояния здоровья, физического развития (ФР), физической подготовки (ФП), вынуждает студентов искать причины для пропуска обязательных занятий по ФК и отдавать предпочтение другим формам ДА вне стен вуза. Слабая МТБ вузов вынуждает спортивных педагогов отказываться от проведения занятия, содержанием которых является изучение обязательных видов ФУ: плавание, лыжный спорт, легкая атлетика.

Изучение рейтинга различных видов ФУ в студенческой среде показывает, что спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) являются более привлекательными и значимыми для многих студентов [1, 2].

В играх отсутствует однообразие, повторения, смена игровых ситуаций несет в себе большую эмоциональность и зрелищность. Спортивные игры оцениваются как одно из эффективных средств воспитания. Многие специалисты справедливо относят игры к средствам ФВ, т.к. игра отличается от обычных ФУ. Она представляет собой совокупность двигательных действий, умственную и двигательную деятельность (ДД). Необходимо добиваться органического единства физического, психологического и умственного воспитания студентов, воздействовать на их мотивационно-потребностную среду.

Установлено, что в основе возникновения мотивов занятий спортивными играми, в частности, волейболом, студентов-экономистов, лежат как потребности, так и внутренние особенности каждой личности. Изучение мотивов занятий спортивными играми, в частности волейболом, студентов-экономистов до настоящего времени не становилось темой отдельного научного изыскания. Для успешной подготовки студентов-экономистов к занятиям волейболом следует довольно конкретно представить планирование физических нагрузок в занятиях. Результаты исследований специалистов показывают, что параметрам и характеру воздействия физической нагрузки оказывает влияние ряд факторов: возраст и пол занимающихся; уровень физподготовки занимающихся; моторная плотность занятий [3]; эффективность использования времени, отведенного на разучивание техники и тактика волейбола [4]; эффективность контроля и самоконтроля [6].

Совершенствование техники игры в волейбол на образовательных занятиях осуществляется по принципу наглядности и систематичности, где также учитывается индивидуальность и определяется функция игрока. В настоящее время широко используется несколько диагностических систем, позволяющих установить уровень физического состояния и физической работоспособности студентов: КОНТРЕКС-1, КОНТРЕКС-2, КОНТРЕКС-3. Данные разновидности диагностической системы основываются на использовании различных показателей: возраст, ЧСС, гибкость, скоростно-силовая

выносливость. Для оценки уровня ФП студентов рекомендуются следующие тесты: бег на 20 м; максимальная высота выпрыгивания вверх в серии из 4-х прыжков; выпрыгивание в серии из 12 прыжков; тест Купера; определение специальной выносливости; определение быстроты и ловкости защитных передвижений, скоростной техники, передачи мяча на точность.

Балльная шкала оценок позволяет выявить уровень физического здоровья человека: низкий (4 балла и меньше); ниже среднего (5-9 баллов); средний (10-13 баллов); выше среднего (15-16 баллов) и высокий (17 баллов и выше).

Существует неразрывная связь общей и специальной ФП с овладением техникой и тактикой волейбола. Игра в волейбол насыщено элементами простых и сложных передвижений и характеризуется большим разнообразием движений переменной интенсивности, что дает возможность успешно овладевать соответствующими действиями. Немаловажное значение для установления степени пригодности человека к волейболу имеют: высокая стабильность реагирования; высокая помехоустойчивость реагирования; способность к сенсомоторному контролю; уровень быстроты сенсомоторного реагирования правой и левой конечностью. Игра в волейбол предоставляет возможность сопереживания, эмоционального выхода, самоутверждения, саморегулирования и самосознания.

Достаточно высокий уровень проведения занятий, педагогическое мастерство педагога, умение эффективно использовать возможности учебной группы, ознакомление студентов с целями и задачами занятий волейболом вызывают у студентов желание совершенствовать свои физические, психологические, технико-тактические возможности. Сегодняшний волейбол характеризуется высоким уровнем двигательной активности, отличается динамической скоростно-силовой мощностью работы. Во время игры требуется взаимодействие зрительного, кинетического и тактильного анализаторов. Занятия волейболом предоставляют большие возможности для развития психофизиологических функций, помогающих в освоении профессии, воспитывают смелость, решительность, дисциплинированность и др. Для игры в волейбол характерно возникновение различных по длительности и напряженности ситуаций, наличие значительного потенциала ДД развивает общую выносливость, содействующую овладению основами профессии экономиста и повышению общей работоспособности, что способствует будущему экономисту стать востребованным специалистом.

Обучение в экономическом вузе предъявляет особые требования к нервной деятельности. Единая функциональная направленность занятий волейболом и деятельности направленной на освоение профессионально значимых прикладных умений и навыков, благоприятно воздействуют на организм, что позволяет студентам адаптироваться к сложным условиям жизнедеятельности. При занятиях волейболом возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий, развивается координация. Важное значение имеет процесс технической подготовки студентов, направленный на овладение приемами игры и обеспечение надежности игровых действий. Систематические занятия волейболом благотворно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Для того, чтобы оздоровительно-прикладная эффективность занятий волейболом была более высокой, необходимо выполнение ряда условий: заблаговременно подготовить место занятий и необходимый инвентарь; определить и разъяснить студенту его роль в игре; подбирать членов команды (играющих групп) примерно одинаковых по функциональному составу, физической и технической подготовленности; осуществлять контроль за ЧСС, продолжительностью и характером игры и оздоровительной направленностью тренировочного процесса.

Таким образом, приведенные в данной статье материалы свидетельствуют о том, что систематические занятия волейболом являются одним из эффективных средств ФИС, обеспечивающих повышение уровня ФР, физической и технической подготовленности студентов-экономистов, укрепления их здоровья, повышения ППФП и стремления к ЗОЖ.

*Список литературы:*

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. М., 2011. 175 с.
2. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр. М.: Спорт, 2020. 720 с.
3. Ивойлов А. А. Волейбол. Минск: Высшая школа, 1985. 261 с.
4. Клещев Ю. Н., Малиновский С. В. Исследование методов программированного обучения в спортивных играх. М., 1991. 36 с.
5. Костюков В. В. Теория и методика спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста: автореф. дис...д-р пед. Наук. Краснодар, 1993.
6. Смирнов Ю. В., Полевщиков М. М. Спортивная метрология. М.: Академия, 2002.

*References:*

1. Belyaev, A. V., & Bulykina, L. V. (2011). Voleibol: teoriya i metodika trenirovki. Moscow.
2. Guba, V. P. (2020). Teoriya i metodika sportivnykh igr. Moscow. (in Russian).
3. Ivoilov, A. A. (1985). Voleibol. Minsk. (in Russian).
4. Kleshchev, Yu. N., & Malinovskii, S. V. (1991). Issledovanie metodov programmirovannogo obucheniya v sportivnykh igrakh. Moscow. (in Russian).
5. Kostyukov, V. V. (1993). Teoriya i metodika sportivnykh igr pri oranzatsii fizicheskoi aktivnosti lyudei raznogo vozrasta: avtoref. dis...d-r ped. Nauk. Krasnodar. (in Russian).
6. Smirnov, Yu. V., & Polevshchikov, M. M. (2002). Sportivnaya metrologiya. Moscow. (in Russian).

*Работа поступила  
в редакцию 30.03.2023 г.*

*Принята к публикации  
05.04.2023 г.*

*Ссылка для цитирования:*

Таштанов М. А., Баймуратов К. К. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами экономического направления на основе преимущественного использования волейбола // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №5. С. 550-554. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/73>

*Cite as (APA):*

Tashtanov, M. & Baimuratov, K. (2023). Increasing the Efficiency of Physical Education With Students of the Economic Direction on the Basis of the Preferred Use of Volleyball. *Bulletin of Science and Practice*, 9(5), 550-554. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/73>