

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМDOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.781](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.781)**Анохин Герман Игоревич***старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь***АННОТАЦИЯ**

Анохин Г.И. Методические основы тренировки студентов вуза в процессе занятий волейболом. В статье определена методика применения отдельных упражнений для улучшения основных физических качеств студентов. Исследован уровень развития основных двигательных качеств студентов разной спортивной подготовленности и факторы, которые определяют физические способности волейболистов. Рекомендованы упражнения, которые эффективно совершенствуют скоростные способности, скоростно-силовую подготовку, гибкость, общую выносливость, координационную способность. Полученные результаты могут быть использованы в качестве критерия для комплексной оценки развития физических качеств при отборе для комплектования команд вуза.

ANNOTATION

Anokhin G.I. Methodical bases of training of University students in the course of volleyball lessons. The article outlines a methodology of specific exercises to improve basic motor skills of students of various sports and fitness factors that determine the physical abilities of volleyball. Recommended exercises that effectively improve the speed capabilities, speed-strength training, flexibility, overall endurance, coordination capability. The results of the physical fitness of students can be used as criteria for a comprehensive evaluation of physical properties in the selection of teams for acquisition.

Ключевые слова: физическая культура и спорт в вузе, волейбол, игроки, спортивная тренировка, двигательные качества.

Key words: physical culture and sport at the University, volleyball players, sports training, motor quality.

Современная теория и методика физической культуры и спорта свидетельствует, что эффективность тренировочного процесса студентов во время занятий по волейболу достигается только в том случае, если учитываются все остальные виды подготовки. Как известно, единый процесс спортивной подготовки включает шесть взаимосвязанных видов учебной работы: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и игровую [1, 4, 5, 8]. При этом использование двигательных тестов для определения уровня физической подготовки позволяет оценить различные стороны двигательной подготовленности, дифференцируя эти показатели как по полу, так и возрасту занимающихся. Установка уровня физической подготовленности связана, с одной стороны, с необходимостью анализа проведенной работы за определенный период, а с другой – с корректировкой тренировочного процесса на следующих этапах подготовки [2, 3].

Цель настоящей публикации – определение уровня физической подготовленности студентов вуза в процессе занятий волейболом и конкретизация факторов, способствующих развитию их физических способностей.

Наши исследования проводились в течение 2017-2019 годов. В эксперименте принимали участие студенты Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Севастопольский государственный университет» (экспериментальная и контрольная группы). Контингент участников эксперимента был одной возрастной группы (18-20 лет).

Изучались документы планирования учебно-тренировочного процесса студентов, тренировочный режим, апробация отдельных тестов.

На основании данных научно-методической литературы нами было отобрано шесть тестов и их модельные характеристики, которые апробировались на практике для комплексного оценивания уровня физической подготовки волейболистов.

Тренировки в каждой группе проводили четыре раза в неделю. Продолжительность каждого занятия продолжалась 90 мин.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике: на физическую подготовку тратилось 20–25 мин на каждом занятии. Тренировочные занятия были направлены на развитие основных физических качеств и специальных упражнений для студентов с разным уровнем физической подготовки. Основными средствами были специальные беговые упражнения, имитационные и подводящие упражнения волейболистов, упражнения с предметами, подвижные игры, прыжковые упражнения.

В отличие от контрольной группы, физическая подготовка в экспериментальной группе проводилась на отдельных занятиях. Занятия проводились как в спортивном зале университета, так и в тренажерном зале создавая оптимальные условия для решения многоплановых задач для развития физических качеств.

Педагогическое тестирование применили для изучения уровня развития физических качеств, а именно: скорости, скоростной выносливости, силы,

ловкости, гибкости, общей выносливости, скоростно-силовой подготовки. Уровень физической подготовленности студентов определялся с помощью педагогического тестирования основных физических качеств.

Средние показатели результатов определения уровня физической подготовки студентов,

занимающихся по традиционной программе (контрольная группа, далее КГ) и специальной программе, с использованием средств волейбола (экспериментальная группа, далее-ЭГ), приведены в прилагаемой Таблице:

Таблица 1.

Средние показатели результатов определения уровня физической подготовки студентов контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ).

Компонент физической подготовленности	Содержание теста	Результаты			
		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Начало семестра	Окончание семестра	Начало семестра	Окончание семестра
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,0	4,7	4,7	4,3
Скоростная выносливость	Челночный бег, 40 м, с	10	7	9	4
Скоростно-силовые показатели	Прыжок в высоту с места, см	43	47	50	55
Сила	Наклоны вперед с набивным мячом, 15 с	13	15	15	17
Ловкость	Челночный бег, 3 на 10 м, с	7,0	6,9	6,7	6,5
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	8	11	11	13
Общая выносливость	Комплексное упражнение, к/р	33	37	55	59

Для определения развития скорости использовали контрольное упражнение-бег 30 м. Определяя развитие силы, применяли контрольное упражнение, во время выполнения которого участники принимали исходное положение: лежа на спине, ноги зафиксированы, руки прямые, вытянуты вверх над головой, удерживая набивной мяч. Участник тестирования старался как можно быстрее выполнять наклоны вперед, касаясь мячом гимнастической скамьи (которая фиксировала ноги) и назад, касаясь мячом пола за головой. При этом, подсчитывался полный цикл движений, которые студент выполнял за 1 мин.

Для определения уровня развития скоростной выносливости применяли «челночный бег». Все участники тестирования выстраивались вдоль лицевой линии волейбольной площадки. По команде преподавателя они в течение 40 с выполняли бег от одной лицевой линии до противоположной в прямом и обратном направлениях, касаясь (каждый раз) рукой линии площадки. По сигналу преподавателя, студенты останавливались, и преподаватель фиксировал расстояние, которое пробежал каждый из них. Отдых длился в течение 1 мин, которую фиксировал преподаватель. После отдыха «челночный бег» повторяли за теми самыми требованиями, которые были указаны выше. После выполнения снова фиксировалось расстояние, которое преодолел каждый из студентов. Разница между показателями расстояния, которое преодолевалось в первой и второй попытках,

являлась показателем уровня скоростной выносливости. При оценивании развития ловкости использовали упражнение «челночный бег 3 по 10 м».

Для определения уровня гибкости применяли наклон туловища вперед из положения сидя. При оценивании развития общей выносливости использовали комплексное упражнение, которое состояла из 3-х этапов. По сигналу каждый участник поочередно проходил три этапа:

- 1-й этап – забегание на гимнастическую скамью. Студенты становились вдоль гимнастической скамьи, лицом к ней. По сигналу преподавателя, они в течение 15 с выполняли забегание на гимнастическую скамью в такой последовательности: постановка на скамью левой ноги на полную стопу, постановка на скамью правой ноги на полную стопу, постановка левой ноги на пол на полную стопу, постановка правой ноги на пол на полную стопу. На этом цикл движения завершался;

- 2-й этап – количество прыжков через резинку в течение 15 с, высота резинки-50 см;

- 3-й этап – упражнение «жонглирование волейбольным мячом» в течение 15 с. Участник тестирования принимал исходное положение, ноги расположены параллельно на ширине плеч, колени немного согнуты, туловище наклонено вперед, волейбольный мяч удерживался обеими руками между ногами, правая рука – впереди, левая – сзади. Студент как можно быстрее выполнял смену положения рук, то есть одновременно, отпустив

мяч обеими руками, правая рука переносилась вокруг правой ноги назад, а левая – вокруг левой ноги вперед. После выполнения всех этапов суммировалась количество раз прохождения каждого из них.

Анализ результатов исследования свидетельствует, что показатели уровня физической подготовки студентов, которые занимались по традиционной программе (два занятия в неделю), существенно ниже как в начале, так и в конце семестра, чем показатели студентов, занимающихся по специальной программе (три занятия в неделю плюс одно – в тренажерном зале). Студенты вуза, которые занимаются физической культурой один раз в неделю имеют низкий уровень двигательной активности. Это приводит к несоответствию уровня физической подготовленности контрольным нормативам по физическому воспитанию, тормозит процесс формирования физических качеств. Результаты исследования подтверждают необходимость увеличения количества учебных часов по физическому воспитанию хотя бы вдвое [6].

Студенты экспериментальной группы имеют положительную динамику прироста физических качеств. Значительное внимание в разработке экспериментальной методики уделялось вопросам развития физических качеств студентов, для улучшения которых рационально подобраны методы тренировки, основные компоненты нагрузок (характер, интенсивность, продолжительность упражнения; количество повторений), продолжительность и характер отдыха, ведь при их улучшении происходят положительные изменения в показателях уровня физического здоровья.

Чаще всего мы применяли упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Это объясняется необходимостью развития функциональных возможностей организма студентов, общий уровень физического здоровья которых низкий или ниже среднего. При непрерывном вариативном (смешанном) методе тренировки существенно совершенствуется аэробная эффективность физических нагрузок. В процессе повышения интенсивности работы уровень потребления кислорода возрастает. Повторение ускорений заставляет организм работать в режиме переключения от проработки до возвращения в низкий функциональный уровень после завершения выполнения упражнения. Смешанный режим энергообеспечения в зоне аэробных возможностей совершенствует деятельность вегетативной системы организма [7, 8].

Для развития двигательных качеств у студентов использованы простые физические упражнения: для развития выносливости – непрерывный бег по дорожкам стадиона; для скорости – ускорения из различных стартовых положений до 30-50 м, стартовый разгон, бег на месте с упором в стенку, скоростные повороты; для силы – подтягивания на перекладине, упражнения

на брусьях, со штангой, набивными мячами, эспандерами, гантелями, на тренажерах.

Специальную силу развивают избирательно, влияя на те группы мышц, которые выполняют основную работу, одновременно совершенствуя их возможность выявлять необходимые усилия в игровых сложных условиях. Для развития специальной силы используют средства, соответствующие структуре игровых двигательных навыков. Эффективность работы ног определяли низкой приемов техники, применяемые в игровой обстановке. Поэтому развитию силы мышц ног нужно уделять особое внимание [7]. При этом следует учитывать специфику: быструю смену характера усилия; переменные динамические усилия в сочетании с переходом от максимальных напряжений до относительного расслабления и наоборот; для ловкости – метание в цель; прыжки в длину и высоту с разнообразными осложнениями, упражнения на равновесие с дополнительными заданиями; подвижные игры со сложными задачами; жонглирование; упражнения на батуте, спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, баскетбол), упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатики, различные эстафеты, челночный бег; для гибкости – специальную разминку, растяжки на гимнастической стене и в разных положениях при активной помощи партнера, упражнения на растягивание, которые выполняют пружинисто, сериями (2-4 ритмических повторения), с постепенным увеличением амплитуды и ускорением темпа движений. Количество повторений для каждой группы мышц со временем растет: 8-10 повторений на первых занятиях, 20-30 повторений в конце четвертого месяца занятий.

Таким образом, от уровня развития физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол, зависит овладение студентами технико-тактическими навыками. Чем выше уровень развития специальных качеств и способностей, тем быстрее можно овладеть основами техники и тактики игры [1]. Влияние специфических для волейбола средств на всестороннее развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры.

Показатели развития основных физических качеств у студентов контрольной и экспериментальной групп имеют большую степень неоднородности. Сравнение полученных величин с нормативными показывает, что в большинстве тестов исследуемые находятся на среднем и выше среднего уровнях. В результате тестирования общих и специальных способностей студентов определено пять факторов физической подготовленности, позволяющих выявить скоростные способности, скоростно-силовую подготовку, гибкость, общую выносливость, координационную подготовленность.

Список литературы:

- 1.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с. [Beljaev A.V., Bulykina L.V. Volejbol: teorija i metodika trenirovki / A.V. Beljaev, L.V. Bulykina. - M.: Fizkul'tura i sport, 2007. - 184 s. (In Russ).]
- 2.Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М., 2002. - 368 с. [Beljaev A.V., Savin M.V. Volejbol: Uchebnik dlja vuzov FK / A.V. Beljaev, M.V. Savin. - M., 2002. - 368 s. 4 s. (In Russ).]
- 3.Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А.Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. -1997. - 246 с. [Laputin A.N. Sovershenstvovanie tehničeskogo masterstva sportsmenov vysokoj kvalifikacii / A.N. Laputin // Nauka v olimpijskom sporte. -1997. - 246 s. (In Russ).]
- 4.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с. [Ozolin N.G. Nastol'naja kniga trenera. Nauka pobezhdaj / N.G. Ozolin. - M.: Astrel': AST, 2006. - 863 s. (In Russ).]
- 5.Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с. [Sportivnye igry: Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva: Uchebnik dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved. /Pod red. Zheleznyaka Ju.D., Portnova Ju.M - M., 2004. - 400 s. (In Russ).]
- 6.Тарасенко А.В., Черкасов А.В., Владецкий Д.О. Краткий словарь терминов и понятий по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие для студентов и курсантов морских высших учебных

заведений / А.В. Тарасенко, А.В. Черкасов, Д.О. Владецкий. - Севастополь - Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ имени адмирала Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, 2017. - 41 с. [Tarasenko A.V., Cherkasov A.V., Vladeckij D.O. Kratkij slovar' terminov i ponjatij po teorii i metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebno-metodicheskoe posobie dlja studentov i kursantov morskikh vysshix uchebnykh zavedenij / A.V. Tarasenko, A.V. Cherkasov, D.O. Vladeckij. - Sevastopol' - Filial FGBOU VO «GMU imeni admirala F.F. Ushakova» v g. Sevastopol', 2017. - 41 s. (In Russ).]

7.Тарасенко А.В., Черкасов А.В. Теория и методика физической культуры: Учебно-методическое пособие для студентов вузов / А.В. Тарасенко, А.В. Черкасов. - Севастополь: Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ имени адмирала Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, 2019. - 172 с. [Tarasenko A.V., Cherkasov A.V. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: Uchebno-metodicheskoe posobie dlja studentov vuzov / A.V. Tarasenko, A.V. Cherkasov. - Sevastopol': Filial FGBOU VO «GMU imeni admirala F.F. Ushakova» v g. Sevastopol', 2019. - 172 s. (In Russ).]

8.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов. - 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М., 2002. - 480 с. [Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobie dlja studentov vuzov. - 2-e izd., ispr. i dop. / Zh.K. Holodov, V.S. Kuznecov - M., 2002. - 480 s. (In Russ).]

9.Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168 с. [Chehov O. Osnovy volejbola. - M., Fizkul'tura i sport, 1979. - 168 s. (In Russ).]

УДК 070
МРНТИ 06.81.23

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ЖУРНАЛИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТРЕНДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.784](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.784)

Велитченко Светлана Николаевна

кандидат филологических наук,
доцент ВАК, ассоциированный профессор,
кафедра медиакоммуникаций и истории Казахстана
Международный университет информационных технологий
г. Алматы, Республика Казахстан

DIGITALIZATION OF JOURNALIST EDUCATION: TRENDS AND PROSPECTS

Velitchenko Svetlana Nikolaevna

candidate of philological sciences,
associate professor of Higher Attestation Commission, associate professor,
Department of Media Communications and History of Kazakhstan
International University of Information Technology
Almaty, Republic of Kazakhstan

АННОТАЦИЯ

Сегодня актуализируется изучение факторов воздействия цифровой революции на образование в Казахстане. Взятый страной курс на инновационность в экономическом развитии потребовал не просто технологического переоснащения системы образования, но формирования новой образовательной среды,