

Еременко В.Г. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ / В.Г. Еременко, А.Д. Качко, Л.И. Савченко / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С.74-75.

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Еременко В.Г., Качко А.Д., Савченко Л.И.*

Учебные занятия по физическому воспитанию не могут восполнить дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности. Решению этих задач способствуют правильно организованные самостоятельные занятия физическими упражнениями такие как: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Среди средств физического самосовершенствования значительное место занимают спортивные игры.

Самостоятельные тренировочные занятия спортивными играми могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Групповая тренировка наиболее эффективна. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня через 2-3 часа после обеда.

Тренировочные самостоятельные занятия должны быть комплексными, то есть способствовать развитию физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма студента. Профессионально организованные занятия способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию всех систем организма, эффективно развивают силу, скорость, ловкость, выносливость.

Необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры в волейбол приучает игроков к коллективным действиям, стремлению к взаимопомощи.

Преимущество игра в волейбол заключается в сравнительной простоте обустройства мест занятий, а также правил проведения игры. На эмоциональном фоне выполняются большие объемы физической нагрузки, которые не переходят границу оптимальных усилий, что исключает переутомление.

Игра в волейбол, по своей специфике, является упражнением самодозирующим.

Таким образом занятия волейболом могут повысить эффективность самостоятельных занятий по физическому воспитанию и предусмотреть решение следующих задач:

– укрепление здоровья, повышение уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды путем регулярных занятий избранными формами и видами физического воспитания в объеме индивидуальной двигательной активности;

– усвоение спортивно-технических умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма, развитие и совершенствование физических способностей и качеств;

– формирование практических умений и навыков по основам методики самоконтроля в процессе физического совершенствования, оценки уровня физического состояния и физической подготовленности.

У студентов Национального авиационного университета большой популярностью пользуются самостоятельные занятия волейболом на открытых площадках возле общежитий. Ежедневно проходят игры с участием как студентов и аспирантов сборной НАУ, так и студентов которые прошли курс обучения в методическом объединении «волейбол».

### Литература

1. Виера Барбара Л. Волейбол / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 160 с.

2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л.В. Булки на. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 178 с.

3. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола, Ю.М. Панишко. – К.: «Радянська школа», 1982. – 191 с.