

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории методика физической воспитания и
спортивной медицины

Допущена к защите

«__» _____ 2018 г.

Заведующий кафедрой

_____ П.К.Гулидин

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ ИГР (ВОЛЕЙБОЛ)

Специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Колошкина Валентина Анатольевна

Научный руководитель –
кандидат педагогических
наук, доцент ШАЦКИЙ Г.Б.

Витебск – 2018

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация «ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ ИГР (ВОЛЕЙБОЛ)» состоит из 54 листа формата А4 ,таблицы (11 единиц) занимают 4,5 листа, рисунок (1единица) занимает 0,5 листа, приложение, в списке использованных источников 70 наименований.

Предмет исследования физическое воспитание студенток подготовительной медицинской группы и спортивная игра «волейбол», как средство физического воспитания и оздоровления в подготовительной группе высших учебных заведениях.

Объект исследования студенты подготовительной группы УВО.

Цель исследования – совершенствовать учебный процесс по физическому воспитанию студентов подготовительной медицинской группы в высших учебных заведениях.

Задачи:

1. Описать модель успешной деятельности игроков в волейбол, имеющих низкий уровень физической подготовленности и небольшую длину тела .
2. Повысить функциональные возможности и уверенность в собственных силах студентов подготовительной группы учебных отделений.
3. Разработать систему овладения приемами игры волейбол и повышения функциональных возможностей организма и его оздоровления.
4. Научить активному уверенному поведению при игре в волейбол в местах отдыха (вне площадки или на площадке с натянутой сеткой).

Методы исследования – для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников
2. Педагогические наблюдения
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

6. Анкетирование

Научная новизна проведенного исследования состоит в том, что определены характеристики модели команды любительской игры в волейбол для студентов подготовительной медицинской группы УВО.

Гипотеза - регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности студентов, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, оздоровлению, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Результаты исследования - использование данной программы позволяет сделать игру в волейбол (и занятия по физическому воспитанию) более привлекательными для студентов с низким уровнем физической подготовленности (подготовительная группа) и имеющих низкие антропометрические данные.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Состояние вопроса по данным научно-методической литературы.....	7
1.1 Нормативные основы физического воспитания студентов вузов.....	7
1.2 Физическая культура в жизни студентов.....	10
1.3 Психофизические особенности студентов, отнесенных к подготовительной группе	13
1.4 Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.....	17
1.5 Классификация и планирование нагрузок в волейболе.....	18
1.6 Техника игры в волейбол.....	23
Глава 2. Методы и организация исследования.....	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования.....	27
Глава 3. Занятия волейболом в подготовительной группе	32
3.1 Модель игры в волейбол для подготовительной группы учебного отделения вуза.....	32
3.2 Экспериментальное обоснование методики занятий по волейболу в подготовительной группе учебного отделения	38
3.3 Функциональное состояние студентов подготовительной группы	39
3.3.1 Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.....	39
3.3.2 Физическая работоспособность.....	42
Заключение.....	44
Основные научные результаты диссертации.....	44
Рекомендации по практическому использованию результатов.....	46
Список использованных источников.....	48
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Проведение занятий со студентами подготовительной группы основного учебного отделения ставит перед кафедрами физического воспитания и спорта вузов сложные проблемы. С одной стороны, необходимость проведения занятий с мышечными нагрузками, а с другой стороны – необходимость ограничения физической активности таких студентов в связи с имеющимися у них отклонениями в здоровье. Последнее требует от преподавателя не только обширных педагогических знаний, но и учета специфики руководства физическим воспитанием студентов, имеющих различную физическую подготовленность.

Проблема усугубляется еще и тем, что у многих студентов из-за длительного щадящего режима до поступления в вуз наблюдается слабое развитие двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты. Что ведет за собой очень низкую работоспособность и психологическую настороженность у студентов, связанную с отсутствием умений при выполнении специальных заданий и упражнений [24].

Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим учебным нагрузкам, связанным с продолжительными лекциями, семинарскими и лабораторными занятиями. Возникающий дефицит проприоцептивных раздражений снижает способность внутренних органов и систем приспосабливаться к внешним раздражителям.

Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов [16, 50, 58] и включает физическую рекреацию. Последняя обусловлена потребностями студентов с ослабленным здоровьем в средствах для сохранения здоровья и повышения работоспособности до уровня студентов основной медицинской группы. Средства реабилитации, предотвращения неблагоприятных влияний и

устранения нежелательных последствий нарушения здоровья этих студентов требуют тщательного подбора и дозировки физических упражнений [10, 48].

Поэтому совершенствование физического воспитания вуза становится все более актуальным. Несмотря на значительные успехи в развитии физического воспитания студентов, учебный процесс постоянно нуждается в совершенствовании.

Предметом изучения является учебный процесс по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях и спортивные игры, как средство физического воспитания и оздоровления.

В связи с этим наше исследование посвящено совершенствованию процесса физического воспитания студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе.