

УДК 796. 325 (076.5)
ББК 75.569 я 7
А 39

Рецензент - кандидат биологических наук, доцент В.С. Симоненков

Акимов, А.И.

- А 39 Волейбол в профессионально-прикладной физической подготовке студентов: методические рекомендации /А.И. Акимов, В.С. Мельников, М.В. Малютина; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2014. - 42 с.

Содержание работы раскрывает основные требования практического и теоретического разделов учебной программы дисциплины «Физическая культура» по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

В работе раскрываются основные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов на занятиях по волейболу в высших учебных заведениях, средства и методы воспитания важных профессиональных качеств в процессе занятия волейболом.

Представленные комплексы упражнений, заданий ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) адаптированы к условиям образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех направлений подготовки.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки при изучении дисциплины «Физическая культура» и для преподавателей.

УДК 796. 325 (076.5)
ББК 75.569 я 7

© Акимов А.И.,
Мельников В.С.,
Малютина М.В., 2014
© ОГУ, 2014

Содержание

Введение.....	4
1 ППФП – Общие положения.....	7
1.1 Факторы ППФП.....	7
1.2 Задачи ППФП.....	8
1.3 Формирование профессиональных качеств студентов различными видами спорта.....	10
1.4 Волейбол в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.....	13
2 Техника волейбола	14
2.1 Овладение техникой волейбола.....	14
2.2 Техника нападения.....	18
2.3 Техника защиты.....	25
3 Методы развития физических качеств	31
3.1 Методы развития выносливости.....	31
3.2 Методы развития ловкости.....	33
3.3 Методы развития гибкости.....	34
3.4 Контроль уровня физической подготовленности.....	34
Заключение.....	39
Список использованных источников.....	42

Введение

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания. Цель ППФП - подготовить человека к конкретной трудовой деятельности. Эффективность и успешность будущей профессиональной деятельности зависит от таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции, когда в короткое время нужно принять правильное решение.

Использование средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду не является принципиально новой. Еще в 1891 г. П.Ф. Лесгафт писал: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле».

В конце девятнадцатого века в США стала развиваться организация труда и управления производством, получившая название «тейлоризм». В основе «тейлоризма» было широкое применение достижений науки и техники с целью извлечения максимальной прибавочной стоимости за счет совершенствования и расширения функциональных возможностей человека.

Основное назначение ППФП - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне физических и психических качеств человека, необходимых для обеспечения его готовности к выполнению определенной деятельности, обеспечение функциональной устойчивости к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков [1].

В процессе трудовой деятельности профессионально важные качества человека в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышается, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства физической культуры в процессе профессионального образования.

В каждом высшем учебном заведении при организации учебного процесса стоит задача - вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-