

УДК 796

Исмаилова Абадан

Старший преподаватель

Межфакультетская кафедра физической культуры и спорта

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Узбекистан

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА**

Аннотация

В статье рассматриваются особенности физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе волейбола. Волейбол, как средство физического воспитания и как игровой вид спорта, нашел широкое применение в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: успеваемость, мотивация, средства, развития, спорт.

Ismailova Abadan

Senior Lecturer

Interfaculty Department of Physical Culture and Sports

Karakalpak State University named after Berdakh

The Republic of Uzbekistan

**FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE BASIS OF
VOLLEYBALL**

Annotation

The article discusses the features of physical education of students in higher educational institutions on the basis of volleyball. Volleyball, as a means of physical education and as a game sport, has found wide application in higher educational institutions.

Key words: academic performance, motivation, means, development, sport

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многооб-

разных формах, дополняя друг друга, представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания [5, 7].

Учебный процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности [6].

Основной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Эффективными средствами реализации физического воспитания для студентов являются игровые виды спорта, предъявляющие специфические требования к развитию определенных физических качеств. В спортивных играх тренировочные воздействия направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности.

Волейбол, как средство физического воспитания и как игровой вид спорта, нашел широкое применение в высших учебных заведениях.

Волейбол - как атлетическая игра, характеризуется высокой двигательной активностью участников, требуют проявления больших усилий и высокого уровня развития двигательных качеств, например, как:

- выносливость;
- прыгучесть;
- гибкость;
- ловкость;
- быстрота;
- сила.

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм студента, развитие основных физических качеств.

Волейбол обладает богатым и разнообразным двигательным содержанием. Для того, чтобы хорошо играть в волейбол, необходимо быстро двигаться, менять направление и скорость движения, высоко прыгать и правильно сгруппировавшись падать.

Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; улучшает работу дыхательной, сердечной и сосудистой систем, укрепляет костную и мышечную системы, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц; снимает умственную усталость.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игровые приемы, выполняемые в прыжке являются хорошим координирующим средством [1].

У студентов, играющих в волейбол, развивается чувство ответственности, возрастает скорость принятия решений. Волейбол учит коллективным действиям, умению подчинять свои интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру. Благодаря своей эмоциональной составляющей, волейбол является не только средством физического развития, но и активного отдыха.

Несмотря на большую эмоциональность, способствующую выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий, и исключается переутомление в силу того, что волейбол является самодозирующим упражнением. Поэтому волейболом могут заниматься студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Нагрузки для них должны быть непродолжительными и чередоваться с активным отдыхом [2].

Занятия волейболом позволяют студентам повысить успеваемость, интерес к занятиям физической культурой и мотивацию вести здоровой образ

жизни. Регулярные занятия волейболом способствуют повышению двигательной активности студентов, также является мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой [3].

Развитие таких качеств, как, скорость, ловкость, быстрота мышления, координация, умение работать в команде и ставить интересы команды выше своих собственных помогают достичь высоких результатов не только в других видах спорта, но и в профессиональной деятельности. Для вовлечения студентов в занятия волейболом на базе высшего учебного заведения ежегодно проводится первенство института по волейболу среди женских и мужских команд [3,4,8].

Таким образом, волейбол является важным средством физического воспитания студентов. Совершенствование технических и тактических приемов, также использование специальных упражнений, направленные на развитие физических качеств, повышает интерес студентов к волейболу. Играя в волейбол, студенты получают активную физическую разрядку и эмоционально отдыхают.

Список использованных источников:

1. Волейбол// <https://dopobr.tularegion.ru/program/2672-voleibol>
2. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе. - учебное пособие. - ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздрава РФ – Киров, 2013. - 20с.
3. Иванов Л.О. Волейбол как способ формирования здорового образа жизни// <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/03/voleybol-kak-sposob-formirovaniya-zdorovogo-obraza>
4. Кокарев С.А. Волейбол как способ формирования здорового образа жизни // http://www.rusnauka.com/43_WSN_2016/Sport/2_219224.doc.htm.
5. Князев В.М. Прокопчук С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России: [пособие]. - Санкт-Петербург: НИУ ИТМО, 2014. - 167 с

6. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении// <https://sport.bobrodobro.ru/12205>

7. Сизоненко К.Н. Волейбол для студентов вуза: учебное пособие. - Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. – 29 с.

8.Титова А.А., Быкова Е.В. Волейбол как способ формирования здорового образа жизни//

http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20124/1/zsiaso_2017_092.pdf.