

Казакбаев Айдос Малимович

*Кафедра Межфакультетская физическая культура
Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

Г. Нукус, Республика Узбекистан

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация

В статье рассматривается роль волейбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Волейбол принято считать одной из наиболее популярных и распространенных игр среди молодежи. Он, как спортивный вид, развивает и совершенствует физические качества студентов и входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

***Ключевые слова:** быстрота, ловкость, физическая культура, формирование, фактор, развития.*

Kazakbaev Aidos Malimovich

*Department of Interfaculty Physical Culture
Karakalpak State University named after Berdakh*

G. Nukus, Republic of Uzbekistan

ROLE OF VOLLEYBALL IN THE PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Annotation

The article examines the role of volleyball in physical education of students of higher educational institutions. Volleyball is considered to be one of the most popular and widespread games among young people. He, as a sports form, develops and improves the physical qualities of students and is included in the curriculum of the discipline "Physical culture".

***Key words:** speed, dexterity, physical culture, formation, factor, development.*

В настоящее время отмечается повышенное внимание к физическим воспитанием студентов высших учебных заведений.

Физическая культура является важным фактором физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности, а также важное средство для укрепления здоровья студентов [1,4].

Основной задачей физической культуры в высших учебных заведениях является укрепление и сохранение здоровья студентов, и формирование у них привычки регулярно заниматься физической культурой и следить за собственным здоровьем.

Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX века в США. В 1895 году преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол и разработал её первые правила [2].

Слово волейбол означает «волей» - на лету, «бол» - мяч. Основной задачей волейбола является определения траектории и скорости полёта мяча и способность своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. При этом ведущую роль играют быстрота и сила игрока [1,2].

Волейбол принято считать одной из наиболее популярных и распространенных игр среди молодежи. Он, как спортивный вид, развивает и совершенствует физические качества студентов и входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура». Популярность волейбола служат для пропаганды физической культуры и спорта [2,4].

Особо важно отметить, что волейбол направлен на развитие выносливости студентов из-за высокой насыщенности прыжков и интенсивности их выполнения. Именно интенсивность выполнения прыжков является отличительной чертой волейбола от других видов спортивных игр.

В условиях современного развития мира игра волейбол на занятиях физической культуры в вузах набирает свою популярность [4].

Волейбол является одним из активных средств в укреплении здоровья, физического и умственного развития и повышенной работоспособности студентов. Занятия волейболом способствует гармоничному развитию

студентов и компенсируют дефицит двигательной активности. А также вырабатывают ценные качества, например, как сила, ловкость, быстрота и выносливость, а все движения, который носит естественный характер.

Самое важное достоинство волейбола – это его простота, эмоциональность и зрелищность. Основным движением в волейболе является бег, прыжки и метания.

Преподаватель должен знать анатомо-физиологические особенности молодого организма, чтобы методически грамотно и правильно построить занятия по волейболу. Только в таких условиях занятия по волейболу будут способствовать правильному развитию физических качеств студентов [4].

Эффективность занятия волейболом тесно связана с работоспособностью студента. Работоспособность — это возможность студента выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия по волейболу.

Во время занятий волейбола студенты должны сохранять высокую активность. Для этого потребуется сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость студентов. Во время игры волейбола вырабатывается тепловая энергия, необходимая для работы отдельных групп мышц. Только в этом случае двигательные игровые действия будут проявляться эффективно.

Волейбол – командная игра, для них характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Игра в волейбол приучают студентов:

- достигать общей цели подчиняя свои действия интересам коллектива;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе игры;
- постоянно наблюдать за ходом игры, быстро оценивать изменяющуюся обстановку и принимать правильные решения.

Таким образом, занятия по волейболу приучают студентов коллективизму, настойчивости, решительности, целеустремлённости,

внимания, быстроты мышления и совершенствованию основных физических качеств.

Использованные источники:

1. Волейбол// <https://smekni.com/a/222389-2/volleybol-2/>
2. История возникновения волейбола// <https://infourok.ru/referat-po-fizre-istoriya-volleybola-486648.html>
3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
4. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль). – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>