

УДК 796.325

*Аллаяров Исламбек Касымжанович*

*Ассистент-преподаватель*

*Кафедра «Спортивные игры»*

*Нукусский филиал университета*

*физической культуры и спорта Узбекистана*

*Республика Каракалпакстан*

**ВОЛЕЙБОЛ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Аннотация*

*В статье рассматривается роль и значение волейбола как основа физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Волейбол, применяясь в учебном процессе как средство физического воспитания оказывает положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, на развитие их физических качеств.*

*Ключевые слова:* этап, развития, процесс, кафедра, программа, спорт, физическая культура.

*Allayarov Islambek Kasimzhanovich*

*Teaching Assistant*

*Department of Sports Games*

*Nukus branch of the university*

*physical culture and sports of Uzbekistan*

*Republic of Karakalpakstan*

**VOLLEYBALL AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF  
STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*Annotation*

*The article examines the role and significance of volleyball as the basis of physical education of students in higher educational institutions. Volleyball, when used in the educational process as a means of physical education, has a positive effect on*

*strengthening and maintaining the health of students and on the development of their physical qualities.*

**Key words:** *stage, development, process, department, program, sport, physical culture.*

В настоящее время проблема модернизации физического воспитания студентов высшего учебного заведения является одной из главных задач, позволяющей решить вопрос с эффективным оздоровлением и воспитанием студентов на основе их двигательной деятельности. Волейбол включен в программу курса высшего учебного заведения. Внедрение волейбола как раздела программы практического учебного материала помогает решать основные задачи физического воспитания на современном этапе развития общества [2].

Волейбол является одним из привлекательных для студенческой молодежи видом спорта, поэтому он включается кафедрами физической культуры многих вузов в рабочие и учебные программы по физическому воспитанию студентов, занимающихся как в учебных группах, так и в спортивных отделениях. Применяясь в учебном процессе как средство физического воспитания, он оказывает положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развитие физических качеств, способствует формированию необходимых для будущей профессиональной деятельности личностных свойств [7,8].

В настоящее время волейбол является одним из самых популярных игровых видов спорта в мире, прочно занимает одно из ведущих мест в занятиях физической культурой и спортом. Волейбол существует с 1859 года в качестве игры для развлечения, он быстро начал развиваться и как вид спорта. Слово волейбол происходит от английского, который означает «volley» — удар с лёта и ball — мяч. [1].

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм студентов, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу. Дозированная

физическая нагрузка повышает функциональные возможности организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков. Благодаря разнообразию двигательной деятельности и координационным возможностям занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Волейбол получил большое распространение в высших учебных заведениях. Несмотря на высокую эмоциональность, способствующую выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол – самодозирующееся упражнение. Поэтому волейболом могут заниматься и студенты с отклонениями в состоянии здоровья [3].

Программа по спортивным играм и физической культуре для студентов высших учебных заведений предусматривает изучение раздела «Волейбол» в рамках предмета, а также в ходе факультативных занятий. В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определенного уровня развития физических качеств, необходимых для ее ведения, а также постигают основы правил судейства [4].

Теория, методика и практика игры подразумевают овладение техникой, использование технических элементов в игре, а также популяризацию игры в студенческих кругах.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программа по волейболу предусматривает приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Содержание материала, весь набор профессиональных навыков и умений специалистов отражены в рабочей программе по специализации соответствующей кафедры [5,6].

Программа включает:

- – общие основы волейбола;
- – методику обучения игре;
- – медико-биологические и психологические основы волейбола;
- – организацию, проведение и методику судейства соревнований по волейболу; – материально-техническое обеспечение занятий данным видом спорта;
- – спортивно-массовую работу;
- – планирование и контроль уровня спортивной подготовки волейболистов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, учебной практики, самостоятельной работы студентов. На лекциях сообщаются все предусмотренные программой теоретические знания. На практических и методических занятиях студенты приобретают и закрепляют знания и навыки обучения волейболу.

Таким образом, волейбол у студентов воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Помогают студентам преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений. При постоянных занятиях волейболом повышается не только двигательная активность студентов, но и появляется мощный стимул приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой

#### **Использованные источники:**

1. Аллаяров И. К. «История возникновения и развития волейбола// Международный научно-практический журнал "Экономика и социум" №1(104) 2023 [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru).- С.148-151.
2. Аллаяров С. К., Казакбаев А.М. Волейбол как средство сохранения и укрепления физического здоровья студентов высших учебных заведений// Международный научно-практический журнал "Экономика и социум" №1(104) 2023.-С.152-155.

3. Губа В. П., Родин А. В. "Волейбол в университете. Учебное пособие"/ М.: Издательство «Советский спорт», 2009. – 164 с.
4. Калининцева, И. Г. Волейбол в университете: учеб.-метод. пособие / И. Г. Калининцева, С. А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. – 136 с. ISBN 978-5-9984-0820-5.
5. Курбанбаев А.Д., Мамутов А.Б., Машарипов Р.Р., Коцанов А.Е. Методы преподавания волейбола в высших учебных заведениях // Международный научно-практический журнал Экономика и социум" №6(73) 2020.- С.766 -768.
6. Машарипов Р.Р., Курбанбаев А.Д. Методические основы занятий волейболом в высших учебных заведениях// Международный научно-практический журнал "Экономика и социум" №5(108)-1 2023.- С.614- 616.
7. Нажимов И.И., Машарипов Р.Р., Курбанбаев А.Д. «Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях на основе волейбола// Международный научно-практический журнал Экономика и социум" №6(85) ч.2 2021.- С.93-95
8. Характеристика основных технических элементов волейбола как средства физического воспитания студенческой молодежи// <https://multiurok.ru/files/kharakteristika-osnovnykh-tiekhnichieskikh-eliemi.html>