

УДК 796

Машиарипов Расул Рахманович

Ассистент

Курбанбаев Абатбай Даулетбаевич

Старший преподаватель

Кафедра «Физической культуры и спорта межфака»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Ауезимбетов Тлеуберген Алламбергенович

Преподаватель физкультуры

Академический лицей №1 г. Нукуса

Республика Каракалпакстан

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация

В статье рассматриваются методические основы занятий волейбола в высших учебных заведениях. Волейбол – это командная игра, где каждый игрок действует с учетом своего партнера. Для волейбола характерны чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и деятельности каждого игрока.

Ключевые слова: команда, соперник, игра, правила, студенты, навык, воля, эффект.

Masharipov Rasul Rakhmanovich

Assistant

Kurbanbaev Abatbay Dauletbaevich

Senior Lecturer

Department of "Physical Culture and Sports of the Interfaculty"

Karakalpak State University named after Berdakh

Auezimbetov Tleubergen Allambergenovich

Physical education teacher

Academic Lyceum 1 of Nukus

METHODOLOGICAL BASES OF VOLLEYBALL CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation

The article discusses the methodological foundations of volleyball lessons in higher educational institutions. Volleyball is a team game where each player acts according to his partner. Volleyball is characterized by alternating movements, a quick change of situations, a change in the intensity and activity of each player.

Key words: *team, opponent, game, rules, students, skill, will, effect.*

Волейбол – один из популярных видов спорта в высших учебных заведениях. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, поэтому для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Волейбол (от англ. *volley* — удар с лёта и *ball* — мяч) в переводе с английского означает летающий мяч – это вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника [4,6].

Официально датой рождения игры считают 1895 г. Двадцатилетний американский преподаватель физкультуры из Холиоковского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол. 9 февраля 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Уильям Дж. Морган назвал игру «минтонет».

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Игра очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Волейбол – эффективное и разностороннее средство физического воспитания и личностного развития. Занятия волейболом благотворно влияют на многие функциональные системы организма, доводя их до высокой степени с

о

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. «Волейбол», который включен в программу в высших учебных заведениях, является основой формирования у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту [5,6].

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.

Основными задачами курса являются: обучение студентов технико-тактическим приемам волейбола и развития специальных физических качеств. На занятиях студенты в основном знакомятся с основами волейбола для последующего участия в массовых соревнованиях, а также повышают физическую подготовленность средствами волейбола.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств. А также вовремя использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры [4,6].

Волейбол – это командная игра, где каждый игрок действует с учетом своего партнера. Для волейбола характерны чередования движений, быстрая

смена ситуаций, изменение интенсивности и деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают студентов подчинять свои действия интересам коллектива в достижении единой цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе соревнования, мгновенно оценивать сложившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности волейбола способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма, целенаправленности, внимания и скорость реакции, способности управлять своими эмоциями, развитию основных физических качеств.

Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника — это комплекс приемов игры (подачи, передачи мяча, нападающие удары, блокирование, прием мяча).

Тактика — это система действий в защите и нападении, направленных на решение текущих задач борьбы в ходе встречи.

Стратегия — это искусство руководства подготовкой к соревнованиям и руководство в период соревнований [2,6].

Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения. На первых двух курсах материал разнообразен в пределах общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также элементов техники и тактики игры. Особенности начального этапа обучения технике игры в волейбол: общее ознакомление с игровыми приемами; выполнение игрового приема в упрощенных условиях; изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым; совершенствование технического приема в игре [1,6].

Таким образом, использования волейбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию и проведения факультативных занятий удалось добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям по волейболу, удалось добиться и статистически значимого прироста физической подготовленности студентов.

Использованные источники:

1. Акимов В.В., Сабарайкин С.В. Начальный этап в обучении технике игры в волейбол в вузе// международный научный журнал «инновационная наука» № 3 / 2015 с.70-71
2. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов /Изд- во Томский политехнический университет, 2010. – 100 с.
3. Георге С.В. Волейбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // <http://naukarus.com/volleybol-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy>
4. Волейбол // <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
5. История волейбола// https://works.doklad.ru/view/dw6LbFcH_Lo/all.html
6. Курбанбаев А. Д., Мамутов А. Б., Машарипов Р. Р., Кощанов А.Е. Методы преподавания волейбола в высших учебных заведениях // Экономика и социум" №6(73) 2020.- С.766-768.