

УДК 796.325

Машиарипов Расул Рахманович

Ассистент

Курбанбаев Абатбай Даулетбаевич

Старший преподаватель

Кафедра «Физической культуры и спорта межфака»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Ауезимбетов Тлеуберген Алламбергенович

Преподаватель физической культуры

Академический лицей №1 г. Нукуса

Республика Узбекистан

ВОЛЕЙБОЛ – КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация

Статья посвящается волейболу, как вид двигательной активности студентов высшего учебного заведения. Регулярные занятия волейболом способствуют повышению двигательной активности студентов, оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу.

***Ключевые слова:** программа, организм, активность, спорт, навык, прыжки, ловкость.*

Masharipov Rasul Rakhmanovich

Assistant

Kurbanbaev Abatbay Dauletbaevich

Senior Lecturer

Department of Physical Culture and Sports, Interfaculty

Karakalpak State University named after. Berdaha

Auezimbetov Tleubergen Allambergenovich

Physical education teacher

Academic Lyceum No. 1 of Nukus

The Republic of Uzbekistan

VOLLEYBALL – AS A TYPE OF MOTOR ACTIVITY OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION STUDENTS

Annotation

The article is devoted to volleyball as a type of physical activity of students of a higher educational institution. Regular volleyball classes help to increase the motor activity of students, have a complex and diverse effect on the body of those involved, and develop basic physical qualities - speed, agility, endurance, strength.

Key words: *program, body, activity, sport, skill, jumping, agility.*

Волейбол является из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел благодаря тому, что он прост в обучении, широкодоступен, динамичен в процессе проведения. Волейбол получил большое распространение в высших учебных заведениях и как игровой вид, развивающий и совершенствующий физические качества студентов, входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура». В условиях современного развития мира игра в волейбол на занятиях по физической культуре в вузах не теряет актуальности, а даже набирает свою популярность [4].

Регулярные занятия волейболом способствуют повышению двигательной активности студентов, и являются мощным стимулом приобщения к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями. А также оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу. Дозированная физическая нагрузка повышает функциональные возможности

организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков [1,2, 4].

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

Волейбол как спортивная командная игра, позволяет развиваться студентов разносторонне. Помогает раскрыть и развить лучшие качества.

Волейбол – коллективный вид спорта. Студенты, соприкасаясь с командной работой, учатся быстро находить точки соприкосновения. Этот спорт позволяет ощутить полноту радости победы, достигнутой в единой борьбе на площадке. А также принимать боль поражения, разделяя ее со всеми членами команды.

Преподаватель должен знать анатомо-физиологические особенности молодого организма чтобы методически грамотно и правильно построит занятия по волейболу со студентами, только при этом условии занятия по волейболу будут способствовать правильному развитию физических качеств студентов. Эффективность процесса обучения непосредственно связана со многими факторами, в частности с работоспособностью студента на занятии по волейболу. Работоспособность является возможностью студента выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия по волейболу.

Волейболу свойственны движения, которые базируются на прыжках, беге, а также метании, передаче мяча. На сегодняшний день ученые в области медицины, биологии, социологии выявили, что регулярные организованные занятия волейболом значительно сказываются на функционировании всех органов чувств [4].

Регулярная игра в волейбол положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате, улучшает работоспособность желудочно-кишечного

тракта и системы кровообращения. В процессе игры в волейбол студенты находятся в благоприятных условиях, при которых существует прекрасная возможность проявить силу, ловкость, быстроту, смекалку, коллективизм, а также много других качеств, необходимых обучающимся для совершенствования и становления себя как личности [5].

Студенты – любители волейбола принимают активное участие в соревнованиях между факультетами.

Подводя итоги можно сделать следующие выводы:

- ✓ волейбол – это интеллектуальный вид спорта;
- ✓ волейбол, игра, которая помогает раскрепоститься и преодолеть комплексы в общении;
- ✓ волейбол укрепляет иммунитет и сердечно-сосудистую систему, а также улучшает осанку;
- ✓ постоянное наблюдение за мячом помогает избежать проблем со зрением, так как во время игры хорошо тренируются все мышцы глаз, и улучшается глазомер;
- ✓ волейбол — достаточно безопасный вид спорта: отсутствие прямого контакта с противником сводит травматичность до минимума [3].

Таким образом, у студентов занимающиеся волейболом улучшаются как физические данные, так и социальная адаптация. «Волейбол» формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи и может рассматриваться как активный досуг во вне учебного времени.

Использованные источники:

1. Курбанбаев А. Д., Мамутов А. Б., Машарипов Р. Р., Коцанов А.Е. Методы преподавания волейбола в высших учебных заведениях // Экономика и социум" №6(73) 2020. - С.766-768

2. Курбанбаев А.Д., Машарипов Р.Р., Мамутов А.Б., Кошанов А.Е. Особенности применения электронных технологий в волейболе Теория и практика современной науки" №6(72) 2021. - С.194-196
3. Морозова Л.В., Морозов О.Г. Волейбол – вид двигательной активности для студентов // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 08 (49). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/volejbol-vid-dvigatelnoj-aktivnosti-dlya-studentov.html> (Дата обращения: 31.08.2020)
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>.
5. Шиловская Т.Н. Развитие физических качеств студентов колледжа средствами волейбола // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией р.с. ткача, е.н. ткач. Хабаровск, 2021/- с. 287-291