

УДК 796.325

Аллаяров Саид Касымжанович

Стажёр-преподаватель

*Кафедра Дистанционного обучения социально-гуманитарным
дисциплинам»*

Нукусский государственный педагогический институт им.Ажинияза

Казакбаев Айдос Малимович

Старший преподаватель

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Казакбаев Бахадир Малимович

Старший преподаватель

Региональный учебный центр Республики Каракалпакстан

Национальной гвардии Республики Узбекистан

**ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

Аннотация

В статье рассматриваются роль и значения волейбола как средство сохранения и укрепления физического здоровья студентов высших учебных заведений. Волейбол - один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху.

Ключевые слова: оздоровления, отдых, спорт, физическая культура, игра, правила.

Allayarov Said Kasymzhanovich

trainee teacher

Department of Distance Learning in Social and Humanitarian Disciplines''

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Kazakbaev Aidos Malimovich

Senior Lecturer

Department of Theory and Methods of Physical Culture

Karakalpak State University named after Berdakh

Kazakbaev Bahadir Malimovmch

Senior Lecturer

Regional Training Center of the Republic of Karakalpakstan

National Guard of the Republic of Uzbekistan

**VOLLEYBALL AS A MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING
THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

Annotation

The article discusses the role and importance of volleyball as a means of preserving and strengthening the physical health of students of higher educational institutions. Volleyball is one of the most accessible sports, which is an excellent means of introducing students to regular physical education and sports, to active recreation.

Key words: *health improvement, recreation, sport, physical culture, game, rules.*

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.

Волейбол - один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности [4].

В 1895 году преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа из штата Массачусетс (США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Слово волейбол происходит от английского, который означает «volley» — удар с лёта и ball — мяч. Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB— Международная федерация волейбола. В 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио [7].

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио) [3].

Волейбол — это комбинационный вид спорта, где игроки имеют строгую специализацию на площадке. Для игроков волейбола характерно прыгучесть, высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Несложное оборудование, как небольшая площадка, сетка, мяч содействует широкому распространению волейбола. Во время игры волейбола необходимо поддержать мяча в воздухе, передавая его друг другу. Разнообразие двигательных навыков во время игры волейбола способствует развитию всех физических качеств студентов: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях.

Занятия волейболом положительно влияет на работу сердечно – сосудистой, и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, повышают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями, тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом

развивают у студентов такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации [2].

Еще одной важной особенностью волейбола является влияние не только на физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость соглашаться с установленными правилами игры оказывает большое воздействие на психику студента. Находясь на площадке, игроки испытывают дух соперничества. А победа над соперниками, как известно, вызывает бурю положительных эмоций.

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. Развивают у студентов привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

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 [1].

Таким образом, сегодня важно привить любовь к спорту, обучить студентов умению самостоятельно организовывать свой отдых, научить их правильно применять полученные знания, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Использованные источники:

1. Волейбол как способ формирования здорового образа жизни// <https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/article/volejbol-kak-sposob-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni>

2. Волейбол: история, правила, экипировка, польза, противопоказания// <https://srednyadm.ru/msu/administratsiya/munitsipalnoe-byudzhethoe>
3. История волейбола// <http://sport-chg.ru/istoriya-voleybola/>
4. Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся Молодой ученый. — 2016. — № 17.1 (121.1). — С. 31-37.
5. Пескова Е.В., Багманова А.А., Пескова Е.В., Багманова А.А. специфика организации занятий волейболом для студентов высших учебных заведения // - . 2019 С.-26-27.
6. Слюсаренко Д.Е. Волейбол как средство развития физических качеств, студентов БГИИК // Культурные тренды современной России: от национальных истоков к культурным инновациям/ Сборник докладов V Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных. В 3-х томах. Том 3.- С.246-248
7. Чернобровкин Д. В, Волкова Е. В. Волейбол Наука-2020 № 4 (49) 2021 С.219-230