

ВОЛЕЙБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Шамиль Хамидович Кожбахтеев

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания» Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезми

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена проблеме оздоровления студенческой молодёжи средствами волейбола. Систематические занятия волейболом всесторонне воздействуют на личность. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований волейболист привыкает подчинять свои личные интересы интересам команды. Практическое значение занятий волейболом заключается в укреплении здоровья, в увеличении возможностей, обучающихся в выборе профессии, в самоопределении, самоутверждении и участии в общественно полезной трудовой деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, средства, волейбол, личность, здоровье, всестороннее развитие, студенческая молодёжь.

ВВЕДЕНИЕ

Научно-техническая революция наряду с прогрессом внесла в жизнь современного человека и ряд не благоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, а так же стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечнососудистым заболеваниям, а иногда и сами эти болезни [4].

Физическая культура и спорт являются мощным оздоровительным фактором, средством повышения физических возможностей человека, стимулирующих к отказу от вредных привычек и пристрастий. В Республике уделяют особое внимание проблеме укрепления здоровья молодежи.

Цель учебного предмета «Физическая воспитание» в высших образовательных учреждениях – привить знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики, формировать у обучающихся убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.



Цель исследования - определение значимости занятий волейболом в общеобразовательных учреждениях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Занятия волейболом занимают одно из важных мест в решении задач, стоящих перед физической культурой в высших образовательных учреждениях.

Совершенствование волейбола в соответствии с требованием программы по физической культуре для высших образовательных учреждений предусмотрено в течение четырёх годичного цикла. Студентам предстоит совершенствовать свои физические качества, овладеть приёмами техники игры, усвоить эффективные тактические комбинации. Занятия по волейболу направлены также на физическое развитие и самосовершенствование, воспитание у них силы воли, настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил всенародное признание. Он отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью.

Относительно минимальный объём перемещений, отсутствие непосредственного контакта с соперником позволяет использовать бесконтактные игры даже для лиц с ослабленным здоровьем. При соответствующей организации игры можно максимально снизить количество и длину передвижений по площадке, прыжков, выпадов [3].

Широкий диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм занимающихся в сочетании с несложными правилами и сильными игровыми приемами позволяют в высших образовательных учреждениях заниматься этой доступной игрой, в течение четырёх годичного образовательного цикла.

Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате занимающихся. В результате выполнения большого

количества прыжков при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц.

Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Развитие физических способностей, новые формы двигательной деятельности вносят функциональные изменения в организм, повышают его возможности. Однако, как известно, процесс достижения физического совершенства влияет на развитие не только физических качеств организма. Физическое совершенство помогает формированию духовных богатств человека. Значение физкультурно-спортивной деятельности в формировании гармонически развитой личности очевидно. Занятия волейболом помимо всего предусматривают формирование положительных личностных качеств, необходимых каждому молодому человеку.

Систематические занятия волейболом всесторонне воздействуют на личность. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований волейболист привыкает подчинять свои личные интересы интересам команды. Кроме того, волейбол не бывает без публичности, зрелищности, без организации, контроля и управления.

Деятельность в волейболе, как самого спортсмена, так и преподавателя (тренера, инструктора), судьи, зрителя имеет свои характерные особенности. Цели, задачи, действия, средства в каждом отдельном случае неодинаковы, как неодинаковы и формы их психического отражения. Студент может выступать как спортсмен, судья, инструктор-общественник.

Главная особенность физической культуры и спорта учащихся вытекает из ее воспитательных функций. Эти функции и определяют целевые установки и задачи, которые ставит наше общество: формирование личности, воспитание социальной направленности взаимоотношений учащихся в коллективе, их приобщение к общественно полезной деятельности, к решению общественно важных задач [2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, преподаватель физического воспитания должен вести учебно-тренировочный процесс так, чтобы занимающиеся осознали поставленные перед ними цели и задачи, активно стремились к их осуществлению. Когда обучающиеся намечают конкретные жизненные цели, к ним приходит более

правильное понимание социальной полезности физкультурно-спортивной деятельности. Занятия волейболом развивают, помимо физических, такие важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи. Занимающиеся ясно представляют практическое значение занятий волейболом в укреплении здоровья и совершенствовании навыков игры, в увеличении их возможностей в выборе профессии, в самоопределении, самоутверждении и участии в общественно полезном труде.

REFERENCES

1. Волейбол: учеб. для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. 368 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2004. 400 с.
3. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов / О.Л.Эрдонов. - Ташкент: "Фан ва технология", 2012. - 96 с.
4. Эрдонов О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи / О.Л.Эрдонов. // Молодой ученый. - 2015. - № 6 (86). - С. 753-757.

