ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Рустамов Лазизбек Хусанбоевич
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низоми, и.о профессор

Современная система физического воспитания не решает проблемы восполнения недостаточной двигательной активности студентов. Для повышения интереса и соответственно эффективности процесса физического воспитания студентов необходимо внедрять новые виды двигательной активности. В процессе использования волейбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию и проведения факультативных занятий удалось добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям этой формой двигательной активности и добиться прироста физической подготовленности студентов.

Сложившееся положение в высшей школе не соответствует требованиям научной организации труда студентов. В настоящее время обучение в высших учебных заведениях характеризуется все возрастающей, чрезмерной учебной нагрузкой на студента, негативно отражающейся на здоровье будущего специалиста. Эта перегрузка усугубляется и состоянием современной системы физического воспитания, которая не решает проблемы восполнения недостаточной двигательной активности студентов.

В связи с этим поиск и внедрение новых завоевавших популярность у молодежи видов двигательной активности (видов спорта) имеют первостепенное значение для повышения интереса и соответственно эффективности процесса физического воспитания студентов. Примером таких новых видов двигательной активности является увлечение современной молодежи быстро набирающими популярность модифицированными видами классических спортивных игр -занятиями мини-футболом, стрит-болом, пляжным волейболом, пляжным гандболом и др.

Недостаточное научное обоснование методики проведения занятий, организации и форм соревнований в данных видах физической активности затрудняет их использование в процессе физического воспитания студентов. Возникает необходимость в разработке и экспериментальном обосновании методики использования занятий и организации проведения соревнований по волейболу в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.

Изучение уровня физической подготовленности студентов выявило, что к наиболее отстающим физическим качествам по сравнению с нормами, предусмотренными контрольными нормативами программ по физическому воспитанию студентов, относятся выносливость, сила, быстрота, координационные способности. Зафиксированный уровень физической подготовленности подтверждает сложившееся неблагополучное положение с состоянием физической подготовленности студентов.

При воспитании быстроты реакции выбора идут от простого к сложному, постепенно увеличивая число возможных изменений обстановки. Однако при любых вариантах воспитания быстроты средства ее воспитания должны удовлетворять по меньшей мере трем следующим требованиям:

1) Техника упражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных для занимающихся скоростях;

2) Степень освоения упражнения настолько высока, что усилия направляются не на способ, а на скорость выполнения;

3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Для воспитания быстроты широко применяются методы: повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный.

Тренировочная работа по воспитанию общей выносливости сводится к повышению тренированности вегетативных систем организма при активном кислородном обмене, совершенствованию его биохимических процессов посредством длительной работы невысокой интенсивности. Методы воспитания общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты упражнения.

Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

1) Осваивать координационно сложные двигательные задания;

2) Быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);

3) Повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

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. И в тоже время 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.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают учащихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать сложившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2^2, 3^3, 4x4) в соревновательных условиях.

Проведенные исследования позволяют констатировать, что за время только одной стандартной игры в волейбол участники получают довольно значительную физическую нагрузку. При правильной организации и методическом обосновании занятия и участия в

соревнованиях по волейболу могут способствовать повышению двигательной активности и физической подготовленности не только студентов, но и школьников, а также взрослых людей разного возраста.

Несмотря на кажущийся небольшой объем двигательной деятельности волейболистов, данные пульсометрии, зарегистрированные в игре, дают возможность отметить довольно большую нагрузку, получаемую участниками за 15 минут игрового времени.

Занятия представляют собой кондиционную тренировку, в которой хорошо прослеживается нагрузка на сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

В процессе использования волейбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию и проведения факультативных занятий в виде соревнований между группами, соревнований выходного дня и т.п. удалось добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям этой формой двигательной активности, выразившегося в высокой и стабильной посещаемости этих занятий. Удалось добиться и статистически значимого прироста физической подготовленности студентов.

Список использованных источников

1. Костюков В.В. Научно-технологическая концепция использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста // Теория и практика физ.культуры.1994, №11, С23-25.
2. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. *Молодой ученый*, (10), 379-380.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х. (2012). Концепция систематизации непрерывной педагогической практики. In *Педагогика: традиции и инновации* (pp. 183-185).
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).