

УДК 796

*Нажимов Илал Ибраимович*

*Машарипов Расул Рахманиович*

*Курбанбаев Абат Даулетбаевич*

*Кафедра «Физической культуры и спорта межфака»*

*Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

*г. Нукус, Республика Узбекистан*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА**

***Аннотация***

*Данная статья посвящена к физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях на основе волейбола. Использование волейбола в физическом воспитании объясняется тем, что волейбол доступно для различных возрастов, используется для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств студентов.*

*Ключевые слова:* развития, здоровья, качества, студент, возраст, нагрузка.

*Nazhimov Ilal Ibraimovich*

*Rasul Rachmanovich Masharipov*

*Kurbanbaev Abat Dauletbaevich*

*Department of Physical Culture and Sports of the Interfaculty*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Nukus, Republic of Uzbekistan*

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION  
INSTITUTIONS BASED ON VOLLEYBALL**

***Annotation***

*This article is devoted to the physical education of students in higher educational institutions on the basis of volleyball. The use of volleyball in physical education is explained by the fact that volleyball is available for different ages, is used for all-round physical development and health promotion, education of moral and volitional qualities of students.*

*Key words: development, health, quality, student, age, load.*

Обучение в высших учебных заведениях требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений. Эти напряжения могут приводить к различным функциональным и психическим срывам студентов. Поэтому в настоящее время физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высших учебных заведениях важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов.

В настоящее время обучение в высших учебных заведениях характеризуется все возрастающей, чрезмерной учебной нагрузкой на студента, негативно отражающейся на здоровье будущего специалиста. Сложившаяся ситуация в высших учебных заведениях не соответствует требованиям. Поэтому внедрение новых видов двигательной активности или видов спорта имеют актуальное значение для повышения интереса и эффективности процесса физического воспитания студентов [2].

В процессе физического воспитания студентов часто используются различные средства физического развития, основными из которых являются физические упражнения. Физическое воспитание предполагает управление физическим состоянием студента. Физические упражнения, которые используются на занятиях физического воспитания, являются теми управляющими воздействиями, под влиянием которых в организме происходят определенные изменения.

Использование волейбола в физическом воспитании объясняется тем, что волейбол доступно для различных возрастов, используется для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств студентов.

Программой по волейболу предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами

техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

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 и для этой игры характерны чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и деятельности каждого игрока. Условия игры волейбола приучают студентов 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 [1].

Таким образом, 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. можно добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям этой формой двигательной активности, выразившегося в высокой и стабильной посещаемости этих занятий, а также добиться и статистически значимого прироста физической подготовленности студентов.

**Использованные источники:**

1. Георге. С.В. Волейбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений Биология // <http://naukarus.com/volleybol-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy>
2. Мазурина А. В. Лихачев О. Е. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Теория и практика физической культуры №11.- 2006.-