

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНОВ

Руслан Линарович Закиров

студент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Халиков Газинур Зиннурович

научный руководитель, канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Актуальность темы. В настоящее время растет интерес к спорту и физкультуре в различных сферах жизни общества. Спорт всегда являлся средой, где можно показать не только свои личные данные, но и физические достоинства, улучшить физическую подготовку, состояние организма. Доказано, что занятия спортом улучшает самочувствие человека, улучшает показатели не только физических качеств, но и умственных. У студентов, которые выделяют время на занятия спортом, улучшается концентрация внимания, так же они способны пойти на риски и имеют более позитивное отношение к себе и окружающим, в отличии от тех, у кого спорт отсутствует в жизни.

Волейбол считается одной из самых популярных игр среди молодежи. Волейбол пользуется высоким спросом благодаря тому, что он прост в обучении и широкодоступен.

Так как волейбол имеет огромное признание среди молодежи, его включили в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Волейбол является атлетическим видом спорта, которым могут заниматься спортсмены, чье состояние организма можно охарактеризовать высоким уровнем функциональных требований.

Основная часть

Волейболу характерны большой объем нагрузок и разный уровень проведения занятий, обычно студенту-волейболисту предъявляются очень большие запросы по поводу его здоровья.

Волейбол развивает и требует, чтобы занятия были интенсивными.

Потому что обычные прыжки в этой игре приходится делать много раз, на что тратится много сил и энергии.

Волейбол слишком требовательная игра именно по поводу здоровья. Студент обычно должен активно и усердно подготовиться к занятиям. Привести себя в физическом плане к длительным физическим нагрузкам. Эти качества, которые вырабатываются в дальнейшем благодаря занятиям волейболом пригодятся в обычной жизни.

Волейбол увеличивает функциональность учащихся, понижает утомленность, формирует стрессоустойчивость, силу, выносливость, ловкость, бдительность, быстроту скорости реакции, сосредоточенность и переключаемость внимания, развивает оперативную память,

увеличивается степень наблюдательности, складывается практическое мышление, умение быстро принимать решения в сложных ситуациях, развивается высокая координация перемещения.

Занятия по волейболу благополучно воздействуют на развитие быстроты реакции, частоты движений и скорости.

Это факт подтверждает то, что профессиональные спортсмены отличаются от любителей своей мгновенной реакцией и достаточно высокой частотой движений.

Волейбол влияет на мышление игрока. Обычно ему приходится заранее думать, что и где как делать.

Игра сосредоточена на том, что обыграть соперника умом, а не силой. Поэтому волейбол сильно влияет на студента, так как ему приходится думать над тактикой команды, своими действиями, перемещениями.

Игры в волейбол совершенствуют три физиологических компонента организма учащихся:

1. Адаптированность.
2. Нейротизм.
3. Стабильность баланса нервных процессов.

Адаптивность показывает на то, насколько хорошо студент социализирован, на каком уровне находится его психологическая самооценка.

Нейротизм включает в себя профилактику нервных срывов, повышенной тревожности и эмоциональных расстройств.

Сбалансированность может существовать лишь в тех случаях, когда нервные процессы одинаково выражены. Люди с сбалансированными нервными процессами характеризуются уравновешенным поведением.

Сочетание всех этих компонентов только подчеркивает особую важность эмоционально-психической регуляции в процессе соревновательной деятельности волейболистов, а зрительное восприятие определяет игровую стабильность.

Чтобы полностью определиться с методикой развития выносливости у студентов, целесообразно учитывать характер их игровой деятельности и нагрузки, которую студент берет на себя. Наиболее эффективными методами развития выносливости служат интервальный, переменный, повторный, поточный методы.

Волейбол является одним из наиболее универсальных средств спортивной подготовки студентов, обеспечивающим высокую двигательную активность и проявление положительных эмоций в процессе игровой деятельности. Организация занятий волейболом в вузе осуществляется в двух формах – в учебное и внеучебное время.

Наиболее эффективной формой является внеучебное время, которое позволяет организовать специализированные секционные занятия со студентами, мотивированными на совершенствование игрового мастерства и укрепление здоровья. Выполнение разнообразных двигательных актов во время игры дает возможность студенческой молодежи существенно расширить индивидуальные возможности в волейболе.

Заключение

Таким образом, волейбол следует рассматривать не только как вид спорта, который способствует достижению высоких спортивных показателей, но и как подготовку студентов к производственному труду людей, чья профессия характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий. Не

стоит сомневаться, что именно волейбол является одним из средств, с помощью которого происходит развитие физических качеств студентов вузов.

Список литературы:

1. <https://infourok.ru/statya-vliyanie-voleybola-na-obschuyu-fizicheskuyu-podgotovku-studentov-3833903.html#:~:text=Эффективность%20процесса%20обучения%20связана%20с,комбинации%20она%20протяжении%20всего%20занятия>
2. <https://e-koncept.ru/2016/16147.htm>
3. Платонова Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Концепт. 2016. № 7(июль) [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>. (дата обращения: 11.12.2019).
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Кунянский В.А. Волейбол.
5. Методическое пособие обучению игре. М.: Терра-спорт, 2005. 112 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник 13-е изд. испр. и доп. М.: Академия, 2016. 496 с.