

# **ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

## **Рузметов М.А.**

*Рузметов Махмуд Аскарлович - старший преподаватель,  
кафедра "Социально - гуманитарных дисциплин",  
Алмалыкский Филиал Национальный исследовательский технологический Университет "МИСиС",  
г. Алмалык, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в данной статье говорится, что активно занимающиеся физическими упражнениями имеют преимущество в умственной работоспособности. А регулярные занятия спортом - волейболом, оказывают позитивное влияние на уровень общей активности студента и его физической и умственной активности.

**Ключевые слова:** учебная деятельность, студент, волейбол, работоспособность.

# **THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL ON THE LEARNING ACTIVITY OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

## **Ruzmetov M.A.**

*Ruzmetov Makhmud Askarovich - Senior Lecturer,  
DEPARTMENT OF SOCIAL AND HUMANITARIAN DISCIPLINES,  
ALMALYK BRANCH OF THE NATIONAL RESEARCH TECHNOLOGICAL UNIVERSITY "MISIS",  
ALMALYK, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** this article says that those who are actively involved in physical exercises have an advantage in mental performance. And regular sports - volleyball, have a positive impact on the level of general activity of the student and his physical and mental activity.

**Keywords:** educational activity, student, volleyball, working capacity.

В настоящее время стала очень актуальной тема физической подготовки студентов. Спорт всегда являлся эмоциональной и интерактивной средой, которая предоставляет возможность демонстрировать не только личностные качества человека, но и улучшить физическую подготовку, состояние всего организма в целом. Наблюдения показывают, что участие в различных спортивных мероприятиях играют важную роль в повышении эмоционального фона студентов и повышает настроение, что положительно влияет на степень готовности учащихся к обучению.

Несмотря на то, что в наше время в ВУЗах складываются гуманистические воспитательные системы, любая система образования обязана выделять должное место физической подготовке и спорту. Учащиеся, которые занимаются спортом регулярно, обладают лучшей способностью к обучению. 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.

Занятия волейболом с каждым годом набирают всё большую популярность в ВУЗах и никогда не теряли своей актуальности среди студентов. Перед проведением игр в волейбол студенты должны повысить уровень своего здоровья, а также сформировать физические качества, которые пригодятся обучающимся не только во время игр, но и в дальнейшей жизни, в их профессиональном труде после того, как они закончат получать образование.

Волейбол повышает работоспособность студентов, понижает риски к утомлению, воспитывает стрессоустойчивость, силу, выносливость, ловкость, внимательность, быстроту скорости реакции, высокую концентрацию и переключаемость внимания, развивает оперативную память, повышается уровень наблюдательности, формируется практическое мышление, умение быстро принимать решения в сложных ситуациях, развивается высокая координация движения.

Эффективность процесса обучения связана с работоспособностью студента на занятиях по волейболу. Работоспособность – это возможность студента выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия. Во время тренировок учащиеся должны уметь сохранять и грамотно распределять свою активность. Следовательно, весь период подготовки невозможно представить без высокоразвитых физических качеств организма.

Давно известно, что любая физическая нагрузка положительно влияет на уровень общей активности студента и его физической и умственной активности, что не скажешь о студентах, которые игнорируют физические нагрузки и занятия спортом. Эти качества будут проявляться только в том случае, если занятия будут направлены на развитие выносливости, смекалки, духа коллективизма и силы.

Наряду с другими видами спорта, волейбол развивает умение выполнять сочетание сложных комбинаций, формирует умение максимально быстро принимать решения, в связи с образованием новых условий и задач. В период игры особое место у студентов занимают мышление и зрительное восприятие и внимательность [1].

В ходе игры, учащимся приходится решать тактические задачи, исходя из оценки большого объема информации о конкретной сложившейся ситуации. Когда студент продумывает стратегию дальнейших действий, он сосредотачивает свое внимание на объекте игры, тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности. Таким образом, волейбол развивает как физические возможности, так и тактическое мышление.

Игры в волейбол совершенствуют три физиологических компонентов организма учащихся: адаптированность, нейротизм, стабильность баланса нервных процессов. Сочетание всех этих компонентов только подчеркивает особую важность эмоционально-психической соревновательной деятельности волейболистов, а зрительное восприятие определяет игровую стабильность.

Выполнение общеразвивающих упражнений оказывает положительное воздействие на физиологическое состояние организма студентов, а в процессе разминки повышается частота сердечно – сосудистых сокращений, улучшается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается силовой показатель.

Под конец тренировки у студентов наблюдается увеличение поля и глубины зрения, повышается интенсивность, устойчивость и переключение внимания. Все эти показатели объясняют рост общей работоспособности студентов, повышение силы и подвижности нервных процессов [2, 3].

Волейбол базируется на прыжках, беге, метании и передаче мяча. Регулярные организованные занятия волейболом положительно сказываются на функционировании всех органов чувств, опорно-двигательном аппарате, улучшается работоспособность желудочно-кишечного тракта и системы кровообращения.

В период игры в волейбол, студенты находятся в благоприятных условиях, в которых дается возможность проявить свою силу, ловкость, быстроту, смекалку, коллективизм, и многие другие качества, которые необходимы обучающимся для совершенствования и становления себя как личности.

Развитие выносливости на тренировках повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата, улучшаются реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку.

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 / References*

1. *Беляев А.В.* Волейбол на уроке физической культуры. М.: ФИС, 2011, 144 с.
2. *Склярова Т.В.* Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для студентов педагогических вузов, педагогов, воспитателей. М.: Покров, 2012 144 с.
3. *Фурманов А.Г.* Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007, 329 с.