

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Латыпова Э.М., Салеев Э.Р. Волейбол, как вид спорта и средство физического воспитания // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – № 01 (январь). – АРТ 192-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 378.172

Латыпова Эльвира Маратовна

студентка 3 курса юридического факультета СФ БашГУ

e-mail: em.latypova@gmail.com

Салеев Эльдар Рафаэлевич

к.б.н., доцент кафедры физвоспитания СФ БашГУ

e-mail: saleev-eldar@mail.ru

**ВОЛЕЙБОЛ, КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

Аннотация: В данной статье рассматривается волейбол с двух точек зрения, которые очень схожи: как вид спорта и как средство физического воспитания. В статье указываются основополагающие моменты волейбола.

Раскрывается значение волейбола для обучающихся в учебных заведениях

Ключевые слова: волейбол, спорт, физическое воспитание, физическая культура.

Latypova E.M.

student 3 courses of law department of the Federation Council BASHGU

e-mail: em.latypova@gmail.com

Saleev E.R.

to. б. N, associate professor of a physical education of the Federation Council

BASHGU

e-mail: saleev-eldar@mail.ru

VOLLEYBALL AS SPORT AND MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Summary: In this article the volleyball from two points of view which are very similar is considered: as sport and as means of physical training. The fundamental moments of volleyball are specified in article. The value of volleyball for students in educational institutions reveals

Keywords: volleyball, sport, physical training, physical culture.

Игровые виды спорта, считая и волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр. Данные виды спорта включены в мировую систему мировых соревнований и прежде всего, показывает уровень достижений во всех его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Волейбол – это командный вид спорта, который был изобретен Уильямом Дж. Морганом в 1895 году. Суть игры состоит в том, что две соревнующиеся команды на специальной площадке, которая разделена сеткой, стремясь направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы мяч приземлилась на площадке противника, или же чтобы игрок другой команды совершил ошибку.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает

волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

Специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

При присутствии такого рода установки у любого спортсмена команды не может быть и сильной, гармоничной команды в полном даже в том случае, когда она заключается из персональных, хорошо технически, на физическом уровне, и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания - естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Волейбол – одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры в целом.

Игра предполагает собой атлетический тип спорта, заниматься которым смогут спортсмены, состояние организма, которых можно охарактеризовать высоким и сильным уровнем многофункциональных требований. Ознакомившись с результатами пульсографических исследований и наблюдавшейся фиксированной потерей веса у спортсменов, можно удостовериться, то, что игра является видом спорта, которому характерны огромный объем нагрузок и интенсивность выполнения занятия. Данные характеристики предъявляют высокие требования к физиологическому состоянию студентов, которые напрямую участвуют в ходе игры.

Нужно отметить, что игра нацелена на формирование выносливости из-за значительной интенсивности прыжков и насыщенности их исполнения. Непосредственно интенсивность выполнения прыжков считается характерной особенностью волейбола на фоне иных видов спортивных игр.

Ковалёв В.Д. в своих работах отмечает, что «...особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность само дозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которой он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов».

Напрямую участвуя в игре, студенты обязаны научиться пользоваться волейбольными способами и приемами, которые служат средствами физического совершенствования обучающихся. Данные навыки пригодятся им в предстоящей жизни после окончания учебного заведения.

Существенное значение в волейболе имеет психическая подготовка. Отличие волейбола с иных игр заключается в том, что этому типу спорта присущ высокий уровень эмоционально-интеллектуальной нагрузки. Психологические характерные черты обусловлены предписаниями игры. Одной из главных задач, важных в период подготовки к волейболу, считается формирование волевых качеств. С этой задачей справляются тренировочные занятия, в ходе которых обучающиеся проявляют новые усилия, концентрированность, координацию внимания.

Таким образом, можно сделать вывод, что волейбол - одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры в целом. С помощью навыков, получаемых в процессе этой игры, формируются физические и психологические способности обучающихся. Также, волейбол - мировая игра, которая имеет более миллионов сподвижников по всему миру.

Список использованной литературы:

1. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7. – С. 105–110.

Дата поступления в редакцию: 28.12.2017 г.

Опубликовано: 02.01.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Латыпова Э.М., Салеев Э.Р., 2018