**УДК**

**ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Скалозуб Анастасия Григорьевна** (преподаватель)**, Диб Нассер Реда** (студент).

**Аннотация:** В данной статье рассматривается волейбол как эффективное средство развития физических качеств студентов технического вуза. Авторы анализируют историю волейбола, обсуждают его преимущества и актуальность в современном образовании. Исследование проводилось с целью определения влияния занятий волейболом на физические качества студентов. Авторы применяли методы анкетирования, педагогического наблюдения и педагогического тестирования. Результаты исследования подтвердили положительное влияние занятий волейболом на развитие силы, выносливости, быстроты и ловкости студентов. В заключение авторы предлагают практические рекомендации по внедрению волейбола в образовательный процесс технических вузов.

**Ключевые слова:** волейбол, история, физические качества, студенты, соревнования, технический вуз, развитие, исследование, методы, рекомендации.

Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of Technical University Students

Anastasia Grigoryevna Skalozub (lecturer), Nasser Reda Dib (student).

 **Introduction:** Volleyball is considered as a means of developing the physical qualities of students in a technical university. This article discusses the research results, emphasizes the relevance of the topic, defines the goal and research methods, draws conclusions, and offers practical recommendations.

**Keywords:** volleyball, history, physical qualities, students, competitions, technical university, development, research, methods, recommendations.

**Введение:** Физическая активность играет важную роль в жизни каждого человека, особенно для студентов технических вузов, которые проводят большую часть времени за учебой и компьютером. В этой статье мы рассмотрим, каким образом волейбол может быть эффективным средством развития физических качеств у студентов технического вуза. Физическая активность и занятия спортом имеют важное значение для здоровья и общего благополучия студентов технического вуза.

История волейбола началась в конце XIX века в США. В 1895 году Уильям Морган, инструктор физической культуры, разработал правила игры, целью которой было создание альтернативы баскетболу – более доступной командной игры для людей разного возраста и физической подготовки. Вскоре волейбол приобрел популярность как в США, так и во всем мире, став одной из самых распространенных спортивных игр. [1]

Правила волейбола разрабатывались на протяжении долгого времени и постоянно совершенствовались. Сейчас они предусматривают, что мяч должен быть переброшен через сетку таким образом, чтобы он коснулся площадки противника, не коснувшись при этом никаких препятствий

Волейбол – популярная командная игра, которая не только приносит удовольствие и развлечение, но и является эффективным средством для развития физических качеств студентов технического вуза. Этот динамичный вид спорта требует высокой физической подготовки, координации движений, скорости реакции и выносливости. Он помогает студентам улучшить свою физическую форму и развить такие важные качества, как сила, гибкость и быстрота мышц. Кроме того, игра в волейбол способствует социальной адаптации студентов. Начиная с первого тренировочного занятия, они вступают в новую среду, знакомятся с новыми людьми и учатся находить общий язык с командой. Волейбол как спортивная дисциплина создает атмосферу сотрудничества и взаимопонимания, что способствует социальной адаптации студентов в техническом вузе.

В процессе игры активно задействуются все группы мышц: ноги работают при прыжках и передвижении по полю, руки выполняют удары и подачи мяча, а корпус устойчиво контролирует равновесие. Кроме того, постоянные двигательные нагрузки во время игры способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости организма.

Волейбол, как вид спорта, предоставляет уникальную возможность развития физических качеств, таких как координация, выносливость, сила, гибкость и скорость, что способствует улучшению общей физической формы и благополучия студентов. Кроме того, занятия волейболом способствуют формированию командных навыков, развитию стратегического мышления и улучшению социальной адаптации. Учитывая активный образ жизни молодежи, изучение и продвижение волейбола в контексте развития физических качеств студентов технического вуза представляет собой важную и актуальную тему для исследования. [2]

Студенты технического вуза часто сталкиваются с проблемой недостаточной физической активности из-за большого объема учебной работы. Это может привести к снижению иммунитета, проблемам со спиной и здоровьем в целом. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать тело в тонусе, улучшают общее самочувствие и повышают работоспособность.

Занятия волейболом обладают рядом преимуществ для студентов технического вуза:

-Развивают физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и координацию движений;

- Способствуют укреплению здоровья и повышению иммунитета;

- Улучшают психоэмоциональное состояние, снимают стресс и повышают настроение;

- Формируют навыки командного взаимодействия и общения;

- Воспитывают такие качества, как дисциплина, целеустремленность и воля к победе.

**Методы исследования:**

В ходе исследования были использованы следующие методы:

- Анкетирование студентов для выявления их отношения к волейболу и его влиянию на их физическое состояние;

- Педагогическое наблюдение за занятиями по волейболу для оценки уровня физической подготовленности студентов;

-Педагогическое тестирование для определения показателей силы, выносливости, быстроты и ловкости студентов.

**Результаты исследования:** Результаты анкетирования показали, что большинство студентов положительно относятся к занятиям волейболом и отмечают его положительное влияние на их физическое состояние. Педагогическое наблюдение позволило выявить, что студенты, регулярно занимающиеся волейболом, обладают более высоким уровнем физической подготовленности, чем те, кто не занимается спортом. Педагогическое тестирование подтвердило эти наблюдения и показало, что занятия волейболом способствуют развитию силы, выносливости, быстроты и ловкости студентов. [3].

**Выводы:** Исследование показало, что волейбол является эффективным средством развития физических качеств студентов технического вуза. Занятия волейболом способствуют улучшению показателей силы, выносливости, быстроты и ловкости студентов. Кроме того, волейбол оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние и способствует формированию навыков командного взаимодействия.

**Практические рекомендации:** На основе результатов исследования авторы предлагают следующие практические рекомендации по внедрению волейбола в образовательный процесс технических вузов:

- Включить волейбол в обязательную программу занятий по физическому воспитанию.

-Организовывать регулярные соревнования по волейболу между студентами разных курсов и факультетов.

- Создавать секции по волейболу для студентов, желающих повысить свой уровень мастерства.

- Проводить мастер-классы по волейболу с участием профессиональных спортсменов и тренеров.

- Использовать волейбол в качестве средства физической реабилитации студентов после травм и заболеваний.

**Заключение:**

Волейбол является эффективным и доступным средством развития физических качеств студентов технического вуза. Занятия волейболом способствуют укреплению здоровья, повышению иммунитета, улучшению психоэмоционального состояния и формированию навыков командного взаимодействия. Авторы рекомендуют внедрять волейбол в образовательный процесс технических вузов и использовать его в качестве средства физического воспитания и оздоровления студентов. [4]

**Список источников**

1. Алтынцева, А. Г. Гребля на лодках дракон как способ рекреации / А. Г. Алтынцева, Ф. Ю. Бильданова, Р. Р. Шириев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 2-х частях, Ульяновск, 24 ноября 2022 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. Том Часть 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 289-291. – EDN KGBGDY.
2. Дрючин, А. Б. Развитие информационных технологий в судействе спортивных студенческих соревнований / А. Б. Дрючин, А. Р. Сташ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 714-717. – EDN NZFAFA.
3. Скалозуб, А. Г. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 358-361. – EDN XFUUNE
4. Щербакова, А. С. Оптимизация процесса физической подготовки учащихся младших классов на основе учета результатов выполнения норм ВФСК ГТО / А. С. Щербакова, Л. А. Дмитренко // Современная наука: проблемы, идеи, инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, Чистополь, 21 декабря 2019 года / Под общей редакцией Е.А.Назарова. – Чистополь: ООО Полиграфическая компания «Астор и Я», 2019. – С. 300-307. – EDN PIGTBP.

**References**

1. Altintseva, A. G. Dragon Boat Rowing as a Means of Recreation / A. G. Altintseva, F. Yu. Bildanova, R. R. Shiriev // Modern Problems of Physical Education, Sports and Tourism, Life Safety in the Education System: Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation Dedicated to the 90th Anniversary of Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov. In 2 parts, Ulyanovsk, November 24, 2022 / Edited by L.I. Kostyunina. Volume Part 2. – Ulyanovsk: Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, 2022. – Pp. 289-291. – EDN KGBGDY.
2. Dryuchin, A. B. Development of Information Technologies in Officiating of Student Sports Competitions / A. B. Dryuchin, A. R. Stash // Actual Problems of Physical Education and Sports in Modern Socio-Economic Conditions: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Cheboksary-Tashkent, January 25, 2024. – Cheboksary: Chuvash State Agricultural University, 2024. – Pp. 714-717. – EDN NZFAFA.

3) Skalozub, A. G. Theoretical Foundations of Applying the Biologically Grounded System of Sports Training (BOSS) in the Training of Povolzhsky State University of Physical Culture, Sport and Tourism Students / A. G. Skalozub, V. A. Gogolin // Actual Problems and Modern Trends in Sports Training in Cyclical Sports in Russia and the World: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation Dedicated to the Memory of Professor G.V. Tsyganov, Kazan, May 28, 2021. – Kazan: Volga State University of Physical Education, Sport and Tourism, 2021. – Pp. 358-361. – EDN XFUUNE

4) Shcherbakova, A. S. Optimization of the Physical Training Process for Junior Schoolchildren Based on the Results of GTO Physical Fitness Standards Compliance / A. S. Shcherbakova, L. A. Dmitrenko // Modern Science: Problems, Ideas, Innovations: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Chistopol, December 21, 2019 / Edited by E.A. Nazarov. – Chistopol: LLC Publishing Company "Astor and I", 2019. – Pp. 300-307. – EDN PIGTBP.