

## СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Е. А. Исаенко* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *А. В. Клочков*,

ст. преподаватель

Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы глаз, улучшает боковое зрение.

Этот вид спорта положительно влияет на нервную систему, улучшает самочувствие, помогает бороться со стрессами и депрессиями [1, с. 273]. Наряду с решением задач укрепления здоровья, общей физической подготовки, совершенствования двигательных умений и навыков, волейбол создает предпосылки для приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной формой проведения и организации учебных занятий по волейболу в вузе является учебно-тренировочные занятия (УТЗ). В настоящее время в системе физического воспитания принята структура, состоящая из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть (10-15 мин) подразумевает организацию занимающихся и подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части.

Основная часть (55-60 мин) направлена на изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите, повышение физической подготовленности занимающихся, воспитание у них специальных двигательных качеств.

Заключительная часть (5-7 минут) необходима для приведения организма в оптимальное состояние для последующей деятельности.

Волейбол – великолепная игра, которая помогает студентам устанавливать межличностные контакты. Он дарит яркие эмоции, которые студенты испытывают во время игры. Это отличное средство для снятия психоэмоционального напряжения, накопившегося во время учебы. Волейбол – прекрасное средство для приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Литература**

1. Клочков, А. В. Волейбол как средство физического воспитания студентов / А. В. Клочков, И. А. Букас // Романовские чтения – 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г / под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 273–274.