**Влияние волейбола на развитие выносливости у студентов**

**Аннотация**: Статья посвящена волейболу и его влиянию на физическое состояние студентов. В ней рассматриваются основные аспекты волейбола, различные виды тренировок и методик, предназначенных для развития выносливости и поддержания хорошей физической формы, а также выделяются положительные качества, которые студент может получить при занятии волейболом. Статья будет полезна для всех, кто интересуется волейболом и спортом в целом, будь то новичок, желающий начать занятия, или опытные спортсмены, желающие углубить свои знания и улучшить свои навыки. Она вдохновляет на новые начинания и помогает больше узнать о волейболе и о различных методиках тренировок.

**Ключевые слова**: выносливость, физическое воспитание, тренировки, спорт, волейбол.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания студентов, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Возросшие требования к физическому воспитанию учащихся диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Биологической основой проявления и изменения физических качеств служат процессы обмена веществ и приспособления (адаптации) к меняющимся условиям внешней, а также внутренней среды организма.

Выносливость – одно из важных физических качеств (способностей) человека, которыми принято называть отдельные качественные стороны врожденных двигательных возможностей человека. Процесс развития физических качеств, в том числе и выносливости, подчинен не только наследственности, но и социальной тенденции. Он в значительной мере зависит от условий жизни и двигательной деятельности человека. Поэтому можно говорить об управлении процессом развития выносливости через рационально организованную двигательную деятельность.

Под выносливостью понимают способность человека выполнять какую-либо работу в заданном режиме возможно более продолжительное время, преодолевая при этом утомление.

Под выносливостью человека, который играет в волейбол, подразумевается способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении игрового эпизода, партии, всей игры. Можно сказать также, что выносливость – это способность противостоять утомлению.

В спортивной практике выделяют четыре типа утомления: умственное (например, при решении каких-либо тактических задач), сенсорное (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительного), эмоциональное (как следствие интенсивных переживаний, боязни соперника) и физическое (вызванное мышечной деятельностью).

Все четыре типа утомления присущи и волейболисту, и студентам. Естественно, что больше других человек испытывает физическое утомление. Развитие физической выносливости не только препятствует утомлению, но и способствует более длительному сохранению работоспособности.

Деятельность юного волейболиста многообразна, поэтому различными в разных случаях будут характер и механизм утомления.

Различными естественно будут и виды выносливости. Обычно в волейболе проявляется общая и специальная выносливость. Под общей выносливостью понимают способность длительно выполнять различные (даже значительно отличающиеся друг от друга) виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Выносливостью же по отношению к определенной деятельности называют специальной. В этом смысле можно говорить, например, о специальной выносливости бегуна, пловца, баскетболиста. Высокий уровень аэробных возможностей человека, то есть способность выполнять работу за счет энергии окислительных реакций, является физиологической основой общей выносливости.

Специальная выносливость определяется требованиями, которые возникают при конкретных физических нагрузках на организм спортсмена.

У волейболиста специальная выносливость проявляется при выполнении им, например, серии блокирований и нападающих ударов в быстром темпе без снижения интенсивности, высоты прыжка, силы и точности ударов. Выносливость юных волейболистов зависит не только от того, как быстро они устают, но и от того, как скоро происходит у них восстановление после работы. Для проявления выносливости в играх большое значение имеет экономичность движений, умение не терять напрасно силы

Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1,5 до 3 часов) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры. Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости выражается, прежде всего, в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Тренировка, направленная на развитие выносливости, развивает возможности дыхательного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты, значительно уменьшает вызываемые работой сдвиги азотистого обмена, сильно повышает возможности организма в отношении поддержания кислотно-щелочного равновесия, значительно увеличивает функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, улучшает реакцию сердечно-сосудистой системы на функциональные нагрузки.

Если правильно подойти к методике развития выносливости у волейболистов, учитывать характер их игровой деятельности и той нагрузки, которая выпадает на них в игре, то занятия волейболом позитивно скажутся и на развитии выносливости у студентов.

Склонность человека к работе на выносливость предопределяется структурой его мышц. Уровень развития выносливости зависит от функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека, которые в первую очередь определяют аэробные возможности, и от способности противостоять утомлению, т.е. от уровня его волевых качеств.

Физические качества, такие как скоростно-силовые (прыгучесть, быстрота, ловкость, сила и выносливость) являются основой двигательных возможностей волейболистов, которые в свою очередь могут развиваться из физических (двигательных) способностей.

Особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В волейболе, для того чтобы выполнить нападающий удар со скоростной передачи, необходима не только совершенная техника, но и высокий уровень развития быстроты и прыгучести, а чтобы выполнять его неоднократно с постоянной максимальной мощностью необходимы скоростно-силовые качества.

В ходе совершенствования техники и тактики поднимается и уровень физической подготовленности.

В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Кроме вышесказанного, волейбол развивает множество и других позитивных качеств у студентов, например:

1. Стрессоустойчивость

Игра в волейбол настраивает человека на преодоление трудностей и положительно сказывается на нервной системе. В результате улучшается настроение и повышается способность справляться со стрессами.

2. Уверенность в себе

Командная игра развивает самооценку, желание достичь успеха и уверенность в себе. Особенно полезно играть в волейбол подросткам. Регулярные занятия дадут возможность преодолевать трудности взрослой жизни.

3. Ответственность

Игра в волейбол мотивирует человека чувствовать ответственность за команду и учиться доверять ближним. Также игры с мячом мотивируют инициативность и самостоятельность.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что занятия волейболом значительно повышают уровень общей и специальной выносливости студентов и способствуют их переходу на более высокую качественную ступень. Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего физического развития.

**Список литературы**:

1. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>
2. <https://terball.ru/blog/vidy-podgotovki-voleybolistov>
3. <https://rsport.ria.ru/20220704/uprazhneniya-1799916188.html>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-i-razvitie-cheloveka>
5. <https://www.iseu.bsu.by/ru/wp-content/uploads/sites/2/2022/05/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5.pdf>