

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УЗБЕКИСТАНЕ

Мадаминова Г.М.

*Мадаминова Гульзода Мадаминовна - преподаватель
кафедра «Спортивная деятельность»,
Университет Альфраганус,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: занятия на физическом воспитании в пара - волейбол для студентов ограниченными возможностями не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, дают студентам - инвалидам чувство социальной защищенности и полезности.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, пара-волейбол, инвалиды.

В Узбекистане ведется значительная работа по созданию условий жизни, получения образования для лиц с ограниченными возможностями. Создана законодательная база для создания условий для дальнейшего развития лиц с инвалидностью. Учеба в университете – это не только получение знаний, но и приобретение жизненных и социализационных навыков, и вузы должны обеспечить полное и равное участие студентов с ограниченными возможностями здоровья наряду с другими студентами. Для этого необходимо создать службы поддержки для них, спроектировать и адаптировать основные учебные корпуса, спортивные комплексы и общежития с учетом доступности и универсального дизайна. В итоге, акцент должен быть сделан на устранении барьеров и предоставить доступ студентам с инвалидностью к высшему образованию.

В целях создания людям с ограниченными физическими возможностями и ограниченными возможностями необходимых условий для занятий спортом в нашей стране, обеспечения их надлежащего участия в международных спортивных аренах, а также в целях государственной поддержки, а также в 2020 году Республики Узбекистан - № ПФ-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» и «Широкому внедрению здорового образа жизни и в соответствии с Постановлением № ПФ -6099 «О мерах по дальнейшему развитию массового спорта» [1]:

1. В качестве основных направлений развития паралимпийского движения следует определить:

-расширить условия занятий спортом для лиц с ограниченными физическими возможностями и ограниченными возможностями и еще больше увеличить охват спортсменов среди них;

- поэтапная организация спортивных секций для лиц с ограниченными физическими возможностями и ограниченными возможностями во всех видах спортивных учебных заведений и отбор одаренных лиц с физическими недостатками и ограниченными возможностями, направление их в спорт, а также внедрение непрерывной единой комплексной системы, обеспечивающей достижение тренировочными достижениями высоких спортивных результатов.

- всемерное развитие и популяризация разрабатываемых (существующих), вновь организуемых и планируемых к организации в будущем паралимпийских видов спорта [1].

Указом Президента Узбекистана от 1 декабря 2017 года «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью» было предусмотрено предоставление людям с инвалидностью преимущественных прав при поступлении в национальные вузы. То есть правительство поступило принципом равенства для всех абитуриентов и применило меры позитивной дискриминации по признаку инвалидности. Хотя льготные условия в виде прибавки баллов на вступительных тестах абитуриентам, прошедшим срочную военную службу, уже существуют несколько лет [2]. Поэтому в высших учебных организациях развитие спортивных секций для студентов с ограниченными возможностями наиболее актуальна на сегодняшнее время.

В высших учебных заведениях по дисциплине «Физическое воспитание» в учебной программе входят спортивные игры и один из них волейбол, но связи с поступлением абитуриентов с ограниченными возможностями уже в учебных учреждениях выделяются учебные часы на занятия по паре-волейболу.

Волейбол сидя – это динамичная спортивная игра, в которой, как и в классическом волейболе, играют команды, состоящие из шести игроков основного состава и шести запасных игроков. В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола. Но есть небольшие различия: размер площадки в волейболе сидя составляет 10 на 6 метров, разделённые сеткой (площадь корта одной из команд 5 на 6 метров). Размеры сетки 7 метров на 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см от пола, у женщин 105 см. от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами [3].

Специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у занимающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Таким образом, как видим, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении.

Эффективность средств в обучении волейболу сидя во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

В этой игре важен не рост человека, не его физическое состояние, а скорее умение правильно оценить игру и обеспечить хороший удар кистью. Довольно сложно игрокам приходится в защите, когда нужно быстро передвигаться, чтобы поймать сложный мяч. Игра требует физической крепости, терпения, быстроты реакции. Люди, которые довольно легко чувствуют себя в традиционном волейболе, не смогут сразу привыкнуть к новым правилам. Конечно, профессионалам сразу помогут умение правильно ставить руки и долгие тренировки, но все играть в сидячем положении довольно сложно, что делает игру более интересной и увлекательной.

Волейбол сидя значитесь важной сформировавшейся спортивной дисциплиной классического волейбола для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и полностью наследует структуру игры, но этот вид спорта имеет большие различия по правилам игры с волейболом для здоровых людей.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.lex.uz/ (дата обращения: 18.03.2023). Указ Президента Республики Узбекистан от 18.05.2021 №-5114.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью» от 01.12.2017 г. № УП-5270.
3. *Жиленкова В.П.* Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата/Лечебное пособие. - СПб., ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001 г.