



POLAND



POLAND

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЮ СТУДЕНТОВ

Гофуров Абдувохид Махмудович

Кокандский государственный педагогический институт

Доцент кафедры «Методики физической культуры»

Сирожиддинова Нигорахон Ғайратжон қизи

Сотволдиева Мухаббатхон Шерқўзи қизи

студенты Кокандского государственного педагогического института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10253625>

Аннотация. В настоящее время достаточно сложно привлечь студентов к регулярным занятиям физической культурой. Волейбол как спортивная игра решает проблему привлечения студентов в полной мере. Та физическая нагрузка, которая дается студентам, без особых проблем выполняется как основной, так и подготовительной группой.

Ключевые слова: дисциплины, спорт, физической культура, волейбол, физическое воспитание, технико-тактическим.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов. Преподаватели данной дисциплины укрепляют здоровье студентов, повышают их физическую и спортивную подготовленность, прививают студентам знания, умения и навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Все это благоприятствует решению одной из важнейшей задач физической культуры - массового внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь широких слоев населения нашей страны. В начале каждого учебного года студенты проходят медицинский осмотр, по результатам которого они зачисляются в основную (подготовительную) или специальную медицинскую группы. Данные группы будут заниматься по разным учебным планам. Согласно типовой учебной программе для высших учебных заведений по физической культуре студенты овладевают такими видами спорта как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Среди спортивных игр в ВУЗе особую роль играет волейбол. Он помогает формированию у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной педагогической деятельности. Регулярная игра в волейбол оказывает закаляющее действие на организм, повышает



POLAND



POLAND

выносливость. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение, а также положительно влияет на дыхательную систему. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов; тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.

Данный вид спорта положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Он тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом развивают у студентов такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации. Также занятия помогают преодолеть комплексы, раскрепоститься.

Волейбол как и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Обучая студентов волейболу, преподаватели высших учебных заведений устанавливают перед собой следующие задачи: 1) обучение студентов технико-тактическим приемам спортивных игр, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений; 2) освоение студентами методики обучения технике и тактике спортивных игр и развитие специальных физических качеств; 3) овладение студентами знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

По мере освоения учебного материала у студентов принимаются контрольные нормативы по верхней и нижней передаче мяча и по подаче мяча через сетку. Большая часть студентов успешно справляется с данными нормативами. Это является свидетельством того, что данная нагрузка по силам студентам не только основной, но и подготовительной группы. После успешной сдачи контрольных нормативов студенты принимают участие в соревнованиях по волейболу среди курсов.

Студенты, проявившие себя в данных состязаниях, участвуют в первенстве университета. Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт - средства становления гармонично развитой личности. Важной их составляющей является волейбол, который не только решает оздоровительные задачи, но и помогает бороться со стрессами и депрессиями, преодолеть комплексы,



раскрепоститься. Волейбол отлично воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Данный вывод подтверждает, что занятия волейболом является отличным средством физического воспитания.

Список литературы:

1. Клочков, А. В. Круговая тренировка / А. В. Клочков, В. Б. Булыгин. - Могилев: УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2013. - 56 с.: ил.
2. Клочков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А. В. Клочков, Л. Г. Баранов. - Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. - 32с.
3. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). Age characteristics of school-aged children. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 16-18.
4. Гофуров, А. М. (2022). Jismoniy tarbiya va sportda menejment hamda marketing predmetining maqsad va vazifalari Jismoniy tarbiya va sport tizimining o'ziga xos xususiyatlari. Инновации в педагогике и психологии, 5(4).
5. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). The Use Of Physical Exercises In Order To Improve The Healthy Lifestyle Of Students. Journal of Positive School Psychology, 545-550.
6. Makhmudovich, G. A. (2022). Movement is the main factor of a healthy lifestyle. Open Access Repository, 9(12), 4-9.
7. Makhmudovich, G. A., Makhmudovich, G. A., & Mukhtorovna, Y. J. (2022). The role of gymnastics in the educational process. Open Access Repository, 8(12), 5-8.
8. Yakubjonov I. A., Bektemirovich, N. B., & Makhmudovich, G. A. (2022). The development of muscle mass as a means of increasing the immune system of a person. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 62-67.
9. Mahmudovich, G. A. (2022). Analysis of the fast-power capabilities of nuclear propellers. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 506-507.
10. Gofurov Abdushokir Makhmudovich, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. Development of physical activity of students based on physical education and sports classes //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2022. – Т. 11. – №. 11. – С. 135-141.
11. Irmatov Shavkat Anvarovich, Rakhimov Sheramat Mirzarakhimovich. Analysis Of The Mental Tension Of Athletes During The Competition And Methods Of



POLAND



POLAND

Overcoming It (On The Example Of Kurash Athletes) //Journal of Positive School Psychology. – 2023. – С. 1233-1237.

12. Айрапетьянц Л., Ирмагов Ш. Проявление право-и левосторонних двигательных функций у баскетболистов в условиях соревновательных игр // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №. 1. – С. 46-48.

13. Irmatov Sh. A., Khamrakulov T. T., Quvvatov U. T. Use problem-solving techniques in school gymnastics //Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 512-513.

14. Anvarovich, I. S. (2023). Development of strength endurance qualities among students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 13-15.

15. Nazirjonovich, X. Z., & o'rmonjonovich, I. F. (2023). Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff. Journal of Positive School Psychology, 870-876.

16. O'rmonjonovich, I. F. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 3(12), 58-62.

17. Хожимуродова, М., & Иномов, Ф. (2023). An innovative approach to the development of students' movement skills and competencies in physical education classes. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 252-257.

18. Ormonjonovich, I. F. (2022). Methods of determining degrees of scoliosis. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 319-324.

19. Arabboyev Qakhramon Tohirjonovich. (2022). Adaptation of athlete students to student life. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272-276.

20. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). The importance of functional training in the athlete training system. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261-264.

21. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.



POLAND



POLAND

22. Erkozivich, RI (2023). Bozon otirganlarni o'ylash jarayondagi pedagogik nazorat. Xalqaro jurnali ijtimoiy fan va fanlararo tadqiqot ISSN: 2277-3630 Ta'sir omili: 7.429, 12 (05), 137-143.
23. Ro'zmatov, I., & G'ulomjonov, S. (2023). Qisqa masoflarga turishda maxsus mashg'ulotning motor usullarining o'ziqish ahamiyati. Amaliy fan va texnologiya xalqaro byulleteni , 3 (3), 89-93.
24. Rozmatov, I., & Gulomjonov, S. (2023). The specific importance of motor methods of special training in short-distance running. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(3), 89-93.
25. Ilyosovich, M. S. (2022). The importance of the laws of education and training in the skins of physical culture. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 260-262.

