

**ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ ВУЗА****Мадаминов Орибджан***преподаватель кафедры «Спортивные игры»
Ферганского государственного университета*

Аннотация: *Физическое воспитание в вузе является особо значимой частью учебного процесса, положительно влияющей на общее состояние здоровья студента. В статье рассматривается влияние физических упражнений (волейбол) на развитие физических качеств. Совершенствование способов и методов игры в волейбол и упражнений, направленных на развитие физических качеств, является актуальным вопросом в настоящее время. Поэтому целью статьи является обзор упражнений, выполнение которых помогает подготовиться к игре в волейбол и тем самым влияет на физическое качество студентов.*

Ключевые Слова: *Физическая культура, физические качества, профессиональные физические качества, волейбол.*

Abstract: *Physical education at the university is a particularly significant part of the educational process, which has a positive effect on the student's general health. The article deals with the influence of physical exercises (volleyball) on the development of physical qualities. Improving the ways and methods of playing volleyball and exercises aimed at developing physical qualities is a topical issue at the present time. Therefore, the purpose of the article is to review the exercises, the implementation of which helps to prepare for the game of volleyball and thus affects the physical quality of students.*

Keywords: *Physical culture, physical qualities, professional physical qualities, volleyball.*

Волейбол считается одной из самых популярных и распространенных среди населения игр. Чтобы методически правильно и правильно организовать занятия по волейболу со школьниками, педагог должен знать анатомофизиологические особенности юного организма. Только при этом условии занятия волейболом будут способствовать правильному развитию физических качеств учащихся.

Следует отметить, что волейбол направлен на развитие выносливости за счет высокой насыщенности прыжков и интенсивности их выполнения. Именно интенсивность выполнения прыжков является отличительной чертой волейбола на фоне других видов спортивных игр. В условиях современного развития мира игра в волейбол на уроках физкультуры в вузах не теряет своей актуальности, и даже завоевывает популярность. В чем сложность проведения волейбольных игр? Во-первых, повышение уровня здоровья студентов, во-вторых, формирование физических качеств, которые обязательно пригодятся студентам образовательного учреждения в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности после завершения обучения, что будет способствовать более эффективной деятельности будущих специалистов.

Волейбол – это спортивный вид спорта, которым могут заниматься спортсмены, физическое состояние которых характеризуется высоким и сильным уровнем функциональных требований. Ознакомившись с результатами пульсографических исследований и наблюдаемой у спортсменов фиксированной потерей массы тела, можно убедиться, что волейбол – это вид спорта, для которого характерно большое количество нагрузок и интенсивность занятия. Эти характеристики предъявляют высокие требования к физическому состоянию учащихся, непосредственно вовлеченных в игру.

Волейбол стал одним из самых популярных видов спорта благодаря тому, что он прост в освоении, широко доступен и динамичен в процессе проведения. Следует отметить, что наибольшее признание среди молодежи получил волейбол; по этой причине, как вид игры, развивающий и совершенствующий физические качества студентов, она включена в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Эффективность учебного процесса напрямую связана со многими факторами, в частности, с успеваемостью учащегося на занятиях по волейболу. Успеваемость – это способность студента выполнять технические приемы. Продумывая в уме стратегию дальнейших действий, игрок сосредотачивает внимание на объекте игры, тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности. Итак, волейбол одновременно развивает и физические способности, и тактическое мышление. Волейбол участвует в совершенствовании трех физиологических компонентов организма студенческой молодежи, а именно адаптивности, нейротизма и устойчивости баланса нервных процессов.

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и ее элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости, с которой будут двигаться учащиеся во время игры. Этот факт подтверждается тем, что профессиональные спортсмены отличаются мгновенной реакцией, что отражается в диапазоне от 0,12 до 0,18, и достаточно высокой частотой движений, о чем можно судить при работе телеграфным ключом. Максимальная скорость движения находится в пределах 70-90 гребков за 10 секунд и превышает показатели по этому тесту спортсменов других видов спорта, что свидетельствует о высокой подвижности и лабильности нервных процессов. Игра способствует балансу между возбуждением и торможением в нервной системе учащихся. Равновесие существует только тогда, когда нервные процессы одинаково выражены. Люди, у которых нервные процессы находятся в равновесии, характеризуются уравновешенным поведением.

Учащимся предстоит решать в ходе игры тактические задачи, основанные на срочной оценке большого количества информации о конкретной ситуации во времени и пространстве, сопоставлении этой ситуации с имеющимся за плечами опытом. В этом случае решение тактических задач носит вероятностный характер и игрок выбирает из множества решений то, которое, по его мнению, дает большую вероятность положительного исхода.

Особое место у учащихся во время игры занимают такие характеристики мышления, которые связаны с показателями координации в пространстве, зрительного восприятия и внимательности.

На практике давно доказано, что любые физические нагрузки положительно влияют на повышение уровня общей активности студента и его физической и умственной работоспособности, чего нельзя сказать о студентах, избегающих физических нагрузок и занимающихся каким-либо видом спорта. Проявление этих качеств происходит, если занятия направлены на преимущественное развитие выносливости, смекалки, духа коллективизма и силы тактических комбинаций во всем классе волейбола. Другими словами, студенты должны поддерживать относительно высокий уровень активности во время обучения в течение относительно длительного времени. Соответственно, весь тренировочный период трудно представить без высоко развитых физических качеств организма, таких как сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Все они способствуют выработке тепловой энергии, необходимой для работы отдельных групп мышц. Только в этом случае двигательные игровые действия будут показаны эффективно. Участие в игре в волейбол – профилактика нервных срывов, чрезмерной тревожности, эмоционального стресса образовались условия с задачами. Совокупность описанных в таблице компонентов подчеркивает особое значение эмоционально-психической регуляции в соревновательной деятельности волейболистов.

Этот компонент показывает, насколько хорошо студент чувствует себя в обществе, доволен ли он собой и своей жизнью, каков его социальный статус. Волейбол совершенствует этот компонент, что приводит к способности учащегося регулировать свои психические процессы: адекватно управлять своими мыслями, чувствами, желаниями; также формируется способность взаимодействовать с окружающей средой и общаться с окружающими.

Так же, как и другие виды спорта, волейбол развивает у учащихся способность к выполнению комбинации сложных комбинаций, формирует умение максимально эффективно принимать решения в связи с внезапно возникшей.

Преподаватели высших учебных заведений отмечают, что выполнение студентами общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений оказывает положительное физиологическое воздействие на их организм. Психологическая подготовка также важна в волейболе. Отличие волейбола от других игр в том, что для этого вида спорта характерен высокий уровень эмоциональной и интеллектуальной нагрузки. Психологические особенности определяются правилами игры. Одной из основных задач, стоящих перед волейбольной подготовкой, является развитие волевых качеств. С этой задачей справляются учебные занятия, в ходе которых студенты проявляют новые усилия, концентрацию и координацию внимания. Таким образом, можно сделать вывод, что использование средств и методов игры в волейбол при организации занятий физической культурой в вузе способствует совершенствованию профессионально важных качеств студентов.

Для волейбола характерны движения, в основе которых лежат прыжки, бег, а также броски, передачи мяча. На сегодняшний день ученые в области медицины, биологии и социологии установили, что регулярные организованные занятия волейболом существенно влияют на работу всех органов чувств. Их определяют как специфические анализаторы, т. е. функциональные единицы, отвечающие за получение и анализ сенсорной информации. Этот термин был введен И. П. Павловым. Регулярная игра в волейбол положительно говорит о опорно-двигательном аппарате.

Этот метод способствует развитию прыгучести в процессе выполнения технических приемов или их частей. Здесь уместны пояса-утяжелители, ими выполняются ответные удары и подачи мяча. Техника игры в волейбол предполагает выполнение многократных прыжков, которые непосредственно способствуют укреплению отдельных групп мышц и повышению их динамической силы. Развивая подвижность суставов, студенты совершенствуют физические качества своего тела. Волейбол следует воспринимать не только в узком смысле, как вид спорта. Также это игра, играющая важную роль в подготовке будущих специалистов к производственной деятельности после окончания вуза, деятельность которых будет связана с физическим трудом, стабильностью, высокой скоростью реакции. Непосредственно участвуя в игре, учащиеся должны научиться использовать приемы и приемы волейбола, служащие средством физического совершенствования учащихся, в котором они нуждаются в дальнейшей жизни вне стен образовательного учреждения. К концу занятия у студентов наблюдается увеличение поля и глубины зрения. Также наблюдалось увеличение интенсивности, стабильности и особенно переключения внимания. Это напрямую объясняется повышением общей работоспособности студентов, повышением силы и подвижности нервных процессов. Процесс увеличивается частота сердечно-сосудистых сокращений, улучшается устойчивость вестибулярного аппарата, а также активно увеличивается силовой показатель.

Ученик самостоятельно определяет оптимальный вес при выполнении нагрузки, например, приседаний с весом в несколько килограммов. Это означает, что перед студентами стоит задача садиться и вставать с грузом в максимально быстром темпе. Упражнение можно повторить, но стоит помнить, что нужно немного увеличить вес гири или штанги.

В процессе игры в волейбол учащиеся находятся в благоприятных условиях, в которых есть прекрасная возможность проявить силу, ловкость, скорость, смекалку, умение работать в команде, а также многие другие качества, необходимые учащимся для совершенствования и развития себя как личности. Упражнения, относящиеся к этому методу, рассчитаны на работу основных групп мышц: Для развития, совершенствования и повышения скоростно-силовых качеств на практике применяют определенные методики.

Волейбол вообще следует рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких. Следующий вид физических качеств, которые помогает развить волейбол, – это скорость. В данном случае это

способность учащегося выполнять двигательные действия за короткий промежуток времени. Важно, чтобы действие длилось недолго и после его выполнения ученик не чувствовал усталости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Велес*, (7-2), 73-75.
2. Сиддиқов, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
3. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
4. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89-94.
5. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
6. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
7. Хасанов, А. (2016). METHODS ACCENTED CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIALIZED FACULTY IN THE PERIOD OF MILITARY TRAINING. *American Scientific Journal*, (5), 62-64.
8. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Vaxodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
9. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.
10. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
 - a. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
11. Karimov, D. K. (2022). THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY TYPES IN THE SPORTS SPECIALIZATION OF YOUNG ACROBATS. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).
31. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ

ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.

32. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.

33. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

34. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.

35. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).

36. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1085-1089.

37. Воходирjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 108-114.

38. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 104-107.

39. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *MATERIALLARI TO 'PLAMI*, 112.

40. Makhsudov, R. A. (2020). Comparative analysis of the physical performance of senior persons with regulatory requirements. *Fan-Sports*, (3), 59.

41. Махсудов, Р. А. (2020). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ БИТИРУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН НАЗАРИЙ БИЛИМЛАРИНИ МОНИТОРИНГ ҚИЛИШ. *ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ*, (SI-2№ 2).

42. Махсудов, Р. А. (2020). СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ. *Fan-Sportga*, (3), 59-60.

43. Махсудов, Р. (2019). Оценка двигательной подготовленности старшеклассников по выполнения учебных нормативов по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития*, 94.

44. Makhsudov, R. A. (2019). IMPROVEMENT OF THEORETICAL KNOWLEDGE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SUBJECT OF" PHYSICAL CULTURE. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(12).

45. Махсудов, Р. (2019). Мониторинг физического развития юношей старших классов общеобразовательных школ. *Наука сегодня: опыт, традиции, инновации*, 47.