

THE IMPACT OF VOLLEYBALL ON THE OVERALL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Ikramov Ilkhom Mukhammadrahimovich

*Professor of the Department of Physical Education
and Sports at Nizami State Pedagogical University*

Annotation

Volleyball is a team game with a ball that requires good physical preparation. Participation in this sport has a beneficial effect on the physical training of students. In this article we will mainly look at the aspects that make volleyball an effective way to maintain a high level of physical fitness.

Key words

flexibility, qualities, volleyball, performance, intensity, training, load.

Аннотация

волейбол – это командная игра с мячом, которая предъявляет требование хорошей физической подготовки. Участие в этом виде спорта имеет благоприятное влияние на физическую подготовку обучающихся. В этой статье мы в основном рассмотрим аспекты, которые делают волейбол эффективным способом поддержания высокого уровня физической формы.

Ключевые слова

гибкость, качества, волейбол, работоспособность, интенсивность, тренировки, нагрузка.

В настоящее время важность физической подготовки обучающихся стала очень актуальной темой. Из-за влияния негативных факторов, таких как: стресс, загрязненная вода, воздух, некачественное питание, нездоровый образ жизни ухудшается качество здоровья. Физкультура и спорт имеют важное значение в поддержании организма человека. Они обеспечивают постоянный тонус организма, способствуют укреплению здоровья. Регулярные занятия являются важным аспектом в поддержании организма человека и улучшении его физического и психического состояния. Физическая активность помогает предотвратить заболевания и снизить риск развития хронических заболеваний. Таким образом, физкультура и спортивные игры оказывают важное влияние в благополучии человека. Включение регулярных физических занятий в свою жизнь является одним из ключевых моментов для поддержания организма в пике своей формы.

Волейбол — это командная игра с мячом, которая предъявляет требование хорошей физической подготовки. Участие в этом виде спорта имеет благоприятное влияние на физическую подготовку обучающихся.

В этой статье мы в основном рассмотрим аспекты, которые делают волейбол эффективным способом поддержания высокого уровня физической формы. Одним из ключевых элементов волейбола является аэробная активность. Во время игры игроки выполняют: прыжки, бег, остановки, повороты — это требует значительных энергозатрат. Постоянная физическая активность волейболистов в игре обеспечивает физическое состояние, позволяющее сжигать калории, укреплять сердечно-сосудистую систему, развивать стабильность и баланс. Во время игры игроки должны быстро и точно координировать на движение мяча и своих сокомандников.

Волейбол помогает улучшить координационные способности, что полезно не только для занятий спортом, но и для общей физической подготовки. Волейбол также способствует развитию силы и гибкости. При выполнении прыжковых ударов и блоков игроки используют большую часть своих мышц, что помогает развить силу. Гибкость также важна для волейбола,

особенно при выполнении растяжек и защитных действий. Развитие гибкости помогает улучшить силовую физическую подготовку и снизить риск получения травм. Регулярные тренировки и игры в волейбол улучшают кровообращение, что позволяет переносить большие нагрузки на организм. Это повышает энергетический уровень обучающихся.

Обучающиеся, занимающиеся этой дисциплиной, предъявляют себе высокие требования к своей физической подготовленности и здоровью в связи с избыточными нагрузками на свое тело. Поскольку одной из особенностей волейбола является интенсивность прыжков и тренировок, этот вид спорта направлен на развитие выносливости. Прежде чем начать заниматься волейболом, необходимо укрепить свое здоровье и развить физические качества, которые помогут им во время игры. Волейбол повышает работоспособность, снижает процент утомления и способствует развитию стрессоустойчивости, физической силы.

Работоспособность в контексте учебного процесса означает способность учащихся выполнять технические и тактические приемы на занятиях. Одним из важных элементов тренировочного процесса является навык эффективного распределения мяча, который учащиеся должны приобрести в течение учебного года. Чтобы достичь этой цели, необходимо обладать развитыми физическими качествами. Известно, что физическая нагрузка положительно влияет на общий уровень активности, физическую и умственную работоспособность, но лишь для тех, кто не пренебрегает занятиями физической культурой и спортом. Развитие выносливости, командного духа и физической подготовленности достигается только через тренировки волейболом. Этот вид спорта способствует повышению скорости реакции и частоты движений.

Волейбол развивает способность быстро комбинировать сложные варианты и принимать решения в новых ситуациях и задачах. Участие в игре также требует решения тактических задач на основе оценки большого количества информации. Поэтому волейбол развивает как физические способности, так и тактическое мышление. Регулярные занятия волейболом оказывают положительное влияние на органы дыхания, зрительную и сердечно-сосудистую системы. Подвижность верхних и нижних конечностей является ключевым фактором для успешной игры в волейбол. Кроме того, волейбол требует значительных психических и интеллектуальных усилий, поэтому психологическая подготовка играет важную роль.

В целом, волейбол не только стимулирует достижение спортивных результатов, но и является проявлением физических качеств участников этой активности. Таким образом, волейбол представляет собой не только вид спорта, но и средство общей подготовленности учащихся.

Список литературы:

1. Одинцов А. Н. Занятия Волейболом Как Средство Сохранения и Укрепления Здоровья Обучающихся // Молодой Ученый 2016. №17.1. С. 31-37. Электронный Ресурс: <https://Moluch.Ru/Archive/121/33513/> (Дата Обращения: 24.12.2018).
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и Этапы Развития Теории и Методики Физического Воспитания. Педагогика и Современность, (3), 69-76.
3. Maxkamdjanov, K. M., Nurmatov, F. A., Inozemseva, L. A., & Rustamov, L. (2008). Sport Bayramlarini Tashkil Qilish Va o 'Tkazish Metodikasi. Darslik T.
4. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и Задачи Профессионально-Прикладной Физической Подготовки Будущих Учителей. Молодой Ученый, (11), 1476-1478.

5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая Культура и Ее Влияние На Организм Человека. In Актуальные Вопросы Современной Науки (Рр. 99-103).
6. Rustamov, L. (2022). Talabalarning Kasbiy Faoliyatlarida Shaxsga YoʻNaltirilgan Yondashuvni Amalga Oshirish. Science And Innovation, 1(B8), 1259-1262.
7. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные Средства Физической Культуры и Классификация Упражнений. Педагогика и Современность, (5), 137-140.
8. Рустамов, Л., & Махмудов, Ш. (2023). Волейбол Как Средство Физического Воспитания Старших Школьников.
9. Академические Исследования в Современной Науке, 2(27), 91-93.
10. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). Способы Популяризации Физической Культуры И Sports Среди Молодежи. Development And Innovations In Science, 3(3), 21-25.
11. Рустамов, Л. Х. (2021). Значение Спортивно-Оздоровительной Анимации В Жизни Человека. Polish Science Journal, 200.
12. Рустамов, Л. Х. (2022). Особенности Развитие Гибкости У Учащихся Младших Классов На Уроках По Физической Культуре. Polish Science Journal, 194.
13. Рустамов, Л. Х. (2022). Организация Уроков Физической Культуры В Младших Классах. Polish Science Journal, 191.
14. Тухтаходжаев, Х. Б., & Рустамов, Л. Х. (2012). Место Физической Культуры в Системе Учебной Деятельности Студентов. In Педагогическое Мастерство (Рр. 231-233).
15. Рахимкулов, К. Д., & Рустамов, Л. Х. (2021). Обучение Технике Игры В Волейбол В Школе. Polish Science Journal, 257.
16. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). Формирование Физической Культуры Студентов В Образовательном Процессе. Polish Science Journal, 441.