

ЗНАЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Туньян Алёна Андреевна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Старший преподаватель кафедры

“Теория и методика волейбола, баскетбола”

e-mail: gulzaabatova@gmail.com

Аннотация: Волейбол – популярная игра для любого возраста. Её любят и школьники, и взрослые люди. Игра обладает простыми и понятными правилами, а также развивает множество двигательных качеств. Всё вышеперечисленное делает игру распространённой среди широкого круга людей. Но не стоит забывать о том, что данная игра предполагает много интенсивных движений: прыжки, наклоны и особая техника их исполнения, чтобы предупредить травмы. Поэтому, несмотря на свою простоту, данный вид спорта требует от занимающихся высокого уровня физической подготовки

Ключевые слова: волейбол, спорт, здоровья, физическая подготовка, сила, выносливость, поражения, характер, техника, тактика.

Волейбол – коллективный вид спорта. Дети, соприкасаясь с командной работой, учатся быстро находить общий язык со сверстниками. Этот спорт позволяет ощутить полноту радости победы, достигнутой в единой борьбе на площадке. А также принимать боль поражения, разделяя её со всеми членами команды. Занимаясь волейболом, человек учится брать на себя ответственность в нужный момент, преодолевать трудности, обдумывать действия. Формируется волевой характер. На площадке необходимо думать, недостаточно хорошего физического развития, чтобы быть успешным волейболистом. Изучение волейбольной тактики и стратегии научит ребенка искать оптимальное решение. Мышцы волейболистов развиваются гармонично при грамотно построенных тренировках. Фигура и тело выглядят пропорционально. Тренер для многих как второй родитель. Некоторые дети боятся поделиться с родителями тревожащими их проблемами, считая, что не найдут понимания. А в неформальной обстановке на тренировках получают поддержку и совет от своего наставника-тренера. Бывает, что тренер подсказывает отцам и матерям, которые чаще всего даже и не догадываются о существовании данной проблемы, способы решения вопросов, возникших в жизни их чад. Приходя на тренировку, любой человек, включаясь в игру, забывает о том, что его тревожило. Дружественная обстановка на занятиях помогает расслабиться мозгу. Какого бы высокого уровня спортсмен не был, нет

пределу совершенству. Здоровая конкуренция в команде стимулирует не останавливаться на достигнутом. Волейбол позволяет развиваться человеку разносторонне. Помогает раскрыть и развить лучшие качества спортсмена.

Каждому ученику необходимо быть активным на протяжении всех занятий, поскольку лишь в совокупности все эти факторы будут способствовать интенсивному характеру занятий. Интенсивность будет стимулировать функционирование отдельных групп мышц, что существенно поможет скорейшей наработке навыков и повышению уровня техники выполнения различных приемов в процессе игры.

Занятия физической культурой существенно повышают не только уровень общей физической подготовки учеников, но и улучшают умственные способности. Занятия волейболом также не проходят бесследно. Они способствуют развитию скорости, выносливости, смекалки, ловкости и коммуникативных навыков.

Выносливость является важным и незаменимым физическим качеством для любого ученика. Благодаря выносливости каждый игрок может выполнять различные действия по ходу игры, не снижая ее эффективности и не уставая на протяжении длительного времени. Е.А. Воронова выделяет, что «благодаря волейболу повышается функциональность органов дыхательного аппарата, также улучшается реакция органов сердечно-сосудистой системы на большую нагрузку, что способствует развитию выносливости. Проведение тренировок, которые нацелены на развитие выносливости, повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата и способствует улучшению реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку».

Ловкость и смекалка – физические качества, которые помогают школьнику мгновенно реагировать, быстро оценивать постоянно меняющуюся ситуацию, распределять и переключать внимание, принимать правильные решения, точно и быстро исполнять движения. Волейбол благоприятно влияет на развитие этих качеств, поскольку именно эта игра требует быстрого реагирования, незамедлительного и точного действия. Данная игра состоит из прыжков, коротких перебежек и манипуляций с мячом, которые быстро развивают ловкость и смекалку.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Интересное понятие даёт А.В. Коробков: «Развитие ловкости волейболиста — это не просто работа над улучшением координации движений, а развитие способности быстро перестраивать свое тело и движения в соответствии с быстро меняющимися моментами в игре, чему существенно способствуют занятия волейболом».

Ещё одним важным физическим качеством, развивающимся при игре в волейбол, является быстрота. Полное и Развёрнутое определение данного понятия даёт А.П. Нужина: «Быстрота - способность ребёнка совершать определенные движения за минимальный промежуток времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов, биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническим приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц».

«Занятия волейболом способствуют развитию этого качества, ведь процесс игры предусматривает целый спектр ускорительных движений, незамедлительных действий и многих других действий скоростно-силового характера».

Волейбол положительно влияет на многие функции организма: систему кровообращения, опорно-двигательный аппарат, мышечную систему и другие. В процессе игры развиваются многие группы мышц спортсмена, а также их динамическая сила. Большое количество прыжков и быстрomenяющихся движений способствует повышению мышечного тонуса занимающегося. Развитие физических качеств организма человека в большей степени зависит от подвижности суставов. Все игровые действия также сопровождаются движением суставов организма: коленного, локтевого, плечевого и так далее. Систематические занятия волейболом серьезно влияют на работу всех органов чувств.

У школьников, занимающихся данным видом спорта, наблюдаются увеличение глубины и поля зрения, а также повышение остроты слуха. Это сопряжено с общим ростом работоспособности ученика, подъемом силового потенциала и улучшению концентрации внимания. Можно сказать словами А.П. Нужиной: «данный вид спорта играет достаточно весомую роль не только в развитии будущих спортсменов, но и в физической подготовке будущих специалистов разной направленности, так как волейбол повышает общую стрессоустойчивость, высокую скорость реакции и эмоциональную устойчивость».

Плюсы данного вида спорта для здоровья: всестороннее физическое развитие ребенка, укрепление мышц и костной ткани, формирование правильной, красивой фигуры. Развитие двигательных способностей, координации, силы, выносливости, ловкости. Укрепление легких, сердца и сосудов, органа зрения. Развитие мыслительных способностей, умение работать в команде, быстро адаптироваться в новых коллективах. Для ребенка-

волейболиста также актуально формирование привычки к здоровому образу жизни (правильное питание, режим дня, дисциплина, самостоятельность).

Таким образом, основной задачей укрепления здоровья детей является формирование у них представлений о здоровье и физической подготовленности, так как это становится условием для эффективного развития учащихся, а также обеспечения их нормальной жизни в современном мире.

Литературы:

1. Kdirova, M. A., & Nazarova, G. O. (2016). Professional and pedagogical preparedness of trainers and the possibility of improving it using training tests. In Actual problems of physical culture and sports (pp. 165-170).
2. Kdirova, M. A., & Abatova, G. N. (2021). Press-depressive warm-up as
3. an effective means of adjusting the psychofunctional readiness of athletes for competitions. Academic Research in Educational Sciences, 2.
4. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.
5. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.
6. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 397-bet
7. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. . //Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 470-bet
8. ИИВ Академиясида жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси. 151б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчик.
9. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД. 152 ст. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини

- шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024. Чирчиқ.
10. Ёш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш. 319-320б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024. Чирчиқ.
 11. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбга йўналтириб ўқитишнинг долзарб муоммалари” // “Формы организации учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов // республика илмий-амалий конференцияси материаллари // ИИВ Академия 27.09.2024 йил.
 12. Ҳарбийлар жисмоний тайёргарлигида педагогик хусусиятларнинг ўрни Ички ишлар органлари ходимларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини ошириш: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий конференция материаллари. 143-146ст. Тошкент – 2024.
 13. “The advantage of developing the skills in accordance with technical methods (in the example of volleyball)” // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириу журнали илмий мақола.. -2024. 571-574 бетлар 2024 5/2 сан.
 14. 13. The impact of physical yeducation in the personal development of police officers. 189-191r. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-2. 21/05/2024. www.pedagogs.uz .
 15. 14. Volleyball as a means of developing the physical qualities of cadets of the academy of the republic of Uzbekistan. 184-188 p. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-1. 21/05/2024. www.pedagogs.uz
 16. “USA innovation in the modern education system” халқаро журнал // “Methods of improving physical and combat trading in educational institutions of the ministry of internal affairs of the republic of uzbekistan” // илмий мақола . 25.09.2024
 17. PEDAGOGS International research journal-65. ISSN:2181-3027.” // “The role of physical education in the universal and professional trading of cadets” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. сентябрь-2024й. 68-72 бетлар..
 18. PEDAGOGS International research journal-67. ISSN:2181-3027.” // “The mainlaws the development of physical abilities” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. октябрь-2024й. 197-200б.
 19. The impact of physical education in the personal development of polise officers // Modern education and development. № 14, Часть -9. Ноябрь-2024г. 153-156б