ВОЛЕЙБОЛ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рустамов Лазизбек Хусанбоевич
Профессор кафедры «Физического воспитания и спорта» ТГПУ им. Низами.
Махмудов Шохжахон Умидилло угли
Студент 3 курса кафедры физического воспитания и спорта

Конечно же, для каждого из нас основой хорошего настроения и отличного самочувствия является здоровый образ жизни! Самой важной и главной целью формирования здорового и безопасного образа жизни является нахождение и поиск правильных средств сохранения и укрепления здоровья детей, а также подростков, создание более благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. А здоровье, как известно – очень важный фактор работоспособности. Особое внимание вызывает тот факт, что в нынешнее время для подрастающего поколения присуще снижение двигательной активности и гармонического развития растущего организма, что, конечно же, напрямую связано с появлением множества новых технологий. Это и есть причина на сегодняшний день того, что молодежь всё чаще и чаще страдает разными видами заболеваниями.

Цель работы: Установить, как влияет такой вид спорта как волейбол на здоровый образ жизни человека. Приобщение студентов к занятию волейболом.

Задачи работы: В данной работе я буду исследовать волейбол как вид спорта, попытаюсь выяснить, насколько же сегодня развито искусство волейбола. Главной моей задачей остается выяснить, насколько активно на сегодняшний используется волейбол как средство укрепления здоровья, выносливости подрастающего поколения во время учебного процесса, в том числе на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Метод: В качестве метода решения поставленных задач я проанализировала существующие научные статьи по выбранной мною теме. А также использовала интернет ресурсы.

Волейбол - один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Эта игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Еще одной важной особенностью игры является разнообразие двигательных действий, которые оказывают активное влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость соглашаться с установленными правилами игры оказывает большое воздействие на психику человека. Находясь на площадке, игроки испытывают дух соперничества. А игра с победой, как известно, вызывает бурю положительных эмоций.

Занятия волейболом положительно влияет на работу сердечно – сосудистой, и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, повышают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

На чем основываются лучшие качества игры? Каждая игра имеет определенную цель, стремясь к достижению которой ее участники имеют возможность творчески проявить свои возможности, свое внутреннее «я» и вообще оценить свои силы. В волейболе каждый может проявить лучшие черты характера, природные способности, разработать свой, неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных задач. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками, а также

умение сохранить их. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, так как каждый из игроков выполняет определенную миссию в данной игре. Дух коллектива и скорость принятия решений - это база, на которой строится вся игра. В силу своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Особенность игры в волейбол заключается в несложном оборудовании: небольшая площадка, сетка, мяч. Правила игры в волейбол содержат в себе необходимость поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить более удобное положение, включают в себя разные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола.

Существуют различные методики обучения игры в волейбол. В волейболе есть множество способов выполнения подачи, есть свои преимущества и недостатки, и у каждого игрока появляется свой определенный способ подачи. Обучение игре начинается с отработки самых простых навыков: как правильно стоять, как держать руки, как принимать мяч.

При постоянных занятиях волейболом повышается не только двигательная активность студентов, но и появляется мощный стимул приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой.

Развитие таких качеств, как, скорость, ловкость, быстрота мышления, координация помогают достичь высоких результатов и в других видах спорта.

Занятия волейболом улучшают работу дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Каждая игра имеет определенную цель, стремясь к достижению которой ее участники имеют возможность творчески проявить свои возможности, свое внутреннее «я» и вообще оценить свои силы. В волейболе каждый может проявить лучшие черты своего темперамента и характера, природные способности, выработать неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных задач. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками, а также умение сохранить их. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, так как каждый из игроков выполняет определенную миссию в данной игре. Дух коллектива и скорость принятия решений - это база, на которой строится вся игра. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, включают в себя различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста.

Вывод: Сегодня важно привить любовь к спорту, обучить студентов умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить их правильно применять полученные знания, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. В жизни человека, какую – то, часть времени непосредственно должен занимать спорт, для хорошего самочувствия ,

поддержания тонуса, и подтянутой фигуры. Для достижения этих качеств и существует очень хороший вид спорта волейбол. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.

2. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).

3. Рустамов, Л. Х. (2023). ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. *PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI*, *3*(1), 48-50.

WORDLY KNOWLEDGE