

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Хусаинов Шамшидин Ялгашевич¹

¹Самаркандский государственный архитектурно-строительный
университет,

Муратов Музаффар Шермаматович²

²Самаркандский государственный медицинский университет,

Шермаматов Акобир Музаффар угли³

³Самарканд Шахр 43-IDUM Жисмоний тарбия ўқитувчиси.

Аннотация: В этой статье мы рассмотрим волейбол, как командный вид спорта, с точки зрения его влияния на адаптационные возможности студентов. На основе фактов, связанных с данной игрой, мы разберемся, каким образом волейбол оказывает влияние на приспособляемость отдельных студентов, и, соответственно, целых групп к новым условиям.

Ключевые слова: волейбол, спорт, студент, адаптация.

Студенты, поступив в учебное заведение, попадают в новую для себя обстановку. Ведь студенческая жизнь значительно отличается от уже привычной для них школьной. Помимо непривычных правил, сложного распорядка дня и особых условий учёбы, человек попадает в совершенно новый коллектив, из-за чего постоянно испытывает сильный стресс и дискомфорт. Это так или иначе сказывается на дальнейшей успеваемости. Необходима адаптация. Все участники учебного коллектива должны находить общий язык, устанавливать связи в группе и находить себе товарищей. В таком случае удастся создать дружелюбную среду в коллективе, в которой комфортно будет получать знания. В необычной для него среде, новоиспечённый студент вынужден постоянно подстраиваться и адаптироваться под новые условия. Особые трудности возникают у студентов со слабым психическим или физическим здоровьем. Им наиболее трудно адаптироваться и социализироваться в новом обществе. В связи с этим возникает закономерная потребность в том, чтобы ускорить процесс адаптации для каждого студента. Существует множество способов, решающих данную проблему. Одним из таких способов является спортивная деятельность в виде занятий физической культурой и участия в соревнованиях по командным видам спорта. Конкретно в данной работе будет рассмотрен метод усиления адаптационных возможностей студентов на примере такой командной игры, как волейбол. Игра в волейбол со времени своего появления претерпевает значительный рост. Изначально данный вид спорта появился в 1895 году в США.

Тогда Уильям Морган смог объединить элементы различных популярных спортивных дисциплин: от тенниса была заимствована сетка, из баскетбола – мяч, от гандбола – игру руками и подачу мяча. Сетку в то время закрепляли на двухметровой высоте, а количество игроков к команде на тот момент было 9. Кроме этого, игроки не менялись позициями во время матча, а сама игра велась до 21 очка. Постепенно абсолютно новая дисциплина менялась и модернизировалась. Уже к 1918 году на поле, с каждой из сторон находилось по 6 человек, сетку стали устанавливать на высоте 2,5 метра, а максимальная сумма очков была уменьшена до 15. Число государств-участников Международной федерации волейбола значительно увеличилось и продолжает увеличиваться. С точки зрения популярности, на мировой арене данный вид спорта находится на одной из ведущих позиций. Волейбол является не только спортивной дисциплиной, но также часто используется в целях рекреации, сохранения и усиления физических способностей человека. Основным смысл волейбола по большей части заключён в самом названии: «волей» – на лету, «бол» – мяч. Значение игры в волейбол заключается в принятии мгновенных решений в ходе игры, быстром определении направления и скорости движения мяча, а также отработке навыка оперативного «выхода на мяч». Способность быстро решать такие задачи поможет не только в спорте, но и в учебе. Например, в период сессии, когда за короткое время необходимо успеть совершить множество действий и принять множество конкретных важных решений. Важнейшими навыками в ходе игры являются скорость, сила и ловкость. Крайне важна быстрая реакция на постоянно меняющуюся обстановку. Точно так же, как и в учебном процессе, во время сессии и при коммуникации с коллективом. Кроме того, важную роль в волейболе играет уровень сложности аналитических процессов во время игры, которые с получением опыта становятся неосознанными и происходят у опытного игрока автоматически. Необходимо учитывать свою позицию, позицию членов команды и противников, а также траекторию движения мяча. Требуется предугадать грядущее поведение членов своей команды и команды соперника. Таким образом, студенты, регулярно практикующие игру в волейбол, учатся работать в команде, действовать сообща и молниеносно оценивать ситуацию, затем принимать решение. Точно так же, как и во время учебного процесса, например, во время выполнения групповых заданий по предмету. Это значительно помогает адаптации. Во время игры задействуется практически вся мускулатура человека. Ведь необходимо совершать множество разнообразных приёмов во время игры, постоянно поддерживать тело в тонусе и использовать максимально возможное количество приёмов, которые развивают тело, улучшают физические способности и поддерживают здоровье студента в надлежащем состоянии. Благодаря

специфике этого вида спорта, значительно укрепляется весь организм. И это очень важная особенность волейбола, так как нерегулярное питание, частые недосыпы, а также стрессы и, возможно, вредные привычки сильно снижают иммунитет многих студентов. Всесторонние физические нагрузки во время этой командной игры помогают еще не до конца сформировавшемуся организму молодых студентов развиваться правильно. Это крайне важно в связи с тем, что учебная деятельность, в основном, сидячая и малоподвижная, приводит к тому, что студент чувствует себя вялым и малоинициативным. Кроме того, нередко игра в волейбол затевается студентами в рекреационных целях. Большой объем умственной загруженности часто приводит к депрессиям и негативным эмоциям у студентов, которые еще не успели адаптироваться. В таком случае данный вид спорта, включающий активную физическую деятельность, и даже, в некотором плане, творческий подход, позволяет отвлечься от каждодневной студенческой рутины, а также физически выплеснуть негатив во время матча. Таким образом, этот командный вид спорта активизирует незадействованный физический и психологический потенциал игроков, благодаря чему в организме студентов происходит всплеск таких гормонов, как серотонин и эндорфин. Данные гормоны, как известно, вызывают чувство эйфории, купируют страх, снижают тревожность и нивелируют эмоциональное перенапряжение. Всё это, как нельзя лучше, помогает студенту во время учебы. Немаловажным является и эмоциональный характер волейбола. На спортивной площадке участники зачастую склонны не сдерживаться в эмоциях, и могут достаточно активно их выражать. Это способствует тому, что негативные переживания, связанные, в том числе, с учебой, не копятся и тем самым не вредят психике студентов. Существует еще один существенный фактор, позволяющий волейболу, как командному виду спорта, способствовать улучшенной адаптации студентов – это развитие чувства коллективизма у игроков. Во время игры, каждый из участников проявляет себя по-своему. Некоторые студенты во время игры начинают воспринимать друг друга, как личность, находить общий язык, причем на уровне интуиции. Развивается взаимная эмпатия, члены команды учатся работать слаженно. Таким образом, появляется некое групповое сознание. Всё это благотворно сказывается на адаптации студентов в коллективе. Помимо вышесказанного, у каждого из участников состязания проявляются черты, которые в повседневном общении, во время учебного процесса, скрыты в подсознании. Возникают совершенно уникальные личностные взаимоотношения, связанные с появлением индивидуальных паттернов поведения у отдельных участников игрового процесса. Те студенты, которые в обычном состоянии являются людьми с рецессивным типом поведения, которые более склонны подчиняться, начинают проявлять доминантные, лидерские

качества. Возникает так называемое чувство лидера. Волейбол – это одна из самых популярных и широко распространённых игр в нашей стране и во всем мире. Большая доступность этой игры обусловлена многими факторами, важнейшими из которых являются: относительная простота игровых правил, позитивное воздействие на физические и психологические показатели человека и рекреационные возможности данного вида спорта. Все эти достоинства позволяют волейболу считаться игрой для всех возрастных групп населения. На конкретном примере спорта мы разобрались, почему игра в волейбол крайне положительно влияет на адаптационные возможности студентов. Работа в команде, компенсаторные функции, развитие тела, воли и разума студента, а также поддержание организма в тонусе – это то, что позволяет студенту наиболее эффективно адаптироваться к условиям обучения в учебном заведении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psycological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAININGIN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.

9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybixonovich, T. M. (2024). O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.
11. Shermamatovich, M. M. (2023). THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135. <https://doi.org/10.53555/jaz.v45iS2.3852>
14. Муратов, М. Ш., & ўғли Шерматов, А. М. (2024). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 2(3), 186-192.
15. Шерматович, М. М., Зайниддинович, Н. И., Болтаевич, А. С., Номозович, З. М., Норкулович, С. К. и Ялгашевич, К. С. (2024). Предложения по инновационным решениям организации архитектуры многофункциональных спортивных сооружений. *Журнал передовой зоологии*, 45.
16. Шерматович, М. М. (2023). СПОРТ БОРЬБЫ И ЗАКОНЫ ОБЛАСТИ БОРЬБЫ. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 3(5), 84-88.
17. Шерматович, М. М. (2023). РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В УЗБЕКИСТАНЕ И ПРОБУЖДЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ. *ЖУРНАЛ НАУКИ, ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРЕПОДАВАНИЯ*, 2(5), 36-39.
18. Toshboyev F. N., Tashanov O. S., Izatullayev S. A. OZIQA TARKIBIDAGI SPIRTLARNI OKSIDLANISH JARAYONINI MATIMATIK

MODILASHTIRISH ORQALI XISOBLASH //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1.
– №. 28. – C. 117-120.

19. Toshboyev, Feruz Nizomiddinovich. "SELECTIVITY OF YKS CATALYZATION IN THE SYNTHESIS OF VINYL ACETATE FROM ETHYLENE AND ACETIC ACID." *World of Scientific news in Science* 1.2 (2023): 31-35.
20. Xudoyberdiyev, I. I., & Toshboyev, F. N. (2023). ETILEN VA SIRKA KISLOTADAN VINILASETAT OLINISHI JARAYONINING FIZIK-KIMYOVIY ASOSLARI. *Zamonaviy fan va ta'lim yangiliklari xalqaro ilmiy jurnal*, 1(5), 59-62.
21. Тошбоев, Ф. Н., Ахмадов, Д. З., & Эшанкулов, З. А. (2024). ДИНАМИКА НИТРЕРГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИИ. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(1), 73-77.
22. Nizomiddinovich, T. F., Abdimannonovich, I. S., & Zoirovich, A. J. (2024). OF ORGANIC SUBSTANCES BY THIN LAYER CHROMATOGRAPHIC METHOD. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(1), 70-72.
23. Toshboyev, F. N., Iskandar o'g'li, M. S., & Fayzullo o'g'li, S. S. (2024). XITOZAN VA SUT ZARDOBI BILAN OZIQLANTIRILGAN BROYLER JO'JALARINING BIOKIMYOVIY KO'RSATKICHLARI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(1), 78-80.
24. Toshboyev, F. N., Bobokulova, S. A., & Suyunova, M. O. (2024). SYNTHESIS OF VINYL ACETATE FROM ACETYLENE WITH THE PARTICIPATION OF A NANOCATALYST AND STUDY OF ITS KINETICS. *World of Scientific news in Science*, 2(2), 11-18.
25. Khusainov Shamshidin Yalgashevic, Shodiyev Kamoliddin Shamsiddin o'g'li, & Kim Dinara Vladislavovna. (2021). HEALTH OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE AND OPPORTUNITIES OF RECOVERY UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL STRESS OF CHILDREN'S PRESCHOOL INSTITUTIONS OF SAMARKAND CITY. *World Bulletin of Management and Law*, 3, 23-25. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/136>
26. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Eshmurodov Kadyr Abrievich, Namozov Bakhodir Kuchkarovich, & Kim Dinara Vladislavovna. (2021). WRESTLING IS THE PAST AND FUTURE OF NATIONAL SPORTS. *World Bulletin of Management and Law*, 3, 26-30. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/137>
27. Муродов М., & Хусаинов, Ш. (2022). РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ. *Журнал кардиореспираторных исследований*, 1(SI-1), 68–69. <https://doi.org/10.26739.2181-0974-2020-SI-1-22>

28. Yalgashevich, K. S., Abriyevich, E. Q., & Kuchkarovich, N. B. (2023). THE APPLICATION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE TREATMENT OF INJURIES OF THE LOCOMOTOR APPARATUS. ARXITEKTURA, MUHANDISLIK VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR JURNALI, 2(1), 154-160.
29. Shamshidin Yalgashevich, K. ., & Qodir Abriyevich, E. . (2024). Formation of the Personality of Preschool Children by Means of Physical Education. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 4(1), 171–172. Retrieved from <https://inovatus.es/index.php/ejine/article/view/2359>
30. Xusainov Shamshidin Yalgashevich, & Eshmuradov Kodir Abriyevich. (2024). O‘zbekistonda mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 2(1), 661–665. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jsiru/article/view/410>