



ИНТЕГРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЬНЫЕ И УНИВЕРСИТЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ

Нормахматов Илхом Зайниддинович

Самаркандский государственный медицинский
университет, кафедра физического воспитания и спорта

Аннотация: В данной статье анализируется значение интеграции волейбола в школьные и университетские спортивные программы, его возможности и влияние на развитие молодежи. Волейбол рассматривается не только как средство улучшения физической подготовки, но и как важный инструмент развития социальных навыков, дисциплины и умения работать в команде у молодежи. В статье освещаются преимущества включения волейбола в спортивные программы, а также возможности повышения координации, способности к быстрой реакции и уровня готовности к соревнованиям студентов через тренировки и игровые форматы.[1,3,5] Кроме того, рассматриваются современные методы и технологии организации уроков физической культуры в школах и университетах для повышения их эффективности. Актуальность темы заключается в том, что сегодня большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни среди молодежи и повышению интереса к спорту на национальном и международном уровнях. В статье показаны пути, как успешная интеграция волейбола в образовательные программы может способствовать не только физическому, но и психическому и социальному развитию молодежи.

Ключевые слова: волейбол, школьная спортивная программа, университетская спортивная программа, физическое воспитание, развитие молодежи, интеграция спорта.

Abstract: This article analyzes the significance of integrating volleyball into school and university sports programs, its potential, and its impact on youth development. Volleyball is considered not only as a means of improving physical

fitness, but also as an important tool for developing social skills, discipline, and teamwork abilities among young people. The article highlights the benefits of including volleyball in sports programs, as well as the opportunities to enhance coordination, reaction speed, and students' readiness for competitions through training sessions and game formats. [1,3,5] In addition, modern methods and technologies for organizing physical education lessons in schools and universities are discussed to improve their effectiveness. The relevance of the topic lies in the current emphasis on promoting a healthy lifestyle among youth and increasing interest in sports at both national and international levels. The article demonstrates how successful integration of volleyball into educational programs can contribute not only to physical, but also to mental and social development of young people.

Key words: volleyball, school sports program, university sports program, physical education, youth development, sports integration.

Актуальность: Сегодня наблюдается снижение физической активности молодежи, а также рост зависимости от технологий, таких как компьютеры и телефоны, что отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье. Поэтому развитие и эффективная организация спортивных программ в школах и университетах является актуальной задачей.[4,6,8] Волейбол это вид спорта, который не только повышает физическую подготовку, но и способствует развитию социальных навыков, таких как дисциплина, командная работа, способность быстро принимать решения и стратегическое мышление. Интеграция волейбола в учебные программы способствует пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, формированию соревновательного духа через участие в соревнованиях, а также модернизации школьной и университетской спортивной системы. Поэтому данная тема имеет важное значение не только в педагогике и физическом воспитании, но и для формирования здорового общества.[7,9,10]

Цель и задачи: Цель исследования определить методы, преимущества и положительное влияние интеграции волейбола в школьные и

университетские спортивные программы на развитие молодежи. Это направлено на укрепление физического и психического здоровья, развитие дисциплины и командных навыков, а также повышение интереса к спорту. Задачи включают: Анализ существующего места и возможностей волейбола в школьных и университетских спортивных программах; Определение способов улучшения физической подготовки и здоровья молодежи через интеграцию волейбола; Изучение педагогической и психологической пользы тренировок и игр по волейболу; Рекомендации по эффективной организации волейбола в школах и университетах с использованием современных методов и технологий; Повышение пропаганды здорового образа жизни и предоставление возможностей участия в соревнованиях через включение волейбола в образовательные программы.[10,12,14]

Основная часть: Волейбол это популярный командный вид спорта, который способствует не только улучшению физической подготовки, но и социальному, психологическому и интеллектуальному развитию молодежи. Интеграция волейбола в школьные и университетские спортивные программы сегодня крайне актуальна, так как наблюдается снижение физической активности среди молодежи, нарушение режима сна и питания, а также рост зависимости от технологий. Физкультурные занятия должны использоваться не только для пропаганды здорового образа жизни, но и для формирования соревновательного духа и дисциплины среди молодежи. Первое преимущество интеграции волейбола повышение физической подготовки. Регулярные занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитие мышц. Кроме того, волейбол развивает способность быстро принимать решения, координацию и рефлекс. Например, при выполнении ударов или приёме мяча учащиеся учатся быстро думать и синхронизировать движения, что полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни и учебной деятельности. Второй важный аспект командный характер волейбола.[7,9] Для успешной игры участники должны

постоянно взаимодействовать, поддерживать друг друга и следовать общей стратегии. Таким образом, волейбол способствует развитию социальных навыков у молодежи: распределение ответственности, умение вести себя в команде, лидерство и сотрудничество. Особенно это важно для студентов, готовящихся к профессиональной и социальной жизни. Ещё один актуальный аспект интеграции волейбола соревновательная деятельность. Межшкольные и университетские турниры создают у учащихся и студентов здоровую конкуренцию, формируют дисциплину и умение добиваться целей. Соревнования также повышают интерес к спорту и способствуют пропаганде здорового образа жизни. Исследования показывают, что молодежь, занимающаяся командными видами спорта, становится не только физически, но и психически устойчивой. Для эффективной интеграции волейбола в школьные и университетские программы необходимо использовать современные методы и технологии. Например, с помощью видеоанализа можно оценивать движения, технику и стратегию учащихся. Сенсорные площадки и мобильные приложения позволяют повышать эффективность занятий, отслеживать результаты и контролировать индивидуальную подготовку.[6,10] Это помогает адаптировать физическую подготовку к личным особенностям учащихся. Педагогический подход также играет важную роль при интеграции волейбола. На занятиях учащимся объясняются не только техника и тактика игры, но и польза физических нагрузок для здоровья, методы формирования соревновательного духа и подготовки к соревнованиям. Таким образом, волейбол используется не только как спортивная активность, но и как педагогический инструмент. В университетах интеграция волейбола связана с достижением высоких результатов и профессиональной подготовкой. Студенты, участвуя в спортивных клубах и межфакультетских соревнованиях, повышают квалификацию, развивают командные навыки и учатся управлять стрессом. Это напрямую влияет на их успехи в академической и социальной жизни. Интеграция волейбола полезна

и для общества: она пропагандирует здоровый образ жизни, формирует активных и ответственных граждан, а также способствует подготовке конкурентоспособных спортсменов на национальном и международном уровнях. Использование современных технологий и педагогических методов повышает эффективность занятий и позволяет учитывать индивидуальные потребности молодежи.[2,5]

Выводы: Интеграция волейбола в школьные и университетские спортивные программы имеет важное значение для физического, психического и социального развития молодежи. Этот вид спорта способствует не только улучшению физической подготовки, но и развитию дисциплины, командной работы, способности быстро принимать решения и соревновательного духа. Статья раскрывает педагогические, психологические и оздоровительные преимущества включения волейбола в образовательные программы. Использование современных методов и технологий позволяет эффективно организовать занятия, контролировать индивидуальную подготовку и повышать интерес молодежи к спорту. В результате, интеграция волейбола в школьные и университетские спортивные программы способствует всестороннему развитию молодежи, повышению интереса к спорту и пропаганде здорового образа жизни, что приносит значительную пользу как обществу, так и самим учащимся, а также является важным фактором развития современной спортивной системы.

Литература

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*, 1, 1589-1593.

3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological 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 training in 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*, 99.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). Interactive learning methods in the process of teaching physical culture. *World Bulletin of Management and Law*, 99.
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.
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.
14. [Ertalabki badan tarbiya hamda jismoniy tayyorgarlikning inson organizmiga foydasi](#) N.I. Zayniddinovich – 2023
15. [Forensic assessment of the nature of dental injuries](#) OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - The American Journal of Medical Sciences and , 2022
16. [Improving the method of training boxers with the application of protection" leaving to the side"](#) AS Boltaevich, NI Zayniddinovich World Bulletin of Management and Law 8, 139-140, 2022
17. [Защита прав пациента при проведении медицинских экспериментов](#) ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - Тверской Медицинский Журнал Учредители ...
18. [Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities](#) Yalgashevich Journal of Advanced Zoology, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
19. Normurot, F., Firdavsii, B., Noriigit, M., Orif, Q., & Feruz, T. (2021). Effect of the Number of Active Components of the Catalyst on the Yield of the Product During the Synthesis of Vinyl Acetate From Ethylene and Acetic Acid. *Бюллетень науки и практики*, 7(4), 301-311.
20. Байкулов, А. К., Н. К. Муртазаева, and Ф. Н. Тошбоев. "Динамика влияния лактатдегидрогеназы при экспериментальном инфаркте миокарда." *World of Scientific news in Science* 2.3 (2024): 244-251.
21. Мусулмонов, Н., Сидикова, Г., Сидиков, А, & Тошбоев,Ф. (2020). Кинетика синтеза этилацетата из уксусной кислоты. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 49.

22. Firdavsiy, B., Normurot, F., Noryigit, M., & Feruz, T. (2021). Influence of the Nature of the Retainer (Carrier) on the Catalytic Activity of the Catalyst in the Gas-Phase Synthesis of Vinyl Acetate from Ethylene. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(10), 2262-2270.