

VOLEYBOL BILAN SHUG'ULLANISHNING INSON ORGANIZMIGA IJOBIY TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi assistent o'qituvchilari

Annotatsiya.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sportga bo'lgan e'tibor kun sayin oshib bormoqda. Barcha sport turlari qatori voleybol sport turi ham o'z o'rniga ega bo'lib bormoqda. So'nggi yillar ichida yurtimiz hududlarda, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko'pdan ko'p zamonaviy voleybol uchun maydonlar shakllantirilib bormoqdaki, bu ushbu sport turini yanada ommalashihsiga katta hissa qo'shmoqda. Buning oddiy va yaqqol misoli sifatida barcha ta'lim muassasalarida ushbu sport turidan shug'ullanuvchilar soni anchayin oshdi. Ko'plab musobaqa dasturlaridan joy oldi, masalan 5 tashabbus olimpiadasida sportning eng sevimlilaridan biri bo'lmoqda.

Kalit so'zlar

Voleybol, trenirovka, BO'SM, salomatlik, organism, sport, sport klublar, ta'lim muassasalari, fiziologik, qobiliyat.

THE POSITIVE EFFECT OF DOING VOLLEYBALL ON THE HUMAN BODY

Suleymanov Jakhongir Solijonovich, daughterof Polatova Shahnoza Ikrom

Assistant Teachers of the Department "Theory and methodology of sports games" of the Fergana branch of the Uzbek State University of physical education and sports

Annotation.

After the independence of Uzbekistan, the emphasis on sports is increasing day by day. Volleyball, as well as all sports, is gaining ground. In recent years, more and more areas for modern volleyball have been formed in our country, even in remote villages and districts, which contributes significantly to the further popularity of this sport. As a simple and clear example of this, the number of people involved in this sport in all educational institutions has increased anchayin. It has gained a place in many competition programs, such as being one of the sports favorites at the 5 initiative Olympics.

Keywords

volleyball, training, boxing, health, organism, sports, sports clubs, educational institutions, physiological, abilities.

Kirish.

Voleybol – o‘quv fani sifatida barcha ta‘lim muassasalari o‘quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko‘rsatadigan sport to‘garaklari, BO‘SMLar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o‘quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan. Barcha ta‘lim muassasalarida hamda aholi orasida kundan kunga rivojlanib bormoqda.

Voleybol bilan shug‘ullanish shug‘ullanuvchilarning salomatligi uchun hech qanday xavf-xatar tug‘dirmadi. Voleybolni o‘zga xosligi shundan iborat bo‘ladiki, ya‘ni organizmga tushayotgan yuklama to‘g‘ridan to‘g‘ri o‘yinchini mahorat darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Ana shunday o‘yinlar sportchilardan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni, texnika elementlarini mukammal egallashni va energiyani yuqori darajada sarf qilishni talab qiladi. Bunda havaskorlarni o‘yinlarga taaluqliga shunday o‘yin mumkinki, bu yerda organizmga jismoniy tayyorgarlik amaliy jihatdan haddan tashqari ko‘p bo‘lmaydi va faol dam olishga hamda sog‘lomlashtirishga yaxshi vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kishi organlariga va funksiyasiga voleybolni fiziologik ta‘sir etishi qanday bo‘ladi? O‘yin mushak kuchini va harakatchanligini rivojlantiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, o‘pkasi tiriklik sig‘imini oshiradi, yurakni qisqarish chastotasini pasaytiradi, qon bosimini normal holatga keltiradi. Voleybol bilan shug‘ullanadigan kishilarda, ayniqsa ko‘rish qobiliyatini, reaksiya tezligini va atrofni o‘rab turgan sharoitda orientir ola bilishni yaxshi rivojlantiradi. Ochiq havoda voleybol bilan yil davomida muntazam shug‘ullansa salomatligini mustahkamlaydi.

Voleybol ish kuni davomida to‘planib qolgan psixik zo‘riqishni va charchashni oldini oladi hamda pasaytiradi, asab jarayonlarini o‘tishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, shu bilan birga mustahkam va tiniqib uxlashga yordam beradi. Biroq agarda zarur bo‘lgan metodik holatlarga rioya qilinmasa, unda shikastlanish imkoniyati tug‘ilishi mumkin.

Eng ko‘p tez-tez shikastlanishlar qanaqa bo‘ladi va ularni davolash yo‘llari qanday bo‘ladi?

1. Boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo‘g‘imni cho‘zilishi. Bu esa ushbu bo‘g‘imni yetarli darajada razminka qilganligi va qizdirilmaganligi orqasidan kelib chiqadi.

Bunga tavsiya qilinadigan mashqlar:

Oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yuzini ichki va tashqi tomonida yurish, sakrash va balandga sakrashlar.

2. Barmoq bo'g'inlarini shikastlanishi. U to'pni qabul qilishda barmoqlarni noto'g'ri joylashtirishi yoki qo'yishidan kelib chiqishi mumkin, yoki bo'lmasa to'pni haddan tashqari shishirganligi va haddan tashqari qattiqligi sabab bo'lishi mumkin. Shunday shikastlanishlarni davolash uchun mashqlar: panja va barmoqlar bo'g'inlarini mustahkamlashga tennis koptogini va purjinali amortizatorni siqishdan foydalaniladi; o'yin oldidan razminka qilish, to'pni uzatishni to'g'ri texnikasini egallash.

3. Yelka bo'g'im birikmasini shikastlanishi. Bu shikastlanish kuchli zarba berishdan kelib chiqadi.

Shunday shikastlanishlarni davolash uchun quyidagi mashqlar beriladi:

yelka bo'g'imlarni qo'lni yelka bo'g'imlarida aylantirish; qo'llar bilan navbatma-navbat siltash harakatlarni bajarish; to'pga to'liq kuch bilan zarba bermaslik. Ko'proq jiddiy shikastlanishlar yetarli kamroq uchrab turadi. Xoxlagan vaziyatda shifokor-travmatologga ko'rsatilishi shart.

Jismoniy mashqlarni qaytalash me'yori qator lahzalarga bog'liq:

- harakatlarni bajarishning davomiyligi;
- uning intensivligi, ya'ni alohida harakatlarining bir-iriga bog'liqligi, tezligi;
- mashqlarning tez-tez qaytalanishi yoki dam olish oralig'ining soni;
- qaytalash oralig'idagi damning cho'zilishi;
- damning xarakteri (aktivligi-passivligi);
- dastlabki holat (masalan, oldinga engashishda qo'llarning holati).

Me'yoriy boshqarishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni hisobga olish shart.

➤ Jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish vazifasini hal etishda sanitariya gigienik omillar hal etish rolini o'ynaydi (mehnat rejimi, ovqatlanish, davolanish, sanitar normalarini saqlash, yorug'lik, shamollatish).

➤ Meteriologik omillar (havo xarorati, namlik atmosfera bosimi, shamolning kuchi) bu guruhdagi omillarni qoida bo'yicha odam boshqarish imkoniga ega emas.

➤ Material omillar, moddiy ta'minlash guruh omillarini tashkil etadi. (Sport inshootlari, asbob-anjomlar, sport kiyim-kechaklari va boshqalar). Ba'zi guruh mashqlari uchun (ertalabki gigienik gimnastika) ular hal qiluvchi rol o'ynamaydi. Sport mahoratlariga erishishning asosiy omili moddiy va material ta'minlanganligidan iborat.

Voleybolning afzalliklari:

- Muntazam ravishda voleybol o'ynash organizmga qattiqshiruvchi ta'sir ko'rsatadi va organizmning chidamliligini oshiradi.
- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi.
- Nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir qiladi.
- Harakatlarning xilma-xilligi va yukning o'zgaruvchan intensivligi voleybol o'ynashda deyarli barcha mushak guruhlarini mashq qiladi.
- Voleybol tayanch-harakat tizimini mustahkamlaydi va bo'g'implarning harakatchanligini yaxshilaydi.
- Ko'z mushaklarini mashq qiladi, ko'rish doirasini kengaytiradi.
- Voleybol asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kayfiyatni yaxshilaydi, stress va depressiyaga qarshi kurashda yordam beradi.
- Voleybol chaqqonlik, aniqlik, harakatchanlik va moslashuvchanlikni tarbiyalaydi.
- Voleybol mashg'ulotlari bolalar va kattalarda mehnatsevarlik, mardlik, matonat, matonat, tartib-intizom va o'zgaruvchan vaziyatlarga tez javob bera olish kabi fazilatlarni shakllantiradi.
- Insonga komplekslarni yengish, dam olish, tengdoshlari va turli avlod odamlari bilan umumiy til topishga yordam bering.
- Voleybol va boshqa jamoaviy sport turlari jamoa oldidagi mas'uliyat hissini, jamoada ishlash va boshqalarga ishonish qobiliyatini tarbiyalaydi.
- Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarzini olib borish odatini shakllantirish.
- Shu bilan birga, voleybol travmatik sport turidir, shuning uchun o'yinni boshlashdan oldin isinish kerak, o'yinning intensivligi va davomiyligi insonning yoshi, jismoniy holati va individual xususiyatlariga bog'liq bo'lishi kerak.

Bolalar uchun voleybolning afzalliklari:

- Voleybolning yuqoridagi ta'siri bolaning tanasiga ta'siriga ham tegishli. Bundan tashqari, ushbu o'yin zarur vosita ko'nikmalarini o'rgatadi, axloqiy va irodaviy fazilatlarni rivojlantiradi, bolaning to'g'ri jismoniy va psixologik rivojlanishiga yordam beradi.
- Voleybol - bu jamoaviy o'yin. Shuning uchun u sizga aloqa qiyinchiliklari bilan bog'liq har qanday komplekslarni engishga imkon beradi. Qoida tariqasida, voleybol o'ynashni yaxshi ko'radigan bolalar tengdoshlari bilan ham, turli avlod bolalari bilan ham umumiy til topishadi. Voleybol ham boshqa

jamoaviy o'yinlar kabi mas'uliyat hissini oshiradi va jamoada ishlash ruhini rivojlantiradi, jamoada ishlashga va boshqalarga to'liq ishonishga o'rgatadi.

➤ Voleybol o'ynash odamni stress va salbiy his-tuyg'ulardan xalos qilishiga yordam berishi isbotlangan. Ushbu o'yin hayotning eng qiyin davrlarida depressiyadan qochishga yordam beradi. Muntazam mashg'ulotlar salomatlikni ta'minlaydi va kayfiyatingizni ko'taradi, sizni energiya va optimizm bilan to'ldiradi.

Voleybol bilan shug'ullanish organizmning ko'plab funksiyalariga va o'yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Jumladan:

- ✓ o'yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to'xtash, yiqilish, umbaloq oshish ko'nikmalari takomillashadi;
- ✓ o'yinchilarning ko'plab jismoniy sifatleri:
- ✓ sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamliligi takomillashadi;
- ✓ o'yinchilarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi.

Bu boradagi ijobiy belgilar:

✚ mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

✚ sportning har qanday boshqa turi kabi, voleybol bilan shug'ullanishning to'liq foydaliligi to'g'risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo'rttirish bo'ladi.

Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Qadim zamonlardan oq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda - mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin - hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, voleybol sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi; -boshqa tomondan esa, sport mashg'ulotlariga juda ko'p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig'inlar, turnirlar), professional o'yinchi organizmi genetik dasturida mavjud o'zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta'minlovchi boshqa yo'nalishlar e'tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma'lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo'shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta'sirini o'tkazadi; -

organizmning boshqa a'zolari esa zo'riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo'riqishlar ham xavfli - ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo'riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin; -jismoniy madaniyat tizimida mazkur qiziqarli o'yin - voleybol bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o'qishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina voleybol bilan shug'ullanish inson hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o'yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va voleybolchi shaxsining ko'plab ijobiy sifatleri shakllanadi.

Xulosa.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, insonning jismoniy sifatleri uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi, nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga ham bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarining integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'masin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarining ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. –Т.: “Ўзбекистон”, 1997.-25 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. –Тошкент, 4 сентябрь, 2015 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон Қарори.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. –Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Т., 2009. – 77 б.

6. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. -T.: "Fan va texnologiya", 2012. - 208 b.
7. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. - М.: "Олимпия", 2008. - 54 с.
8. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. - М.: "Олимпия", 2007. - 31 с.
9. Гарипов А.Т., Клецев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. -М.: "ВФВ", 2009. - 45с.
10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: ТерраСпорт, 2006. - 272 с.
11. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. -T.: "lider Press", 2008. -33 b.
12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. - М.: "Академия", 2002. - 264 с.
13. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. //Методическое пособие по обучению игре. - М.: "Олимпия PRESS", 2005. - 111 с.
14. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. - T.: "Tasvir", 2008. - 144 b.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - Киев: "Олимпийская литература", 2004. - 808 с.