

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINING TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA TA'SIRI

Kazakov Allayar

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport faoliyati kafedrası professori.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23221031>

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol mashg'ulotlarining talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni va ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Talabalik davrida jismoniy faollikning kamayishi, uzoq vaqt davomida o'tirib o'qish, kompyuter va mobil qurilmalardan ko'p foydalanish, kun tartibining buzilishi hamda ruhiy zo'rqiish organizmning funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Voleybol mashg'ulotlari esa harakat faolligini oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish, mushaklarning kuchi va chidamliligini rivojlantirish, chaqqonlik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash imkonini beradi. Maqolada voleybolning talabalarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligiga ta'siri, shuningdek, muntazam sport mashg'ulotlarining sog'lom ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish va faol hayot tarzini shakllantirishdagi imkoniyatlari yoritilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kattalar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi faollik bilan shug'ullanishi tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, talaba, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya, ruhiy salomatlik, sport mashg'uloti.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-теоретические аспекты влияния занятий волейболом на формирование здорового образа жизни студентов. В период обучения в высшем образовательном учреждении снижение двигательной активности, продолжительное сидячее положение, чрезмерное использование компьютеров и мобильных устройств, нарушение режима дня и учебные нагрузки могут отрицательно влиять на функциональное состояние организма студентов. Регулярные занятия волейболом способствуют повышению двигательной активности, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию силы и выносливости, быстроты, ловкости, координации движений и равновесия. Особое внимание уделяется влиянию волейбольных тренировок на физическое, психологическое и социальное здоровье студентов. Рассматриваются возможности использования волейбола как эффективного средства формирования устойчивой потребности в двигательной активности, рациональном режиме дня, здоровом питании и отказе от вредных привычек.

Ключевые слова: волейбол, студенты, физическая активность, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, здоровье, выносливость, сила, ловкость, координация, психологическое здоровье.

Abstract. This article examines the scientific and theoretical aspects of the influence of volleyball training on the formation of a healthy lifestyle among university students. During university education, reduced physical activity, prolonged sitting, excessive use of computers and

mobile devices, irregular daily routines, and academic stress may negatively affect students' functional condition. Regular volleyball training can increase physical activity and contribute to the improvement of cardiovascular and respiratory functions, muscular strength and endurance, speed, agility, balance, and motor coordination. Particular attention is paid to the influence of volleyball activities on students' physical, psychological, and social well-being. The article also discusses the potential of volleyball as an effective means of developing a sustainable habit of physical activity, maintaining a rational daily routine, following healthy nutrition principles, and avoiding harmful habits. According to the World Health Organization, adults should perform at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity or 75–150 minutes of vigorous-intensity physical activity per week for substantial health benefits.

Keywords: volleyball, students, physical activity, healthy lifestyle, physical fitness, health, endurance, strength, agility, coordination, psychological well-being.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar hayotida jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lishi katta ahamiyatga ega. Talabalik davrida o'quv mashg'ulotlari, mustaqil ta'lim, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish bilan bog'liq uzoq muddatli o'tirish holatlari harakat faolligining kamayishiga olib kelishi mumkin.

Jismoniy faollik inson organizmining barcha tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omildir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, metabolik jarayonlar, ruhiy holat, uyqu va umumiy hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi.

Shu nuqtayi nazardan, talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mazmunan takomillashtirish va ularni sport turlariga faol jalb qilish muhimdir. Voleybol ana shunday sport turlaridan biri bo'lib, u o'zining harakatchanligi, jamoaviyligi, mashqlar xilma-xilligi va turli jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida rivojlantirishi bilan ajralib turadi.

Voleybol o'yini davomida talaba yugurish, sakrash, tez yo'nalish o'zgartirish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, blok qo'yish va himoyalash kabi turli harakatlarni bajaradi. Natijada mashg'ulot jarayonida organizmning ko'plab funksional tizimlari faol ishlaydi.

Maqolaning maqsadi — voleybol mashg'ulotlarining talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sirini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash hamda voleybol mashg'ulotlaridan sog'lomlashtirish vositasi sifatida samarali foydalanish imkoniyatlarini yoritish.

ASOSIY QISM

Voleybol mashg'ulotlari va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi bog'liqlik

Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan kundalik hayot faoliyatining muhim tarkibiy qismidir. Uning asosiy elementlariga muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik, faol dam olish va zararli odatlardan voz kechish kiradi.

Voleybol mashg'ulotlarining muhim jihati shundaki, u faqatgina sport natijasiga erishishga emas, balki kundalik harakat faolligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Talaba muntazam ravishda voleybol mashg'ulotlariga qatnashganida sport bilan shug'ullanish asta-sekin uning kundalik hayot tarzining bir qismiga aylanadi.

Bunday mashg'ulotlar orqali talabalarda:

- muntazam jismoniy faoliyatga ehtiyoj;
- o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabat;
- kun tartibiga rioya qilish;
- faol dam olishga intilish;
- jamoada ishlash ko'nikmasi;
- o'z-o'zini nazorat qilish;
- maqsadga intilish;
- sport intizomi kabi ijobiy sifatlar shakllanadi.

Shuning uchun voleybolni faqat sport o'yini sifatida emas, balki **talabalarining sog'lom hayot tarzini shakllantiruvchi pedagogik va sog'lomlashtiruvchi vosita** sifatida ham baholash mumkin.

Voleybolning talabalarining jismoniy rivojlanishiga ta'siri

Voleybol mashg'ulotlarida bajariladigan harakatlar talabalarining asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga yordam beradi. Jumladan, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya voleybol mashg'ulotlarining asosiy natijalaridan hisoblanadi.

Tezkorlik voleybolchi uchun muhim jismoniy sifatdir. O'yin davomida to'pning yo'nalishi juda tez o'zgarishi sababli talaba qisqa vaqt ichida qaror qabul qilishi va kerakli harakatni bajarishi kerak. Bu esa tezkor reaksiya va harakat tezligini rivojlantiradi.

Chaqqonlik esa bir harakatdan ikkinchi harakatga tez va aniq o'tish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Masalan, himoyachi to'pni qabul qilish uchun oldinga, orqaga yoki yon tomonga tez harakat qilishi kerak.

Sakrash qobiliyati ham voleybolning muhim talablaridan biridir. Hujum zarbasi va blok qo'yishda yuqoriga sakrash talab etiladi. Shu sababli muntazam mashg'ulotlar oyoq mushaklari kuchini va portlovchi kuchni rivojlantirishga yordam beradi.

Chidamlilik voleybol mashg'ulotlari davomida uzoq vaqt davomida harakatlarni samarali bajarish imkonini beradi. Muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamaga moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti muntazam jismoniy faollik kardiorespirator va mushaklar tayyorgarligini yaxshilashi, tana vaznini nazorat qilishga yordam berishi hamda bir qator surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishini qayd etadi.

Voleybol mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Voleybol mashg'ulotlari davomida yugurish, sakrash, tezlanish va yo'nalishni o'zgartirish kabi harakatlar yurak faoliyatining faollashishiga olib keladi. Jismoniy yuklama muntazam va me'yoriy tashkil etilganda organizm asta-sekin ushbu yuklamalarga moslasha boshlaydi.

Mashg'ulotlarning muntazamligi yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Organizm jismoniy yuklamaga moslashgan sari harakatlarni bajarish samaradorligi oshadi, talabaning umumiy ish qobiliyati yaxshilanadi.

Shu sababli voleybol mashg'ulotlarida yuklamani talabaning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va individual imkoniyatlariga moslashtirish muhim hisoblanadi.

Voleybolning nafas olish tizimiga ta'siri

Jismoniy mashqlar vaqtida organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Voleybol mashg'ulotlari davomida qisqa muddatli yuqori faollik va faol dam olish bosqichlarining almashinib turishi nafas olish tizimining funksional imkoniyatlariga ta'sir qiladi.

Mashg'ulotlarda yugurish, sakrash va boshqa harakatlarning takroriy bajarilishi nafas olish jarayonining faollashishiga olib keladi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida to'g'ri nafas olishni o'rgatish talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Voleybol mashg'ulotlarining ruhiy salomatlikka ta'siri

Talabalik davri ta'lim, imtihonlar, mustaqil ishlar va turli ijtimoiy vazifalar bilan bog'liq bo'lgan davrdir. Shu sababli talabalarda ruhiy zo'riqish va charchoq kuzatilishi mumkin.

Jismoniy faollik esa ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradigan muhim vositalardan biridir. JSST ma'lumotlarida muntazam jismoniy faollik depressiya va xavotir alomatlarini kamaytirishi, fikrlash, o'rganish va umumiy farovonlikni yaxshilashi qayd etilgan.

Voleybolning o'ziga xos xususiyati shundaki, mashg'ulot individual mashqlardan tashqari jamoaviy faoliyatni ham o'z ichiga oladi. Talabalar bir-biri bilan muloqot qiladi, sherigini qo'llab-quvvatlaydi, umumiy maqsad sari harakat qiladi.

Bu jarayon:

jamoaviylik → ijtimoiy muloqot → o'zaro qo'llab-quvvatlash → psixologik barqarorlik → sog'lom ijtimoiy muhit

kabi uzviy bog'liqlikni yuzaga keltiradi.

Voleybolning talabalar ijtimoiy faolligiga ta'siri

Voleybol jamoaviy sport turi bo'lgani sababli talabalarning ijtimoiy faolligini oshirishda ham katta imkoniyatga ega.

O'yin davomida har bir sportchi o'z vazifasini bajaradi. Bunda sheriklar bilan hamkorlik qilish, o'zaro tushunish, o'yin vaziyatini tez tahlil qilish va jamoaning umumiy manfaatini hisobga olish talab qilinadi.

Shu sababli voleybol mashg'ulotlari:

- muloqot madaniyatini;
- jamoaviy mas'uliyatni;
- liderlik qobiliyatini;
- o'zaro yordamni;
- intizomni;
- hamkorlikni;
- raqobat madaniyatini rivojlantirish uchun samarali vosita bo'la oladi.

Voleybol va ortiqcha vaznning oldini olish

Zamonaviy talabalarning hayotida kamharakatlilik muammosi dolzarb hisoblanadi. O'quv jarayonida uzoq vaqt o'tirish, transportdan ko'p foydalanish, elektron qurilmalar bilan uzoq vaqt ishlash jismoniy faollikning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Muntazam jismoniy faollik esa energiya sarfini oshirish va tana vaznini nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. JSST jismoniy faollikni sog'lom tana vaznini saqlash bilan bog'laydi.

Voleybol mashg'ulotlarida yugurish, sakrash, tezlanish, to'xtash va boshqa faol harakatlarning ko'pligi energiya sarfini oshiradi. Shu sababli voleybolni talabalar orasida kamharakatlilikning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beruvchi sport vositalaridan biri sifatida qo'llash mumkin.

Voleybol mashg'ulotlari va sog'lom kun tartibi

Voleybol bilan muntazam shug'ullanish talabaning kundalik tartibiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mashg'ulotlarga qatnashish uchun talaba o'z vaqtini rejalashtirishi, o'qish va dam olish vaqtlarini to'g'ri taqsimlashi kerak.

Sport bilan muntazam shug'ullanish:

- vaqtni rejalashtirish;
- uyqu va dam olishga e'tibor berish;
- ovqatlanish tartibini nazorat qilish;
- o'qish va sportni uyg'unlashtirish;
- bo'sh vaqtni faol o'tkazish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Bu esa sog'lom turmush tarzining barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Voleybol mashg'ulotlarida yuklamani to'g'ri tashkil etish

Talabalarining sog'lig'ini mustahkamlash uchun mashg'ulot yuklamasini haddan tashqari oshirish emas, balki **optimal va individual yuklama** berish muhimdir.

Mashg'ulot quyidagi qismlardan tashkil topishi maqsadga muvofiq:

Tayyorlov qismi — yurish, yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, bo'g'imlarni tayyorlash.

Asosiy qism — voleybol texnikasi, to'p bilan mashqlar, uzatish, qabul qilish, hujum zarbasi, blok, himoya harakatlari va o'yin mashqlari.

Yakuniy qism — yengil mashqlar, nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish va tiklanishga qaratilgan faoliyat.

Yuklamaning davomiyligi va intensivligi talabaning jismoniy tayyorgarligiga qarab bosqichma-bosqich oshirilishi kerak. JSST ham jismoniy faollikni yetarli darajada bajarmaydigan kattalarga kichik hajmdagi faollikdan boshlash va uning davomiyligi, chastotasi hamda intensivligini asta-sekin oshirishni tavsiya qiladi.

Talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda voleybolning pedagogik imkoniyatlari

Voleybol mashg'ulotlarining eng muhim jihatlaridan biri — uning tarbiyaviy imkoniyatlaridir. Sport jarayonida talaba nafaqat jismoniy mashqlarni bajaradi, balki muayyan axloqiy va ijtimoiy sifatlarni ham egallaydi.

Mashg'ulotlarda intizomga rioya qilish, murabbiy ko'rsatmalarini bajarish, sheriklariga hurmat bilan munosabatda bo'lish, mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish va g'alabaga intilish kabi sifatlarni shakllanadi.

Shuningdek, muntazam sport faoliyati talabada **“mening sog'lig'im — mening mas'uliyatim”** degan munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini baholash

Talabalarga voleybol mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlash uchun bir qator ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin:

Ko'rsatkich	Baholash yo'nalishi
30 metrga yugurish	Tezkorlik
Joyidan yuqoriga sakrash	Portlovchi kuch
1000–2000 metr yugurish	Chidamlilik
Gavdani oldinga egish	Egiluvchanlik
To'pni aniq uzatish	Texnik tayyorgarlik
To'pni qabul qilish aniqligi	Koordinatsiya
Yurak urish tezligi	Funksional holat
Tana vazni va BMI	Antropometrik holat
Subyektiv charchoq	Yuklamaga moslashish
Mashg'ulot davomati	Jismoniy faollik darajasi

Bunday ko'rsatkichlarni mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va ma'lum muddatdan keyin taqqoslash orqali voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlash mumkin.

Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi voleybol mashg'ulotlarini takomillashtirish

Talabalar bilan olib boriladigan voleybol mashg'ulotlarini faqat texnik va taktik tayyorgarlikka yo'naltirish yetarli emas. Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish komponenti ham kuchli bo'lishi kerak.

Buning uchun quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

1. Talabalarning boshlang'ich jismoniy holatini aniqlash.
2. Jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlariga ajratish.
3. Individual yuklamalarni belgilash.
4. Mashg'ulotlarda aerob va anaerob yuklamalarni oqilona uyg'unlashtirish.
5. Kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiyani kompleks rivojlantirish.
6. Mashg'ulotlar orasida yetarli tiklanish vaqtini ta'minlash.
7. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish.
8. Uyqu va kun tartibining ahamiyatini tushuntirish.
9. Talabalarning bo'sh vaqtini faol tashkil etishga ko'maklashish.
10. Sport mashg'ulotlarini muntazam monitoring qilish.

Shuningdek, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan voleybol mashg'ulotlarida **“mashq – nazorat – tahlil – individual tuzatish – qayta nazorat”** tizimidan foydalanish yaxshi samara beradi.

XULOSA

Voleybol mashg'ulotlari talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali jismoniy-pedagogik vosita hisoblanadi. Voleybolning harakatchan va jamoaviy xususiyati talabalarni muntazam jismoniy faoliyatga jalb qilish bilan birga, ularda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sifatlarning rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Muntazam voleybol mashg'ulotlari natijasida talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyati ortadi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini qo'llab-quvvatlash, tana vaznini nazorat qilish va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Voleybolning yana bir muhim jihati uning psixologik va ijtimoiy ta'siridir. Jamoaviy o'yin talabalarda muloqot, hamkorlik, o'zaro yordam, mas'uliyat va intizom kabi sifatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik ruhiy zo'riqishni kamaytirish va umumiy psixologik farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini sog'lomlashtirish yo'nalishida tashkil etish, talabalarining individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda nazorat qilish muhim hisoblanadi.

AMALIY TAVSIYALAR

Talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida:

- voleybol mashg'ulotlarini muntazam tashkil etish;
- talabalarining jismoniy holatini muntazam nazorat qilish;
- mashg'ulot yuklamalarini individual xususiyatlarga moslashtirish;
- texnik mashqlar bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini uyg'unlashtirish;
- mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish va tiklanish vositalaridan foydalanish;
- talabalarni universitet va fakultet miqyosidagi sport musobaqalariga keng jalb etish;
- sog'lom ovqatlanish, uyqu va kun tartibi bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish;
- elektron qurilmalardan foydalanish vaqtini kamaytirish va faol dam olishni targ'ib qilish;
- talabalarda sportga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirish tavsiya etiladi.

JSST kattalar uchun haftasiga **150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob faollik** yoki **75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob faollik**, shuningdek, haftasiga kamida ikki kun asosiy mushak guruhlarini ishlatuvchi kuch mashqlarini tavsiya qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva: WHO, 2020.
2. World Health Organization. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance**. Geneva: WHO, 2021.
3. World Health Organization. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva: WHO, 2010.
4. World Health Organization. **Physical Activity**. WHO Fact Sheet.
5. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры**. Москва: Спорт, 2010.
6. Ашмарин Б.А. **Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании**. Москва: Физкультура и спорт, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. **Волейбол: учебник для институтов физической культуры**. Москва: Физкультура и спорт.
8. Беляев А.В., Савин М.В. **Волейбол**. Москва: Физкультура, образование и наука.
9. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте**. Киев: Олимпийская литература.
10. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной физической подготовки спортсменов**. Москва: Физкультура и спорт.