

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI YOSHLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistenti

normaxmatovilxom@gmail.com

Orcid: 0009-0001-5199-8427

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol mashg'ulotlarining yoshlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Voleybol sport turi orqali kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, muntazam sport mashg'ulotlarining yoshlar salomatligiga ijobiy ta'siri, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va zararli odatlarning oldini olishdagi o'rni ko'rib chiqilgan. Maqolada voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, yoshlar, jismoniy tarbiya, jismoniy siflatlar, sog'lom turmush tarzi, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, jamoaviy hamkorlik, sport mashg'ulotlari.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom bo'lib voyaga yetishi jamiyat taraqqiyotining muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarziga amal qilishini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Ayniqsa, yoshlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb etish ularning organizmini chiniqtirish, harakat faolligini oshirish va bo'sh vaqtini

mazmunli tashkil etishga yordam beradi.

Voleybol yoshlar orasida keng tarqalgan, qiziqarli va jamoaviy hamkorlikka asoslangan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi yugurish, sakrash, tezkor harakatlanish, to'pni qabul qilish va uzatish kabi turli jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. Shu sababli voleybol mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularda muntazam jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi.

Voleybol nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki yoshlarning irodasi, intizomi, mas'uliyati va o'zaro hurmatini tarbiyalashda ham muhim vositadir. Jamoa tarkibida harakat qilish, sheriklarni qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsad sari intilish yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Shu nuqtayi nazardan, voleybol mashg'ulotlari orqali yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarini o'rganish dolzarb ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Voleybol mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi davomida bajariladigan harakatlar organizmning turli mushak guruhlarini faol ishlashga undaydi. To'pga yetib borish uchun tez yugurish, yuqoriga sakrash, muvozanatni saqlash va keskin yo'nalish o'zgartirish kabi harakatlar yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Mashg'ulotlar muntazam va to'g'ri tashkil etilganda, harakat koordinatsiyasi hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik yaxshilanadi.

Voleybol orqali rivojlantiriladigan muhim jismoniy sifatlardan biri tezkorlikdir. O'yin davomida to'pning yo'nalishi tez o'zgaradi, shu sababli sportchi vaziyatni tez anglab, qisqa vaqt ichida kerakli joyga harakatlanishi lozim. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, signal bo'yicha harakatlanish, turli yo'nalishlarda tezlikni o'zgartirish va to'pni tez qabul qilish mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlar yoshlarning harakatlarga tez javob qaytarish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Yana bir muhim jismoniy sifat — chaqqonlikdir. Voleybolda sportchi

to'pning uchish yo'nalishini kuzatishi, tana holatini tez o'zgartirishi va murakkab harakatlarni muvofiqlashtirishi kerak. Chaqqonlikni rivojlantirishda turli yo'nalishlarda harakatlanish, to'siqlar orasidan yugurish, to'p bilan bajariladigan koordinatsion mashqlar va kichik maydondagi o'yinlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar nafaqat voleybolda, balki kundalik hayotdagi harakatlarda ham muhim bo'lgan muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi.

Voleybol mashg'ulotlari sakrovchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Hujum zarbasini bajarish, to'siq qo'yish va yuqoridan kelayotgan to'pni qaytarish uchun sportchidan yetarli sakrash qobiliyati talab etiladi. Shu maqsadda yoshlarning tayyorgarlik darajasiga mos sakrash mashqlari, oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar va muvofiqlashtirilgan harakatlar qo'llaniladi. Mashqlarni bajarishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va to'g'ri texnikaga rioya qilish muhimdir.

Chidamlilik ham voleybolchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat hisoblanadi. O'yin davomida sportchilar bir necha bor tez harakatlanish, sakrash va qisqa muddatda kuch sarflashga majbur bo'ladilar. Muntazam mashg'ulotlar bunday harakatlarni takroriy bajarishga moslashishga yordam beradi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun umumiy jismoniy mashqlar, me'yoriy yugurish, harakatli o'yinlar va davomiyligi asta-sekin oshiriladigan mashg'ulotlardan foydalanish mumkin. Voleybolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni ham katta. Sog'lom turmush tarzi muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan uzoq bo'lish kabi omillarni o'z ichiga oladi. Voleybol bilan shug'ullanuvchi yoshlar jismoniy faollikning ahamiyatini yaxshiroq anglay boshlaydilar va kundalik hayotda faol bo'lishga intiladilar.

Muntazam jismoniy faollik organizmning umumiy holatini yaxshilash, mushaklarni mustahkamlash va harakat faolligini saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, sport mashg'ulotlari yoshlarning kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, stressni kamaytirishga va hissiy holatni boshqarishga ko'maklashishi mumkin. Jamoaviy o'yinlar esa tengdoshlar bilan muloqot qilish, do'stona

munosabatlarni rivojlantirish va ijtimoiy faollikni oshirish imkonini beradi.

Voleybol mashg'ulotlarining yana bir muhim jihati yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishidir. Sport bilan muntazam shug'ullanish yoshlarni foydali faoliyatga yo'naltiradi, ularda maqsad qo'yish va unga erishish ko'nikmalarini shakllantiradi. Mashg'ulotlarga qatnashish, murabbiy ko'rsatmalariga amal qilish va jamoa oldidagi mas'uliyatni his etish yoshlarning intizomi hamda mas'uliyatini oshiradi.

Ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Mashg'ulotlar oddiy harakatlardan boshlanib, asta-sekin murakkabroq topshiriqlarga o'tishi kerak. Dastlab to'pni qabul qilish va uzatish kabi asosiy ko'nikmalar o'rgatiladi, keyinchalik hujum, himoya va jamoaviy o'yin usullari mustahkamlanadi. Mashg'ulotlarning qiziqarli va samarali bo'lishi uchun turli pedagogik usullardan foydalanish mumkin. Masalan, kichik guruhlarda musobaqalar tashkil etish, harakatli o'yinlar o'tkazish, sportchilarni o'zaro rag'batlantirish va mashqlar natijalarini tahlil qilish yoshlarning qiziqishini oshiradi. Murabbiy har bir ishtirokchining rivojlanishini kuzatib borishi va zarur hollarda individual tavsiyalar berishi lozim.

Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulot oldidan badan qizdirish mashqlarini bajarish, sport maydonining holatini tekshirish, mos sport kiyimi va poyabzalidan foydalanish jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, mashqlar yuklamasi yoshlarning imkoniyatlariga mos bo'lishi, dam olish va tiklanish uchun yetarli vaqt ajratilishi kerak. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, ta'lim muassasasi va sport tashkilotlarining hamkorligi ham muhimdir. Ota-onalarning farzandlarini sportga rag'batlantirishi, maktab va oliy ta'lim muassasalarida sport tadbirlarining muntazam tashkil etilishi yoshlarning jismoniy faolligini oshiradi. Mahallalarda voleybol musobaqalari va ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish esa yoshlar orasida sog'lom raqobat, do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlaydi.

Voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun sportchilarning

rivojlanish natijalarini muntazam kuzatib borish maqsadga muvofiq. Bunda mashqlarni bajarish sifati, harakat tezligi, sakrash qobiliyati, chidamlilik va jamoaviy o'yindagi faollik kabi ko'rsatkichlarni hisobga olish mumkin. Olingan natijalar asosida mashg'ulot dasturiga tegishli o'zgartirishlar kiritish yoshlarning jismoniy sifatlarini izchil rivojlantirishga yordam beradi.

Umuman olganda, voleybol mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali vositadir. Mashg'ulotlarni ilmiy va pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etish orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshirish va yosh avlodning salomatligini mustahkamlash mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, voleybol mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turi orqali tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, sakrovchanlik va harakat koordinatsiyasi kabi sifatlarini takomillashtirish mumkin. Muntazam mashg'ulotlar yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sportga bo'lgan qiziqishini mustahkamlashga yordam beradi.

Voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlash uchun ularni yoshlarning individual imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va zamonaviy pedagogik usullardan foydalanish zarur. Shuningdek, oila, ta'lim muassasalari va sport tashkilotlari hamkorligini kuchaytirish yoshlarni muntazam jismoniy faollikka jalb etishda muhim omil hisoblanadi.

Demak, voleybolni yoshlar orasida keng targ'ib qilish nafaqat sport mahoratini rivojlantirish, balki sog'lom, faol, intizomli va ijtimoiy jihatdan yetuk avlodni tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. — 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. — Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2005.
3. Platonov V. N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo'llanilishi. — Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
4. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. — Fédération Internationale de Volleyball, 2024.
5. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — 6-nashr. Human Kinetics, 2019.