

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14174546>

VOLEYBOLNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI

Amirkulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM katta o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada voleybol sporti haqida ma'lumot berilgan. Voleybolning inson salomatligi uchun ta'siri bayon etilgan. Insonning sog'ligi uchun bo'ladigan katta foydasi to'g'risida ma'lumot keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar. *Voleybol, jamoaviy sport, mushak, psixologik holat, jismoniy chidamlilik, taqqoslanuvchi natija.*

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

АННОТАЦИЯ

В этой статье представлена информация о виде спорта волейбол. Описано влияние волейбола на здоровье человека. Приведены сведения о его большой пользе для здоровья человека.

Ключевые слова: *Волейбол, командный вид спорта, мышцы, психологическое состояние, физическая выносливость, сравнительный результат.*

INFLUENCE OF VOLLEYBALL ON HUMAN HEALTH

ANNOTATION

This article provides information about the sport of volleyball. The impact of volleyball on human health is described. Information about its great benefits for human health is given.

Keywords: *Volleyball, team sport, muscle, psychological state, physical endurance, comparative result.*

Kirish.

Voleybol butun dunyo bo‘ylab keng tarqalgan jamoaviy sport turi bo‘lib, jismoniy va ruhiy sog‘liqqa ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu o‘yinning muntazam ravishda o‘ynalishi yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi, mushaklarni mustahkamlaydi va psixologik holatni yaxshilaydi. Ushbu maqolada voleybolning salomatlikka foydalari, jumladan, jismoniy chidamlilik, mushaklarning rivojlanishi va psixologik barqarorlikka ta‘siri tahlil qilinadi.

Usullar.

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 taaluqligiga 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 [1].

Voleybolning inson salomatligi uchun ahamiyatini o‘rganish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi:

Adabiyotlar tahlili: Voleybol va umumiy jismoniy faoliyatning salomatlikka ta‘siriga oid ilmiy maqolalar va tadqiqotlar tahlil qilindi.

Eksperimental kuzatishlar: Voleybol bilan muntazam shug‘ullanuvchi va shug‘ullanmaydigan ikki guruh o‘rtasida jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlarning taqqoslanuvchi natijalari kuzatildi.

Statistik tahlil: Olingan ma’lumotlar statistik tahlil qilindi va voleybolning salomatlikka ta’siri haqida aniq xulosalar chiqarildi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari voleybolning inson salomatligiga bir qancha ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi:

Yurak-qon tomir tizimiga foydasi:

Voleybol o‘yinidagi tezkor va davomiy harakatlar yurak urish tezligini oshirib, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Bu esa yurak salomatligini mustahkamlashga, qon aylanishini yaxshilashga va qon bosimini tartibga solishga yordam beradi.

Muntazam ravishda voleybol bilan shug‘ullanish yurak kasalliklari va yuqori qon bosimi xavfini kamaytiradi.

Mushak va suyaklar uchun foydasi:

Voleybol o‘yini davomida doimiy sakrash va harakatlanish suyak zichligini oshiradi va mushaklarni kuchaytiradi, ayniqsa oyoq, qo‘l, bel va qorin mushaklari rivojlanadi.

Bu sportning harakatlarga boyligi tananing barcha asosiy mushak guruhlarini ishlatishni talab qiladi, bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi.

Muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash:

Voleybolda zarba berish, blok qo‘yish va tezkor harakatlar qilishning zarurligi o‘yinchilarning muvozanat va koordinatsiyasini rivojlantiradi.

Tana koordinatsiyasining kuchayishi kundalik hayotda ham foydali bo‘lib, jarohatlanish xavfini kamaytiradi va jismoniy barqarorlikni oshiradi.

Psixologik va ijtimoiy salomatlik uchun foydasi:

Voleybolning jamoaviy tabiati tufayli o‘yinchilar ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniga ega bo‘lishadi. Bu esa o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi, jamoaviy hamkorlik va muloqot ko‘nikmalarini kuchaytiradi.

Sportning jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan tabiati stress darajasini kamaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.

Muhokamalar.

Tadqiqot natijalari voleybolning sog'liq uchun keng qamrovli foydali tomonlarini ko'rsatdi. Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak-skelet tizimini rivojlantirish, muvozanatni oshirish va psixologik barqarorlikni yaxshilash voleybolning asosiy ijobiy ta'sirlaridan sanaladi. Biroq, intensiv o'yin bo'lganligi sababli, jarohatlanish xavfi ham mavjud. Shuning uchun voleybol bilan shug'ullanishda texnikani to'g'ri qo'llash va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish lozim.

Shuningdek, voleybol ijtimoiy va psixologik salomatlik uchun ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ayniqsa jamoaviy sport sifatida o'yinchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini kuchaytiradi va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlaydi.

Xulosa.

Voleybol inson salomatligi uchun bir qator ijobiy jihatlarga ega bo'lgan sport turi hisoblanadi. Yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish, mushak va suyaklarni rivojlantirish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy ko'nikmalarni oshirish voleybolning sog'liqqa ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Voleybol bilan muntazam shug'ullanish umumiy sog'liq va farovonlikni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi va bu sport sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi ajoyib tanlovdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sulaymonov Jaxongir Solijonovich, Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug'ullanishning inson organizmiga ijobiy ta'siri. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers. 2023.

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 келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курамыз. –Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
5. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O ‘QITISH TECHNOLOGIYALARI VA MODELLARI. *Modern education and development*, 11(3), 155-161.
6. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O ‘ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO ‘NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).
7. Sunatov, J. R. (2023, December). TA’LIMDA RAQAMLI TECHNOLOGIYALARNING O ‘RNI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: “Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions”* (Vol. 1, No. 01).
8. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 69-73.
9. Iskandar o‘g‘li, S. B. (2024). BOSHQARISH NAZARIYASI FANINING AHAMIYATI. *GOLDEN BRAIN*, 2(19), 71-75.
10. Djumanov, J. X., Zaynidinov, H. N., Egamberdiev, X. S., & Eshmuradov, D. E. Mathematical Modeling of the Processes Formations of Stocks in Low Water Period (on the example of the Kitab-Shahrisabz aquifer). *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)* ISSN, 2278-3075.
11. Джуманов, Ж. Х., Юсупов, Р. А., & Эгамбердиев, Х. С. (2019, March). ва б. К вопросу практического применения «Big DATA» в гидрогеологических исследованиях. In *Пятая Международная научно-практическая конференция «Big DATA and Advanced Analytics. Big DATA и анализ высокого уровня» Минск. Республика Беларусь* (pp. 13-14).