EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH
Innovative Academy Research Support Center
UIF = 8.1 | SJIF = 5.685 www.in-academy.uz

VOLEYBOL SPORT TÙRINIŃ INSAN ORGANIZMINE TÀSIRI

Nawbetullaev Tilewbay Tolıbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı
https://www.doi.org/10.5281/zenodo.8005796

ARTICLE INFO
Received: 27th May 2023
Accepted: 04th June 2023
Online: 05th June 2023
KEY WORDS
Dene tàrbiya, sport, voleybol, shınıǵıw, insan, fiziologiya, tásir, bárkámal áwlad.

ABSTRACT
Insanlar salamatlıǵın bekkemlewde háreket tájriybeleri hám bilim tiykarların qáliplestiriw hám jetilistiriwde tiykarǵı fizikalıq sapalardı tárbiyalawda (kúsh, shaqqanlıq, tezlik hám shıdamlılıq) dene tárbiyasınıń zárúrli wazıypaların sheshiw qurallarınan biri - voleybol esaplanadı. Voleybol sport túri retinde insannıń fizikalıq hám ruwxıy tárepten rawajlanıwı, salamat turmıs tárizin qáliplestiriwde zárúrli rol oynaydı. Sol sebepli, usı maqala insanlar arasında voleybol sport túrin ǵalabalastırıw hám bul sport turiniń insan organizmine tásirin analiz etiwden ibarat. Izertlew nátiyjesine kóre, voleybol sport turiniń insan organizmine paydalı tárepi anarǵulım joqarı bolıp tabıladı.

Ósip kiyatırǵan jas àwladtıń fizikalıq hám ruwxıy salamatlıǵın qáliplestiriw, salamat turmıs tárizine umtılıw hám sportqa sùyispenshilik sezimin asırıwda shárt-sharayatlar jaratıp beriw, balalar ǵalabalıq sportın awıllıq jaylarda rawajlandırıwǵa bólek itibar beriw, watanǵa shın berilgen, keleshekke isenimi bar, bárkámal áwladtı tárbiyalaw, balalar arasında uqıplı sportshılardı tańlap alıw hám olardıń qábiletin rawajlandırıwǵa kómek beriw maqsetinde fizikalıq tàrepten quwatlı bolıwın jáne de rawajlandırıwda zárúrli faktor bolıp kelmekte. Sport xalıq ortasında oǵada keń tarqalıp ketti, hátte turmıslıq mútajlikke aylandı [5, 45]. Balalıq jasındaǵı turaqlı shınıǵıwlar organizm rezervlerin keńeytiwi salamatlıqtı jaqsılawǵa múmkinshilik jaratılıwı kerek. Bul bolsa, tálim procesin jaqsılaw imkaniyatın beredi, jetik jasta ıskerlik hám óndiristegi miynet qábiletin asıradı, bulardıń barlıǵı úlken social hám de ekonomikalıq áhmiyetke iye esaplanadı.

Mámleketimizde dene tárbiyası salasınıń rawajlanıwına qaratılǵan qatar normativ-huqıqıy hújjetler qabıl etilgen hám jedellikte ámelde qollanılıp kelinbekte. Atap aytqanda, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 24-yanvar 2020 jıldaǵı PF-5924-sanlı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalastırıw ilajları tuwrısında” Pármanı usılar qatarına kiredi [1]. Usı pàrmanǵa muwapıq, Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı 2025-jılǵa shekem rawajlandırıw konsepsiyası islep shıǵıldı. Bul konsepciya dene tárbiyası hám sport salasında mámleket siyasatın ámelge

asırıwdıń maqseti, wazıypaları hám uzaq múddetli rawajlanıwınıń tiykarǵı baǵdarların belgilep beredi, atap aytqanda:

- 2025-jılǵa kelip mámleket xalqınıń salamatlıq dárejesin jaqsılawǵa erisiw;
- Dene tárbiyası hám sport penen úzliksiz shuǵıllanatuǵın puqaralardıń, oqıwshı hám studentlerdiń ulıwma sanın asırıw;
- Mámleket shólkemleri, kárxana hám shólkemler xızmetkerleri hám de xalıq ortasında túrli ǵalabalıq sport ilajların shólkemlestiriw arqalı xalıqtıń háptelik háreket iskerligin asırıwǵa erisiw;
- jaslardı tárbiyalaw hám olardıń bàntligin támiyinlewde “tálim mákemeleri — sport mektep — joqarı sport” principinde ajıralmaslıq sistemasın hám de shınıǵıw hám intalı sportshı -jaslardı saralaw procesin basqıshpa-basqısh ámelge asırıw;
- sport salasında basqa zamanagóy usıllar hám jónelislerdi engiziw;

Voleybol - dene tárbiyası hám shaxs rawajlanıwınıń nátiyjeli hám kóp qırlı quralı bolıp tabıladı. voleybol menen shuǵıllanıw organizmniń kóplegen zárúrli sistemalarına nátiyjeli tásir kórsetedi hám olardı joqarı dárejede rawajlandıradı. Sol sebeplerge kóre voleybol kóplegen mámleketlerdiń dene tárbiyası sistemasında salmaqlı orınǵa iye.

Voleybol BO'SMlar (Balalar óspirimler sport mektep), ulıwma bilim beriw mektepleri, joqarı oqıw orınlarınıń fizikalıq mádeniyat páni programmalarına kiritilgen. Fizikalıq mádeniyat jámáátleri sport seksiyaları hám áskeriy bólimlerde voleybol menen shuǵıllanadı. Voleybol baǵlarda, shomılıw orınlarında, dem alıw ùylerinde, kóplegen ǵalabalıq sport ilajlarında aktiv dem alıs quralı retinde qollanıladı, bul bolsa kem háreketli turmıs tárizine iye adamlar ushın zawıq baǵıshlaydı [3, 33].

L. D. Názerenkonıń pikirine qaraǵanda, voleybol sport tùriniń abzallıqları tòmendegilerden ibarat [7]:

★ Turaqlı voleybol oyını denege jaqsı tásir etedi, deneniń shıdamlılıǵın asıradı.
★ Júrek-qan tamır sistemasın bekkemlewge járdem beredi hám qan aylanıwın jaqsılaydı.
★ voleybol bulshıq et-skelet sistemasına unamlı tásir kórsetedi, buwınlardıń jıldamlıǵın jaqsılaydı.
★ Dem alıw sistemasın bekkemleydi.
★ voleybol waqtında háreketlerdiń túrliligi hám júk intensivliginiń ózgeriwi tiykarǵı bulshıq et gruppaların shınıqtıradı.

★ Kóz bulshıq etlerin shınıqtıradı, kóriw maydanın keńeytiredi.

★ voleybol nerv sistemasına unamlı tásir kórsetedi, stress hám depressiya menen gúresiwge járdem beredi.

★ voleybol shaqqanlıq, hárekettiń anıqlıǵı, jıldamlıq hám maslasıwshańlıqtı ùyretedi.

★ voleybol, barlıq jámáátlik sport túrleri sıyaqlı, jámáát aldında juwapkershilik sezimin, jámáátte islew qábiletin rawajlandıradı hám isenimdi rawajlandıradı.

Sonıń menen birge, voleybol menen shuǵıllanıw organizmniń kóplegen funksiyalarına hám oyınshılardıń jeke sapalarına nátiyjeli tásir kórsetedi, atap aytqanda [2]:

- oyın tiykarındaǵı zárúrli fizikalıq shınıǵıwlar: sekiriw, urıw, tezlik, keskin toqtaw, jıǵılıw kónlikpelerin rawajlandıradı;

-oyınshılardıń kóplegen fizikalıq sapaları: sekiriw, kúsh, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıǵın rawajlandıradı;

-oyınshılardıń intellectual qábiletleri rawajlanadı, sezim shólkemleri, kópshilik psixik jaǵdaylar rawajlanadı. Buǵan baylanıslı unamlı belgiler: miynetsùygishlik, maqsetke intiliwshelik, qatańlıq, jeńiske isenim, jámáátlik sezimi sıyaqlılardı qáliplestiriw ushın sınaq maydanı bolıp tabıladı;

-sporttıń hár qanday basqa túri sıyaqlı, voleybol menen shuǵıllanıwdıń tolıq paydalılıǵı tuwrısında juwmaq shıǵarıw, álbette, anaǵurlım bo'rttiriw boladı. Hár qanday tiri organizm tek ǵana shınıǵıwlar processinde rawajlanıwın itibarǵa alǵan halda, olardıń muǵdarı, normasın da itibardan shette qaldırmawı kerek. Atap aytqanda, voleybol sport túrinde de oǵada kòp shınıǵıw aparıw sportshını kemnen-kem jaǵdaylarda ǵana salamatlastıradı. Kóplegen jaralar, fizikalıq hám psixik zorıǵıwlar aqır-áqıbette professional sportshılardıń salamatlıǵına unamsız tásir kórsetedi;

-basqa tárepten bolsa, sport shınıǵıwlarına júdá kóp waqıt ajratılsa (derlik hár kúni eki-úsh retten shınıǵıwlar, jıyınlar, turnirler), professional oyınshı organizmi genetikalıq programmasında ámeldegi ózge funksiyalardı jetilistiriwdiń bir qatar táreplerin, insan iskerliginiń turmıslıq zárúrli tarawların támiyinleytuǵın basqa jónelisler itibardan shette qaladı. Bul bolsa shaxstı málim bir shegaraǵa shekem sheklewge alıp keledi. Sporttı kásip retinde tańlaǵan insan ushın bul anıq qosımsha nátiyje bolıp tabıladı, barlıq kásipler de insan shaxsına arnawlı bir tásirin ótkeredi;

-Psixologiyalıq tártiptegi turaqlı zorıǵıwlar da qáwipli - olar sportshılardı (birinshi náwbette tárbiyashılardı) talay erterek sezimli zorıǵıwına, tùskinlik hám basqa keselliklerge alıp keliwi múmkin;

-fizikalıq mádeniyat sistemasında usı qızıqlı oyın - voleybol menen shınıǵıwlardı sonday shólkemlestiriw zárúr, bul shınıǵıwlar oqıwǵa, kásip iyelewge, salamat bolıwǵa, nátiyjeli islewge, shańaraqqa tiyisli mashqalalardı shın júrekten sheshiwge kesent bermey, bálki kómeklessin. Sonda ǵana voleybol menen shuǵıllanıw insannıń ómirine zawıq baǵıshlaydı.

Juwmaqlaw. Joqarıda keltirilgen maǵlıwmatlarǵa súyenip, sonday juwmaqqa keliw múmkin yaǵnıy voleybol sport turiniń insan organizmine paydalı tárepleri ádewir. Sol sebepli, usı sport túri menen úzliksiz túrde shuǵıllanıw salamat turmıs tàrizine ámel etip jasawdıń bir deregi esaplanadı. Maqalada aytılǵanınday, usı sport túri menen shuǵıllanıw insanlarda shaqqanlıq, jıldamlıq, operativlik sıyaqlı páziyletlerdiń rawajlanıwına alıp keledi. Sol sebepli

voleybol menen úzliksiz shuǵıllanıw insandı salamat turmıs formasında jasawǵa múmkinshilik jaratadı.

References:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 24.01.2020 yildagi PF-5924-son
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // Oliy oʻquv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012.
3. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: “lider Press”, 2008. –33 b.
4. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli oʻyinlar. // Oliy oʻquv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun oʻquv qoʻllanma. –T., 2009. – 67 b
5. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. –М.: “ВФВ”, 2009. – 45с.
6. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культур и спорта // Учебник. –Москва: “Спорт”, 2016.
7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантир иш услубияти. Услубий қўлланма. –Т., 2008.