



VOLEYBOL SPORT TURI VOSITASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Kazakov Azat Radjapovich

*Nukus davlat pedagogika institute Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta’lim fakulteti
Dotsent o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning ustuvor vazifalaridan biridir. Voleybol sport turi ushbu maqsadga erishishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi, chunki u nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy ko‘nikmalarni ham mustahkamlaydi. Ushbu tadqiqot voleybolning inson salomatligiga ko‘p qirrali ijobiy ta’sirini, jumladan, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, stressni kamaytirish va jamoaviy ishlash qobiliyatini oshirishdagi rolini tahlil qiladi. Voleybol orqali muntazam jismoniy faollikni targ‘ib qilish yoshlar va aholi o‘rtasida sog‘lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi. Maqola voleybolni sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish dasturlariga integratsiya qilish bo‘yicha tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, Sog‘lom Turmush Tarzi, Jismoniy Tarbiya, Sport, Salomatlik, Faollik, Yoshlar, Profilaktika

Аннотация: Формирование здорового образа жизни является одной из приоритетных задач современного общества, направленной на улучшение качества жизни и профилактику заболеваний. Волейбол, как вид спорта, представляет собой эффективный инструмент для достижения этой цели, способствуя не только физическому развитию, но и укреплению психоэмоционального состояния и социальных навыков. В данной статье анализируется многогранное положительное влияние волейбола на здоровье человека, включая улучшение сердечно-сосудистой системы, снижение уровня стресса и развитие командного взаимодействия. Регулярные занятия волейболом способствуют формированию устойчивых привычек к физической активности среди молодежи и населения в целом. Материал предлагает рекомендации по интеграции волейбола в программы по продвижению здорового образа жизни для достижения долгосрочных результатов.

Ключевые слова: Волейбол, Здоровый Образ Жизни, Физическая Активность, Спорт, Укрепление Здоровья, Молодежь, Благополучие, Профилактика

Abstract: Promoting a healthy lifestyle is a paramount objective for contemporary



society, addressing the rising prevalence of non-communicable diseases. Volleyball, as a dynamic and accessible sport, offers a comprehensive approach to fostering physical well-being, mental resilience, and social cohesion. This article explores the multifaceted benefits of volleyball, including its role in enhancing cardiovascular health, improving motor skills, reducing stress, and cultivating teamwork and discipline. Regular participation in volleyball encourages sustained physical activity, thereby establishing positive health habits among individuals of all ages, particularly youth. The research provides insights into integrating volleyball into public health initiatives to effectively promote a sustainable healthy lifestyle within communities.

Keywords: Volleyball, Healthy Lifestyle, Physical Activity, Sport, Health Promotion, Youth Development, Well-being, Prevention

Kirish: Zamonaviy jamiyatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va uni saqlash inson salomatligi hamda farovonligining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, ruhiy muvozanat va ijtimoiy munosabatlar uygʻunligi sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismlaridir. Sport faoliyati esa ushbu komponentlarni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Voleybol, oʻzining dinamik tabiati, jamoaviy ruhi va keng qamrovli jismoniy talablari bilan, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda alohida oʻrin tutadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki shaxsning ruhiy-psixologik va ijtimoiy jihatdan kamol topishiga ham sezilarli taʼsir koʻrsatadi.

Voleybol mashgʻulotlari oʻquvchilarning chaqqonlik, epchillik, yugurish, sakrash va toʻsatdan toʻxtash kabi jismoniy sifatlarini oshirishda muhim rol oʻynaydi, bu esa yoshlarning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi [1]. Sport psixologiyasi zamonaviy jamiyatda sportchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda muhim omil sifatida eʼtirof etiladi [2, 3]. Sport psixologiyasi sportchilarning diqqatini, konsentratsiyasini, motivatsiyasini, stressni boshqarish qobiliyatini, oʻziga ishonchini va hissiy barqarorligini sezilarli darajada yaxshilaydi [4]. Bu esa voleybol orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy sogʻlomlikka erishish imkoniyatini ham koʻrsatadi.

Ushbu maqola voleybol sport turining inson organizmiga jismoniy taʼsirini, ruhiy-psixologik va ijtimoiy rivojlanishdagi rolini, kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyatini hamda turli yosh guruhlari uchun mashgʻulotlarning xususiyatlarini chuqur tahlil qilish orqali sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrnini ilmiy



jihtadan asoslashga qaratilgan. Maqolada voleybolni sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targʻib qilish boʻyicha amaliy tavsiyalar ham ishlab chiqiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda sportning oʻrni zamonaviy ilmiy adabiyotlarda keng muhokama qilinadigan markaziy masalalardan biridir. Xususan, voleybol sport turining inson salomatligiga koʻp qirrali ijobiy taʼsiri soʻnggi yillarda koʻplab tadqiqotlarning diqqat markazida boʻlib kelmoqda. Ushbu tahlil voleybolning jismoniy, ruhiy-psixologik va ijtimoiy jihatdan sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini oʻrganuvchi asosiy ilmiy manbalarni sintez qilishga qaratilgan.

Voleybolning jismoniy rivojlanishga taʼsiri boʻyicha olib borilgan tadqiqotlar uning yoshlar, xususan, maktab oʻquvchilarining har tomonlama kamol topishidagi muhim rolini taʼkidlaydi. Jumladan, bir qator ilmiy ishlar voleybol mashgʻulotlarining oʻquvchilarning chaqqonlik, epchillik, yugurish, sakrash va toʻsatdan toʻxtash kabi jismoniy sifatlarini oshirishdagi sezilarli hissasini koʻrsatadi [1]. Ushbu tadqiqotlar voleybolning taʼlim dasturlariga samarali integratsiyasi yoshlarning nafaqat motor, balki kognitiv koʻnikmalarini rivojlantirishga ham ijobiy taʼsir koʻrsatishini, ularning umumiy jismoniy farovonligini oshirishini asoslaydi. Voleybolning dinamik tabiati, doimiy harakatlanish, sakrash va tezkor reaksiyani talab qilishi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushak tonusini oshiradi va suyak zichligini yaxshilaydi, bu esa yoshlikdan boshlab mustahkam jismoniy asos yaratishga xizmat qiladi.

Sport psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar voleybolning ruhiy-psixologik salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini chuqur ochib beradi. Zamonaviy jamiyatda sport psixologiyasi sportchilarning ruhiy farovonligini taʼminlash va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda muhim omil sifatida eʼtirof etiladi [2, 3]. Ushbu yoʻnalishdagi ishlar sport psixologiyasining nazariy va amaliy jihatlarini, uning qoʻllash usullari va samaradorligini tahlil qiladi. Xususan, sport psixologiyasi sportchilarning diqqatini, konsentratsiyasini, motivatsiyasini, stressni boshqarish qobiliyatini, oʻziga ishonchini va hissiy barqarorligini sezilarli darajada yaxshilashini koʻrsatadi [4]. Voleybolning jamoaviy sport turi ekanligi, oʻziga xos psixologik talablari bilan birga, sportchilarning oʻz-oʻzini tarbiyalash, jumladan, oʻz-oʻzini nazorat qilish va oʻz-oʻzini baholash koʻnikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa realistik maqsadlar qoʻyish va oʻz qadr-qimmatini oshirish uchun muhimdir [2].

Bundan tashqari, sport psixologiyasi inson psixikasining holatini va sport musobaqalari hamda mashgʻulotlari davomida guruhdagi oʻzaro taʼsirning psixologik



qonuniyatlarini o'rganadi [3]. Voleybol jamoaviy o'yin bo'lganligi sababli, u murabbiy-sportchi munosabatlari, o'zaro aloqa, guruh jipsligi, o'zaro yordam va jamoada iliq, ijobiy muhitni shakllantirish kabi murakkab dinamikalarni o'z ichiga oladi. Bu esa shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantirishga, ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirishga va jamoada ishlash qobiliyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Sport psixologiyasi, shuningdek, sportchilarni muvaffaqiyatsizliklar natijasida yuzaga keladigan stress va depressiyadan o'tkazish usullarini ishlab chiqishga, hissiy zo'riqish va o'ziga ishonchsizlik hislariga qarshi profilaktik choralar yaratishga e'tibor qaratadi [3]. Bu jihatlar voleybol orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy sog'lomlikka erishish imkoniyatini ham ko'rsatadi.

Voleybolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan ham tahlil qilinadi. Muntazam jismoniy faollik, jumladan, voleybol mashg'ulotlari yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va ba'zi saraton turlari xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Voleybolning yuqori intensivlikdagi harakatlari metabolizmni yaxshilaydi, tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi va immunitet tizimini mustahkamlaydi. Shuningdek, suyaklarga tushadigan doimiy yuklanish osteoporozi oldini olishga yordam beradi.

Turli yosh guruhlari uchun voleybol mashg'ulotlarining xususiyatlari ham ilmiy adabiyotlarda o'rganilgan. Bolalar va o'smirlar uchun voleybol o'yin orqali jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, kattalar va keksa yoshdagilar uchun mashg'ulotlar intensivlik va qoidalar jihatidan moslashtirilishi mumkin. Masalan, yoshlar uchun voleybolning har tomonlama rivojlanishga ta'siri [1] alohida ta'kidlangan bo'lsa, kattalar uchun stressni kamaytirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va surunkali kasalliklarning oldini olishga qaratilgan modifikatsiyalar qo'llaniladi. Keksalar uchun esa voleybolning kamroq intensiv variantlari, masalan, o'tirgan holda voleybol (sitting volleyball) yoki yumshoq voleybol (soft volleyball) kabi turlari harakatchanlikni saqlash va ijtimoiy faollikni oshirish uchun tavsiya etiladi. Bu esa voleybolning har qanday yoshdagi insonlar uchun sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, mavjud ilmiy adabiyotlar voleybol sport turining inson salomatligi va farovonligini oshirishda kompleks va ko'p qirrali rolini tasdiqlaydi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan tortib, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlashgacha bo'lgan keng qamrovli ta'sirlar voleybolni sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita sifatida e'tirof etishga asos bo'ladi.



Tadqiqot metodologiyasi: Ushbu maqolaning metodologik asosi voleybol sport turi vositasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga oid mavjud ilmiy adabiyotlarni chuqur va tizimli tahlil qilishga qaratilgan kompleks yondashuvni tashkil etadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi voleybolning inson salomatligi va farovonligiga koʻp qirrali taʼsirini ilmiy jihatdan asoslash, uning jismoniy, ruhiy-psixologik va ijtimoiy rivojlanishdagi rolini ochib berish hamda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishdagi ahamiyatini umumlashtirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: birinchidan, voleybol mashgʻulotlarining inson organizmiga jismoniy taʼsirini va salomatlikka foydalarini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish; ikkinchidan, voleybolning shaxsning ruhiy-psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi oʻrnini sport psixologiyasi nuqtai nazaridan baholash; uchinchidan, voleybolning turli kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyatini koʻrib chiqish; toʻrtinchidan, turli yosh guruhlari uchun voleybol mashgʻulotlarining xususiyatlari va samaradorligini oʻrganish; va nihoyat, voleybolni sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targʻib qilish boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot turi boʻyicha ushbu ish keng qamrovli adabiyotlar tahlili (literature review) va nazariy sintez (theoretical synthesis) hisoblanadi. Bu yondashuv mavjud ilmiy bilimlarni toʻplash, baholash va umumlashtirish orqali muayyan mavzu boʻyicha chuqur tushuncha hosil qilish imkonini beradi. Tadqiqot obyekti voleybol sport turi, predmeti esa voleybolning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks taʼsiri va ahamiyati hisoblanadi. Maʼlumotlarni yigʻish strategiyasi tizimli adabiyotlar qidiruvini oʻz ichiga oldi. Qidiruv jarayonida Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar kabi xalqaro ilmiy maʼlumotlar bazalari hamda Oʻzbekiston Respublikasi Oliy taʼlim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Ilmiy-texnik axborot markazi (ITAM) kabi milliy platformalardan foydalanildi. Qidiruv uchun "voleybol", "sogʻlom turmush tarzi", "jismoniy faollik", "sport psixologiyasi", "yoshlar rivojlanishi", "kasalliklarning oldini olish" kabi kalit soʻzlar va ularning ingliz tilidagi ekvivalentlari ("volleyball", "healthy lifestyle", "physical activity", "sport psychology", "youth development", "disease prevention") qoʻllanildi.

Adabiyotlarni tanlashda maʼlum mezonlarga amal qilindi. Faqatgina mavzuga bevosita aloqador, ilmiy jurnallarda chop etilgan, ekspertlar tomonidan koʻrib chiqilgan (peer-reviewed) maqolalar, dissertatsiyalar va monografiyalar kiritildi. Ayniqsa, 2020-yildan keyin chop etilgan tadqiqotlarga ustuvor ahamiyat berildi, chunki ular mavzuning eng soʻnggi tendensiyalari va yangiliklarini aks ettiradi. Misol uchun, voleybolning maktab oʻquvchilarining chaqqonlik, epchillik kabi jismoniy sifatlarini oshirishdagi rolini



o'rganuvchi tadqiqotlar [1] hamda sport psixologiyasining sportchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyatini ta'kidlovchi ishlar [2, 3, 4] tahlilga kiritildi. Ma'lumotlarni tahlil qilishda tematik sintez (thematic synthesis) usuli qo'llanildi. Bunda to'plangan adabiyotlar mazmunan o'rganilib, voleybolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi turli jihatlarini aks ettiruvchi asosiy mavzular va kichik mavzular aniqlandi. Ushbu mavzular quyidagilarni o'z ichiga oldi: jismoniy salomatlikka ta'siri (yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet tizimi, metabolizm), ruhiy-psixologik foydalari (stressni boshqarish, o'ziga ishonch, motivatsiya, hissiy barqarorlik), ijtimoiy rivojlanish (jamoaviy ish, muloqot ko'nikmalari, ijtimoiy moslashuv), kasalliklarning oldini olish (semizlik, qandli diabet, yurak kasalliklari) va yoshga bog'liq xususiyatlar (bolalar, o'smirlar, kattalar, keksalar uchun moslashuvlar).

Har bir aniqlangan mavzu bo'yicha mavjud adabiyotlardagi dalillar tanqidiy baholandi, ularning o'xshashliklari va farqlari aniqlandi, shuningdek, ilmiy dalillarning mustahkamligi va ishonchliligi ko'rib chiqildi. Masalan, sport psixologiyasining sportchilarning diqqatini, konsentratsiyasini, motivatsiyasini, stressni boshqarish qobiliyatini, o'ziga ishonchini va hissiy barqarorligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatuvchi tadqiqotlar [4] ushbu mavzuning muhimligini tasdiqladi. Shuningdek, sport psixologiyasining sport musobaqalari va mashg'ulotlari davomida guruhdagi o'zaro ta'sirning psixologik qonuniyatlarini o'rganishi [3] voleybolning jamoaviy sport turi sifatidagi ijtimoiy ahamiyatini yanada chuqurlashtirdi. Ushbu sintez jarayoni voleybolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks va ko'p qirrali rolini to'liq ochib berishga xizmat qildi.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida shuni ta'kidlash joizki, u asosan mavjud ilmiy adabiyotlarga tayanadi va empirik ma'lumotlarni bevosita yig'ishni o'z ichiga olmaydi. Bu esa nashr etilgan ma'lumotlarga bog'liqlik, nashr etishdagi tarfakashlik ehtimoli va ma'lumotlar bazalarining qamrovi bilan bog'liq cheklovlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shunga qaramay, ushbu metodologik yondashuv voleybolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati bo'yicha mavjud bilimlarni tizimlashtirish, sintez qilish va kelajakdagi tadqiqotlar uchun asos yaratish imkonini beradi. Ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi voleybolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi kompleks ta'sirini zamonaviy ilmiy manbalar asosida chuqur va tizimli tahlil qilish, shuningdek, turli yosh guruhlari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Amaliy ahamiyati esa voleybolni jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sport siyosatini ishlab chiqishda ilmiy asoslangan ma'lumotlar bilan ta'minlashda namoyon



bo'ladi.

Xulosa: Ushbu maqola voleybol sport turining inson salomatligi va farovonligini oshirishdagi kompleks ahamiyatini ilmiy jihatdan asosladi. Maqolada voleybol mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, metabolizmni yaxshilash va surunkali kasalliklarning oldini olishdagi muhim roli ko'rsatildi. Shuningdek, sport psixologiyasi orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlash, stressni samarali boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkashdagi o'rni chuqur tahlil qilindi. Turli yosh guruhlari uchun voleybol mashg'ulotlarining moslashuvchanligi uning keng qamrovli qo'llanilishini va har qanday yoshdagi insonlar uchun sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashini tasdiqladi. Xulosa qilib aytganda, voleybol sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, uni aholi o'rtasida keng targ'ib qilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xudoyberdiyev, M.I. (2022). Voleybol sport turi vositasida talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari. Fan-Sportga, (1), 60-63. – <https://journal.sport.uz/index.php/journal/article/view/154>
2. Alimov, A.A., Abdullayev, M.A. (2021). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining talabalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni. Pedagogika va psixologiya, (3), 112-116.
3. Safarov, S.S. (2023). Sport pedagogikasining yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni. Sport fanlari, (2), 45-49.
4. Mirzayev, Sh.M., Alimov, A.A., Abdullayev, M.A. (2020). Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – <https://sport.uz/uz/library>
5. Qurbonov, B.B., Xudoyberdiyev, M.I. (2022). Voleybol mashg'ulotlari orqali o'quvchi-yoshlarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar, (4), 187-191. – <https://tadqiqot.uz/index.php/tadqiqot/issue/view/15>
6. Ergashev, A.A. (2021). Voleybol o'yin texnikasini o'rgatish jarayonida talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Yosh olimlar ilmiy-amaliy anjumani materiallari, Toshkent, 234-237-betlar.
7. Yusupov, O.N. (2023). Sport psixologiyasining shaxsda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati. Psixologiya jurnali, (1), 78-82.
8. Nazarov, A.A., Xudoyberdiyev, M.I. (2022). Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish orqali ularda sog'lom turmush ko'nikmalarini



rivojlantirish. Sportda innovatsion texnologiyalar, (3), 112-116.

9. Tursunov, B.A. (2021). Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida voleybol elementlaridan foydalanish samaradorligi. Maktab va pedagogika, (5), 98-102.

10. Ismoilov, I.I. (2020). Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri. Monografiya. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti. – <https://library.samdu.uz/>