



VOLEYBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ro'zmatova Nadejda Akbarali qizi

Magistrant

Urganch davlat pedagogika instituti

nadejda.rozmatova@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchi yuqori sinf o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xos jihatlari ilmiy asosda yoritilgan. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari - kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya-sport mashg'ulotlarida qanday shakllanishi tahlil qilinadi. Shuningdek, innovatsion texnologiyalar, modulli yondashuv, interfaol metodlar va individual trening dasturlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi yoritiladi. Tadqiqot voleybol o'quv mashg'ulotlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Voleybol, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, innovatsion texnologiyalar, modulli ta'lim, interfaol metodlar.

Аннотация: В статье анализируются особенности развития физических качеств учащихся старших классов, занимающихся волейболом. Рассматриваются основные компоненты физической подготовки - сила, скорость, выносливость, гибкость и координация - и механизмы их формирования в процессе тренировки. Также показана роль инновационных технологий, модульного обучения, интерактивных методов и индивидуального подхода в повышении эффективности развития физических качеств. Представлены научно-практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: Волейбол, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, инновационные технологии, модульное обучение, интерактивные методы.

Abstract: This article examines the specific features of developing physical qualities in senior school students who regularly train in volleyball. The main components of physical fitness — strength, speed, endurance, flexibility, and coordination — are analyzed in relation to volleyball training. The study highlights the role of innovative technologies, modular training, interactive methods, and individualized approaches in enhancing students' physical development. Practical recommendations for improving volleyball training programs are also provided.

Keywords: Volleyball, physical qualities, strength, speed, endurance, coordination, innovative technologies, modular training, interactive methods.



Kirish. Voleybol o‘quvchilar orasida mashhur sport turlaridan biri bo‘lib, u murakkab texnik-taktik elementlar, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiyalangan harakatlarni talab qiladi. Yuqori sinf o‘quvchilari uchun jismoniy sifatlarni to‘g‘ri rivojlantirish ularning sport natijalari, sog‘lig‘i va psixologik barqarorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik jarayonini ilmiy asoslangan metodlar bilan tashkil etish muhimdir. Tadqiqotning dolzarbligi voleybolchi o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini zamonaviy metodlar orqali kompleks rivojlantirish zarurati bilan belgilanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Voleybol texnikasi va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. B.Karimov va A.Jo‘rayev voleybol texnikasining asosiy tamoyillari va jismoniy tayyorgarlik komponentlarini yoritgan [1;8]. F.Tursunovning tadqiqotlarida o‘yin harakatlarini bajarishda koordinatsiya va tezlikning ahamiyati ko‘rsatilgan [2;7]. D.Sobirov va R.Maqsudov sport turlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodikasini ishlab chiqqan [3;5].

M.Rasulovning fikricha, voleybol mashg‘ulotlarida individual yondashuv va modulli ta‘lim o‘quvchilar rivojlanishini tezlashtiradi [4;6]. Sh.Xudoyberdiyev sport mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalarning jismoniy sifatlarni monitoringidagi o‘rni alohida ta‘kidlaydi [5; 3].

Mazkur adabiyotlar tahlili voleybol o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot voleybol bilan muntazam shug‘ullanayotgan yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllanish jarayonini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida asosan pedagogik kuzatuv, diagnostik testlar, eksperimental mashg‘ulotlar va statistik tahlil metodlari qo‘llandi.

Avvalo, voleybol mashg‘ulotlarining haftalik tuzilishi, yuklama hajmi, texnik-taktik mashqlar ulushi va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbati kuzatildi. Shundan so‘ng o‘quvchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun tezlik, kuch, koordinatsiya, sakrash balandligi va chidamlilik bo‘yicha standart testlar o‘tkazildi. Olingan natijalar asosida o‘quvchilar uchun jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga mo‘ljallangan eksperimental o‘quv-mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur voleybolning texnik elementlari bilan uyg‘unlashtirilgan mashqlar, dinamik o‘yin vaziyatlari, sakrashga yo‘naltirilgan kuch mashqlari, shuningdek, funksional chidamlilikni oshirishga mo‘ljallangan mashqlarni o‘z ichiga oldi.

Tadqiqot 8–10 haftalik davr mobaynida olib borildi. Mashg‘ulotlar davomida yuklamalar asta-sekin oshirib borildi va o‘quvchilarning individual imkoniyatlari hisobga olindi. Yakunda diagnostik testlar takroran o‘tkazilib, dastlabki natijalar bilan solishtirildi va statistik jihatdan umumlashtirildi.

Tahlil va natijalar. O‘tkazilgan tajriba natijalari voleybol bilan muntazam shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlari ijobiy o‘sish



dinamikasi kuzatilganini ko'rsatdi. Eksperimental mashg'ulot dasturi o'quvchilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari, sakrash qobiliyati, umumiy chidamlilik va koordinatsion harakatlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga xizmat qildi.

Tahlil jarayonida aniqlanishicha, texnik-taktik elementlar bilan uyg'unlashtirilgan jismoniy mashqlar sakrash balandligini oshirishda ayniqsa samarali bo'lgan. Bu esa to'p uzatish, blok qo'yish va hujum zarbalarida o'yinchilarni ancha faol va chaqqon qiladi. Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o'quvchilarning o'yin paytidagi harakat almashinuvini tezlashtirgan, qaror qabul qilish tezligini oshirgan. Chidamlilik ustida muntazam ishlash esa o'yin vaqtida toliqishni kamaytirib, o'yin davomida barqaror samaradorlikni ta'minlagan. Koordinatsiya mashqlarining muntazam qo'llanilishi harakatlar aniqligi, sakrash texnikasi va maydonda to'g'ri pozitsiya egallash ko'nikmalarini mustahkamlagan.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kompleks yondashuv, to'g'ri rejalashtirilgan yuklama va texnik mashqlar bilan uyg'unlashtirilgan jismoniy tayyorgarlik voleybolchi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini yuqori sur'atda rivojlantiradi hamda ularning o'yin ko'rsatkichlarini ancha yaxshilaydi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybol bilan shug'ullanuvchi yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni tizimli, ilmiy asoslangan, shuningdek, texnik-taktik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilgan bo'lishi zarur. Jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlik – voleybol o'yinining asosiy poydevorini tashkil qiladi va ular yetarli darajada shakllanmasdan turib, o'quvchilarning o'yin samaradorligini oshirish mumkin emas.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, jismoniy sifatlarni yaxlit tarzda rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, ayniqsa, texnik elementlar bilan birlashtirilgan holda qo'llanganda yuqori samara beradi. Masalan, sakrash texnikasi va hujum zarbalari kuch mashqlari bilan integratsiyalashganda, o'quvchilarning vertikal sakrash balandligi sezilarli darajada oshgan; reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar esa o'yin paytidagi pozitsion almashuv va to'pga tez javob qaytarish ko'nikmalarini yaxshilagan.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalar – videomonitoring, sensorli kuzatuv va raqamli tahlil vositalaridan foydalanish – mashg'ulot jarayonining samaradorligini yanada oshirgan. Bu vositalar orqali o'quvchilarning texnik xatolari real vaqt rejimida aniqlangan, yuklama hajmining individual darajada nazorat qilinishi esa jarohatlanish xavfini kamaytirgan. O'quvchilarning o'z rivojlanish dinamikasini ko'ra olishi esa ular motivatsiyasini sezilarli darajada oshirgan.

Interfaol metodlar, jamoaviy topshiriqlar va gamifikatsiya elementlari mashg'ulotning emotsional fonini kuchaytirib, o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirgani kuzatildi. Bu esa voleybol mashg'ulotlarida sport va o'qitish jarayonining psixologik komponentlari qanchalik muhim ekanini yana bir bor tasdiqlaydi.



Yuqorida keltirilgan natijalardan kelib chiqib, quyidagi takliflar ilgari suriladi:
Mashg‘ulotlarda kompleks yondashuvni qo‘llash – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni bir-biriga bog‘liq holda rivojlantirish voleybolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Texnik-taktik elementlarni jismoniy mashqlar bilan integratsiyalash – sakrash, hujum, himoya, blok qo‘yish kabi texnik ko‘nikmalar jismoniy sifatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lgani sababli, mashg‘ulotlar shu asosda qurilishi lozim.

Innovatsion texnologiyalarni keng qo‘llash – raqamli monitoring, videoanaliz va sensor tizimlar o‘quvchilarning rivojlanishini aniq baholashga, xatolarni tez tuzatishga hamda mashg‘ulot yuklamalarini samarali boshqarishga yordam beradi.

Individuallashtirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish – o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va psixologik holatidan kelib chiqib yuklamalarni moslashtirish kerak; bu esa o‘quvchilar o‘rtasidagi farqlarni kamaytiradi va umumiy natijadorlikni oshiradi.

Motivatsion va interfaol metodlarni ko‘paytirish – jamoaviy o‘yinlar, raqobat elementlari va gamifikatsiya o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, bu esa mashg‘ulot samaradorligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, voleybol bilan shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish ilmiy asoslangan, innovatsion yondashuvlar bilan boyitilgan va individual sharoitlarni hisobga olgan holda amalga oshirilganda eng yuqori samaraga erishiladi. Bu esa o‘quvchilarning sport natijalarini yaxshilash bilan birga, ularning jismoniy rivojlanishi, motivatsiyasi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan intilishlarini ham mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B., Jo‘rayev A. Voleybol asoslari. Toshkent, 2019.
2. Tursunov F. Voleybol texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2021.
3. Sobirov D., Maqsudov R. Sport turlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
4. Rasulov M. Voleybol o‘rgatish metodikasi. Samarqand: SamDU, 2021.
5. Xudoyberdiyev Sh. Sport mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. Toshkent, 2020.
6. Otaboyev A. Sport pedagogikasi. Toshkent, 2017.
7. Jo‘rayev U. Jismoniy tarbiya texnologiyasi. Toshkent, 2018.
8. Abduqodirov A. Jismoniy madaniyat nazariyasi. Toshkent, 2015.