

## **VOLEYBOL SPORT TURI ORQALI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI TAKOMILLASHTIRISHNING TASHKIL ETILISHI**

**A.S.Yusupbayeva-CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti  
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi.  
Sherqobilova Muxarram Jaloliddin qizi-  
Jismoniy madaniyat yo'nalishi Xotin qizlar sporti talabasi.**

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada voleybol o'yini orqali o'quvchilarning jismoniy sifatalrini rivojlantirishni takomillashtirishni tashkil etish holati tahlil etilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, tezkorlik, texnika, voleybol , ta'lim-tarbiya, taktika, jismoniy sifatlar.

Voleybol sport turi orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni takomillashtirish yuzasidan tashkil etilgan tajriba-sinov ishlarida quyidagi masalalarga amaliy yechim topish asosiy vazifalar sifatida belgilandi.

- 1) tajriba-sinov ishlarining maqsad va vazifalarini to'g'ri belgilash;
- 2) tajriba-sinov ishlarining mazmunini belgilashda didaktik materiallar tayyorlash, ularni sinovdan o'tkazishning maqbul mexanizimlarini ishlab chiqish;
- 3) tajriba ishlariga jalb etilgan o'quvchilar bilan amalga oshirilgan metodik ishlarning ta'lim amaliyotida foydalanish samaradorligini belgilash;
- 4) tajriba-sinov ishlari natijalarini tahlil etishda yo'l qo'yilgan xatoliklarga o'z vaqtida tajriba-sinov dasturiga o'zgartirish kiritib borish orqali yuqori samaradorlikka erishish.

Voleybol mashg'ulotlari vositasida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishda ta'limiy jarayon, ilmiy asoslangan o'quv materiallari bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan metodika doirasida amalga oshirildi.

Tajriba-sinov ishlari bosqichma-bosqich tartibda, bir necha voleybol mashg'ulotlari jarayonida turli xil tamoyil va usullardan foydalanilgan holda olib borildi. Jumladan, voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan texnik-taktik harakat elementlari tarkibidagi jismoniy sifat mazmundagi harakatlarning talab darajasida bajarib borilishi, erishilgan natijalarni bosqichma-bosqich qiyosiy o'rganish natijalari nazorat qilib borildi. Bu esa ularga ijobiy ta'sir etishi bilan tahliliy natijalari qiyosiy o'rganildi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Tadqiqotning yakunida voleybol mashg'ulotlari vositasida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishida o'sish darajalarining dinamikasi ko'rsatildi. Shuningdek, tajriba-sinov ishlarida ilgari surilayotgan ilmiy farazlarning to'g'riligi aniqlab berildi, lozim bo'lgan vazifalarga ularga mos o'zgartirishlar kiritib borildi.

Maktab jismoniy tarbiyasida tajriba-sinov ishlari uch bosqichda, ya'ni aniqlovchi, shakllantiruvchi hamda yakunlovchi tajriba-sinov ishlari bosqichlarida amalga oshirildi.

Tadqiqotning aniqlovchi bosqichida belgilangan maqsad va vazifalarga ko'ra, voleybol darslarida o'quvchilar jismoniy sifatleri shakllanganlik darajasining mavjud holati, bu borada amalga oshirilayotgan ishlarning mazmuni o'rganildi. Tadqiqotning tajriba-sinov ishlarini aniqlovchi bosqichida quyidagi vazifalari belgilandi:

- jismoniy mashqlarni bajarish tartiblari, ulardagi axloqiy mazmunni bilish darajalarini aniqlash;
- voleybol darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatleri shakllanganlik ko'rsatkichlarini mashqlar yordamida aniqlash;
- jismoniy sifatleri takomillashtirish borasidagi mavjud yutuq va kamchiliklarning ko'lamini va mazmunini aniqlash.

Aniqlovchi tajriba-sinov ishlari jarayonida nazariy-metodik mazmundagi quyidagi ishlar amalga oshirildi:

- tadqiqot muammosi bo'yicha pedagogik-psixologik va metodik adabiyotlar tahlil qilindi;
- voleybol darslari jarayoni kuzatildi;
- o'qituvchilar va o'quvchilar bilan suhbatlar o'tkazildi;
- ilg'or pedagogik tajribalarni o'rganish orqali o'qituvchilar hamda o'quvchilar uchun anketa va test savollarini tuzib chiqildi.

Olingan natijalar asosida aniqlangan xulosalardan kelib chiqqan holda voleybol darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash samaradorligi aniqlashtirildi va umumiy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqotning shakllantiruvchi bosqichida o'quv dasturiga muvofiq va davlat ta'lim standarti talablariga amal qilgan holda tajriba-sinov ishlari olib borildi. Shuningdek, bu jarayonda voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishning didaktik imkoniyatlarini o'rganish va mazkur jarayonga zamonaviy usullarni tatbiq etish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar, dars ishlanmalarining yaxlit metodikasi ishlab chiqildi hamda amaliyotda sinab ko'rildi. Shu tariqa shakllantiruvchi tajriba-sinov ishlarini o'tkazishda quyidagi metod hamda usullardan foydalanildi: "og'zaki tushuntirish", "plakatlardan foydalanish",

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

“amalda ko‘rsatib berish” va hokazo tarzidagi an’anaviy, “o‘z-o‘zini boshqarish”, “mustaqil fikrlash” va b.q. singari noan’aviy hamda “Muammoli o‘qitish”, “Zanjir”, “To‘p nuqtaga ” va h.k kabi interfaol usullar qodlanildi.

- shakllantiruvchi tajriba-sinovda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishning usul, shakl va vositalari aniqlandi;

- voleybol mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jismoniy sifatlarini shakllantirishning bir butun mazmuni hamda metodikasi o‘rganildi va takomillashtirildi;

- voleybol mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish orqali ularda nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni rivojlantirish vositasida dars samaradorligini oshirish yo‘llari belgilandi.

Yakunlovchi tajriba-sinov ishlarida voleybol mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jismoniy sifatlarining tarbiyalanganlik darajasini aniqlash nazarda tutildi. Tadqiqotning bu jarayonida tajribada sinab ko‘rilgan ilmiy-metodik tavsiyalarning yutuq va kamchiliklarini aniqlash, ularni takomillashtirish yo‘llarini belgilash borasida maqsadli ishlar olib borildi. O‘tkazilgan barcha tajriba-sinov ishlarining matematik statistikadagi Styudent-Fisher, Neyman va pirson mezonlari bo‘yicha umumiy tahlillar ishlab chiqildi va ularning o‘rtasidagi ishonchli farqlar aniqlandi.

Yakunlovchi tajriba-sinov ishlari yuzasidan umumiy tahlillar shakllantirilib, unda aniqlovchi, shakllantiruvchi va yakunlovchi tajriba-sinov ishlari natijalari taqqoslandi va dars samaradorligini oshirishda qodlanilgan metod, usul hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanishning muhim jihatlari aniqlandi.

Tajriba-sinov ishlari jarayonida voleybol mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qo‘yilgan topshiriqlarni bajarish vaqtida o‘quvchilarning xatti-harakatlari, munosabatlari, qiziqishlari kuzatildi. Kuzatish natijalari shuni ko‘rsatdiki, ularning nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallashlarida qo‘llanilgan yangi metod hamda usullardan foydalanish o‘ziga xos o‘rin tutdi. Dars jarayonida bajarilayotgan va o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan talab asosida takroriy o‘tkazilishi o‘quvchilarning faolligi va qiziqishlarini oshirdi. Chunki mazkur harakatlar o‘quvchilarning yoshi hamda fiziologik imkoniyatlariga mos bo‘lganligi uchun ular jarayonga to‘g‘ri yondasha boshladilar. Muhimi, ularning o‘quvchilarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishdagi o‘rni ta’limiy va tarbiyaviy ahamiyatiga ko‘ra obrazli tarzda tushuntirib berib borildi.

Voleybol mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga e’tibor qaratilib, amaliy mashg‘ulotlar bilan bir vaqtda nazariy bilimlar ham berib borildi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida voleybol mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish borasidagi bilimlarni

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

egallayotganliklari, shuningdek, jismoniy sifatlarni shakllantirishning ahamiyatini qay darajada yaxshi anglayotganliklari alohida kuzatildi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashdagi ta'limiy-tarbiyaviy ta'sir etish usullaridan biri jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar mazmunidagi harakat chostatasi dinamikasini takrorlashdir. Mazkur dinamika o'quvchilarda amaliy ko'nikma va malaka sifatida shakllangunga qadar qo'llanildi.

O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari jarayonida qo'llanilgan metodik tavsiyalar boshlang'ich voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash natijasida jismoniy tarbiya o'qituvchisida tadqiq etilayotgan masala yuzasidan nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar shakllantirildi hamda ularning ixtisosliklari bo'yicha pedagogik faoliyatga tayyorligi yaxshilandi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida aniqlangan kamchiliklar vaqtida tuzatib borildi hamda mashg'ulotlar uzluksiz tashkil etildi.

### Xulosa

Olib borilgan kuzatishlar, qilingan ilmiy tahlillar jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni voleybol mashg'ulotlari vositasida jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish uchun tavsiya etilgan dars mashg'ulotlari majmuasini taklif etish imkonini berdi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishga yo'nalgan ta'lim o'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarga harakat texnikalarini anglash va bu borada nazariy bilim doirasini kengaytirish, differensiallovchi tafakkurni shakllantirish, bilish ehtiyojlarni rivojlantirish imkonini beradi.

O'quvchilar bilan olib boriladigan voleybol mashg'ulotlari jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, o'rganilayotgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishni ta'minlaydigan psixologik -pedagogik jihatdan to'g'ri amalga oshirish tizimini aniqlash imkonini berdi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari nafaqat voleybol mashg'ulotlarida, balki jismoniy tarbiyaning boshqa bo'limlarida ham ilmiy- nazariy jihatdan to'g'ri yondashuv va ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Yangi tahriri. 2015 yil 4 sentyabr.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida //O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoniga 1-Ilova.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 25 yanvardagi PF-5313- sonli "Umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti raisligida 2022 yil 28 yanvardagi Maktab ta'limini rivojlantirish masalalari bo'yicha videoselektor yig'ilishidagi nutqi // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, <https://www.yuz.uz/uz/news/maktab>.

5. Айрапетянц Л.Р. Вoleyбол. Ташкент: Зар қалам, 2006. - 240 с.

6. J.M.Shukurillayev / Sport mahoratini oshirish / Darslik – Chirchiq « City of book » 2023 yil

7.Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. *Theoretical & Applied Science*, (12), 170-172.

8.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

9.Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.

10.Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.