

## VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI O'QUVCHILAR JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA AKMEOLOGIK TAMOYILLAR VA METODLAR

**Xabibulleyev Samandar Xabibullayevich**  
**ChDPU kata o'qituvchisi**  
**Umarova Odinxon Baxtiyor qizi**  
**Xabibullayeva Nafosat Xayrulla qizi**  
**ChDPU Jismoniy madaniyat HQS talabasi**

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada voleybol mashg'ulotlari orqali o'quvchilar jismoniy sifatlarini takomillashtirishda akmeologik tamoyillar va metodlar bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

### **Annotation**

This article presents instructions and suggestions on acmeological principles and methods for improving the physical qualities of students through volleyball training.

**Tayanch so'zlar:** tamoyil, metod, voleybol, mashg'ulot, jismoniy tarbiya, o'quvchi, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.

**Keywords:** trend, method, volleyball, exercise, physical education, student, development, exercise, result, quality.

Didaktik tamoyillar va metodlar voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini akmeologik takomillashtirishda muvaffaqiyatli va samarali natijasini, ta'lim jarayonining qonun qoidalari, ya'ni ta'limga qo'yilgan didaktik talablarga qay darajada amalga oshirilishini standartlab beradi. Jismoniy tarbiyada prinsiplar o'quv tarbiya jarayoniga qo'yiladigan ijtimoiy talablar, ta'limni tashkil etish va boshqarishda rioya qiladigan qoidalar sifatida amal qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 25 yanvardagi "Umumiy, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5313-sonli Farmonida, ta'lim mazmunini integratsiyasini ta'minlash, o'quv jarayonini tubdan yaxshilash, yoshlarni har tomonlama barkamol qilib rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik tizimni yangi pedagogik shakllar va usullar asosida tashkil etish vazifalari qo'yilgan.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarni voleybol sport turida ularni jismoniy sifatlarini takomillashtirishda akmeologiya fan sifatida o'quvchilar rivojlanishining to'liqligi, kengligi, unumdorligi paydo bo'lish vaqt va boshqalarni

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

aniqlaydigan omillarni o'rganish va aniqlashda didaktik vazifani o'tab beradi. U makro, mezo va mikrosotsiyalar (jamoalar, guruh va boshqalar), tabiiy muhit va insonning o'ziga xos rivojlanish jarayoniga ta'sir mexanizmlari va natijalarini nazorat qiladi, inson o'z-o'zini anglashiga hissa qo'shadigan muayyan taktika va strategiyalarni ishlab chiqadi va amaliyotga tatbiq etish yo'llarini ta'minlab beradi.

Akmeologik yondashuv asosida maktab o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda voleybol sport turining jismoniy mashqlaridan foydalanish ularni vizual bajarib ko'rsatish jismoniy mashq va texnik-taktik harakatlar bir-biri bilan uzviy bog'liqligi, harakat faoliyati haqidagi birlamchi tushuncha sifatida o'quvchilarda harakatlarning natural shaklda bajarilishini ko'rgandan so'ng hosil bo'ladi. Bu esa voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda akmeologik tamoyillar bilan birga akmeologik metodlarni ta'lim amaliyotida qo'llash tartibini ishlab chiqishni ham taqazo etadi.

Aynan, o'quvchilarni jismoniy qobiliyatlarini kamol topishida psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etib, ularning turli jarayonlarda turlicha takomillashtirishini aspekti sifatida o'ziga xos xususiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Hozirgi davrda ta'lim-tarbiya jarayonini modernizatsiya qilish loyihalarini amalga oshirish ustuvor vazifalardan biri bo'lib, jismoniy tarbiya sohasiga turli yondashuvchilarni joriy etish orqali o'quvchining imkoniyatlarini rivojlantirish maqsadlari, o'quv mazmunini tanlash va tuzishga ijodiy yondashuvni talab etadi. Ushbu vazifani akmeologik yondashuv asosida o'quvchilarni voleybol sporti orqali jismoniy sifatlarini takomillashtirish mumkin.

Akmeologiya fanining asosiy vazifasi ongli faoliyat sub'ekti bo'lmish shaxsni turli faoliyat jarayonlarida, xususan, tanlagan kasbi, ixtisosligi doirasida o'z ijodiy salohiyatini to'la ochish va amalda namoyish etishiga bog'liq bo'lgan bilimlar, amaliy ko'nikmalar, malakalar, texnologiyalar bilan ta'minlashdir. Maktab o'quvchilarini psixologik tayyorlash eng dolzarb masaladir.

“Psixologiya” - ruhiyat va xislatlarni o'rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini o'rniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qo'llash aniqroq bo'ladi deyish mumkin.

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

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish dardkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayyorgarlik akmeologiyasini shakllantirish shartlari:

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumlilikining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakatli o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha datlabki jismoniy sifatlarini shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat sub'ektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi;

Jismoniy tarbiya sohasida akmeologik tamoyillarning to'rtta guruhi ajratiladi:

- akme-yo'naltirilgan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari;
- voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishni optimallashtirish tamoyillari;
- voleybol mashg'ulotlari doirasida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar mazmunini akmeologik tanlash tamoyillari;
- voleybol mashg'ulotlarida akmeologik verifikatsiyani bosqichma-bosqich oshirib borish tamoyillari.

Umuman olganda metodlar ko'rgazmali qurollar, suratlar, chizmalar, maketlar, ayniqsa sekinlashtirib olingan kinolar, hujjatli, o'quv filmlari, video, multivideo va hokazo vositalarda namoyon bo'ladi. Ulardan foydalanish, o'quvchilarning texnik harakatlarni taqlid qilib bajarishi orqali voleybol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini anglash jarayonining ta'limiy va tarbiyaviy imkoniyatlarini orttiradi.

Akmeologik xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, ular insonni qanday sharoitlarda intellektual, jismoniy va ma'naviy faollik cho'qqisiga olib chiqqanligi to'g'risida ma'lumotni ifodalaydi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

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

1. Shukurllayev J.M. O'quvchi yoshlarni voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-oktyabr.
2. Shukurllayev J.M. Sport mahoratini oshirish (Voleybol). Darslik. Chirchiq-2023 y. «City of book».
3. Shukrullayev Jurabek Maqsadbaevich. Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil 28-30-bet.
4. Shukrullayev Jurabek Maqsadbaevich. Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil 57-59-bet.
5. Usmonovich, A. U., Yakubjonova, F. I., & Mo'ydinov, S. M. (2022, November). Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik mahorati oshirish omillari. In International scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 1, No. 3, pp. 56-61).
6. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2022). Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth. Journal of Positive School Psychology, 6(10), 4495-4499.
7. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2024). Inson aqliy qobiliyatini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish. Экономика и социум, (2-1 (117)), 812-818.
8. Yakubjonov, I., Azizov, M., & Yakubjonova, F. (2022). Development of physical training and sports in the formation of a healthy young generation. Educational Research in Universal Sciences, 1, 170-173.
9. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "WAYS TO DEVELOP DIGITAL MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 113-116.
10. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "METHODOLOGY FOR THE USE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 189-191.
11. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

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

12. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

13. Ортиқов, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИМУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.