

Madaminova Gulzoda Madaminovna
Alfraganus university "Sport faoliyati"
kafedrası katta o'qituvchisi
ORCID: 0009-0007-6363-5571
Email: g6810751@gmail.com

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Bugungi kunda maktab yoshi – bu insonning yosh davrlarida o'ziga xos bosqich bo'lib, bu yoshda juda ko'p jismoniy fazilatlar muvaffaqiyatli rivojlanadi, shuning uchun maktab o'quvchilarining jismoniy, aqliy, ruhiy xususiyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida voleyboldan foydalanish alohida o'rin tutadi. Voleybol o'quvchilar vaqtlarini foydali o'tkazishda, faol hordiq chiqarishda va jismoniy mashq turlarini o'zlashtirishda, mustaqil jismoniy tarbiya va sport faoliyatida qo'llashda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhimligi ushbu ilmiy maqolada ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik, sport murabbiylari, sport formasi, sport, vosita

Kirish. Dunyo ta'lim amaliyotida o'quvchilarni yangi muhitlarga tez moslashuvchanligini oshirish, vaziyatlarga tez yechim topish qobiliyatlarini rivojlantirish asosida yondashuv zamonaviy pedagogik paradigma sifatida o'quvchilarning iqtidor xususiyatlarini ro'yobga chiqarishning muhim omillaridan biri ekanligi e'tirof etilmoqda. Aynan, voleybol o'yini o'yinchilardan qisqa vaqt ichida turli zonalarda, turli funksiyalarni bajarishni talab etuvchi o'yin sifatida yuqorida ta'kidlangan maqsadlarga mos keladi.

Maktab yoshi – bu insonning yosh davrlarida o'ziga xos bosqich bo'lib, bu yoshda juda ko'p jismoniy fazilatlar muvaffaqiyatli rivojlanadi, shuning

uchun maktab o'quvchilarining jismoniy, aqliy, ruhiy xususiyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida voleyboldan foydalanish alohida o'rin tutadi. Voleybol o'quvchilar vaqtlarini foydali o'tkazishda, faol hordiq chiqarishda va jismoniy mashq turlarini o'zlashtirishda, mustaqil jismoniy tarbiya va sport faoliyatida qo'llashda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Respublikamiz olimlaridan voleybol sportining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlardan foydalangan mutaxassis olimlar A.A.Pulatov, M.A.Kurbonova, S.T.Xakimov, A.A.Boltayev, L.T.Davlatova, X.M.Toshpulatov ilmiy ishlarida

voleybolchilar misolida ustuvor jismoniy sifatlar, shu jumladan tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va chidamkorlik, texnik-taktik va funksional imkoniyatlar darajasini ifodalovchi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o'yin texnikasini o'zlashtirish masalalari yuzasidan keng qamrovli tadqiqotlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlari S.X.Abdel, O.V.Begun, G.P.Berezin, L.V.Bulikina, A.T.Garipov, A.A.Geraskin, A.M.Kulyasov, A.V.Rodina, V.M.Sklyarovlar asosan yosh voleybolchilarni tayyorlashda professional yondashuv asosida ularning jismoniy ko'rsatkichlarini ko'tarish borasida tadqiqotlar olib borgan bo'lsa, O.S.Degtyareva, A.K.Zuzova, I.M.Korotkov, V.S.Kuznetsov, I.B.Malisheva, S.E.Nikitin, K.B.Suyetnov, R.X.Tulagakovlar esa maktab o'quvchilarining jismoniy harakat faoliyatiga tegishli qobiliyatlarini voleybol o'yini vositasida rivojlantirish masalalarini o'rganganlar.

Xorijiy olimlar J.Kessel, A.Loscher, W.Neville, L.Savula, M.A.Clark, D.A.Jones, T.Clemens o'z tadqiqotlarida yosh voleybolchilar uchun yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash, ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish borasida izlanishlar olib borgan.

Ko'pincha ilmiy – tadqiqot natijalari voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda yetarlicha

qo'llanilmaydi. Bu mashg'ulot dasturlarini yetarli darajada yangi yondashuvlar asosida aniq uslubiy ishlab chiqilmaganligi bilan bog'liq. Ushbu muammoning amaliyot uchun muhimligi va unga tegishli ko'pgina masalalar yetarli darajada nazariy ishlab chiqilmaganligi ushbu dissertatsiya tadqiqot ishining dolzarbligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotimizning metodlari va uslublari. Tadqiqot jarayonida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik bosqichidagi voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish tuzilmasi va darajasi haqidagi umumnazariy holatlarni kengaytirishga xizmat qilishi, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tuzishga uslubiy yondashuv to'g'risida va voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish borasidagi taklif va xulosalari maktabda voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish nazariyasi va uslubiyatini yanada to'ldirish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati ishlab chiqilgan metodik tizimning ilmiy asoslangan metodik tartibda muntazam qo'llab borilishi maxsus ish qobiliyati, shu jumladan, uning jismoniy, funksional va texnik-taktik komponentlarini samarali shakllanishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. 10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari o'rganildi. Voleybolga hali muntazam ravishda qatnashmagan o'quvchilar o'quv dasturi bo'yicha

jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda ishlatilgan kompleks dastur mezonlari asosida baholandi.

Nazorat guruhdagi o'quvchilar asosiy ta'lim dasturi bo'yicha o'qishni davom ettirdi. Tajriba guruhida anketalar va shaxsiy suhbatlar davomida o'quvchilarni voleybolga qiziqish munosabatlari aniqlandi. Voleybol o'yni nafaqat zarur harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi, balki o'zaro muloqotdan zavqlanish, o'yin faoliyatida ishtirok etish va jamoa maqsadlarini amalga oshirishga sabab bo'lish imkoniyatlarini ham berishi izohlandi. O'quvchilarda birdamlik, hamkorlik tuyg'usi, umumiy

kurash va musobaqalardagi g'alaba zavqini tuyish tuyg'ularini uyg'otish, shu bilan birga, voleybol bilan muntazam shug'ullanish shaxsiyatni shakllantirishda muhim sifatlarni tarbiyalab borishiga ham alohida e'tibor qaratildi.

Voleybol mashg'ulotlari vositasida maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik tizimning samaradorligini belgilash maqsadida o'quvchilarning bo'y uzunligi, tana vazni, Kettle indeksi o'zgarishlari tadqiqot bosqichlari kesimida nazorat qilindi.

Nazorat va tajriba guruhlarini o'quvchilarining ko'rsatkichlari (5-sinf)

Ko'rsatkichlar	Tanlama guruhlar	Qizlar		Farq/%	O'g'il bolalar		Farq %
		O'quv yili boshida	O'quv yili oxirida		O'quv yili boshida	O'quv yili oxirida	
Bo'y uzunligi, sm	Nazorat G.	133,6	139,8	6,2/4,64	135,9	139,7	4/2,9
	Tajriba G.	133,8	141,7	7,9/5,9	135,4	141,5	6,1/4,5
Tana vazni	Nazorat G.	28	32,3	4,3/15,3	30,8	35,6	4,8/15,6
	Tajriba G.	28,3	33,6	5,3/18,7	30,6	36,5	5,9/19
Kettle indeksi kg/sm ²	Nazorat G.	0,00157	0,00165	0,054	0,00167	0,0018	0,09
	Tajriba G.	0,00158	0,00167	0,058%	0,00167	0,00182	0,092%

Dastlabki o'lchov natijalariga ko'ra tanlama guruhlardagi (nazorat va tajriba guruhlarini) o'quvchilarning o'rtacha bo'y uzunligi, o'rtacha tana

og'irligi va Kettle indeksi bo'yicha ko'rsatkichlari bir-biridan sezilarli farq qilmaydi. O'quv yili oxirida olib borilgan o'lchov natijalariga ko'ra:

Bo'y uzunligi (sm) bo'yicha nazorat guruhi qizlarida o'quv yili boshida o'rtacha 133,6 sm bo'lsa, oxirida 139,8 sm bo'lib, o'zgarish 6,2 sm (4,64%) ni tashkil etgan.

Tajriba guruhlarida esa boshida qizlarning bo'y uzunligi o'rtacha 133,8 sm, yil oxirida 141,7 sm bo'lib, o'zgarish 7,9 sm (5,9%) ni tashkil etgan. Tajriba guruhi qizlari bo'y uzunligida ko'proq o'sish kuzatilgan (5,9% > 4,64%).

Nazorat guruhi o'g'il bolalarida o'quv yili boshida bo'y uzunligi o'rtacha 135,9 sm, oxirida 139,7 sm, o'zgarish 4 sm (2,9%) ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhlarida bu ko'rsatkichlar boshida 135,4 sm, oxirida 141,5 sm ni tashkil etib, o'zgarish 6,1 sm (4,5%) ga teng bo'lgan. O'g'il bolalarda ham bo'y o'sishi tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda sezilarli ortgan (6,1-4=2,1 sm ga ortiq).

Tana vazni nazorat guruhi qizlarida o'quv yili boshida o'rtacha 28 kg ni, oxirida 32,3 kg ni tashkil etib, o'zgarish 4,3 kg (15,3%) ga teng bo'lsa, tajriba guruhi qizlarida boshida 28,3 kg ni oxirida 33,6 kg ni tashkil qilgan va o'zgarish: 5,3 kg (18,7%) ga teng bo'lgan. Tajriba guruhi qizlarining tana vazni nazorat guruhiga nisbatan ko'proq oshgan (18,7% > 15,3%).

Nazorat guruhi o'g'il bolalarida yil boshida o'rtacha vazni 30,8 kg, oxirida 35,6 kg o'zgarish 4,8 kg (15,6%), tajriba guruhlarida boshida 30,6 kg, so'ngida 36,5 kg o'zgarish 5,9 kg (19%)

ni tashkil etgan. O'g'il bolalarda ham tajriba guruhlarida tana vazni bo'yicha ko'proq o'zgarish kuzatilgan.

Kettle indeksi bo'yicha ham tajriba guruhida ko'proq ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Tajriba guruhi nazorat guruhiga qaraganda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha (bo'y uzunligi, tana vazni, Kettle indeksi) yaxshiroq natijalarni ko'rsatgan. Bu shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida joriy qilingan metodik tizim, amalga oshirilgan chora-tadbirlar o'quvchilarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarishga asos bo'ladi:

1. Voleybol mashg'ulotlari vositasida tashkil etilgan tadqiqot natijasida o'quvchilarning bo'yi uzunligi va tanasining vazni ortishi dinamikasida ijobiy o'zgarishlar ro'y berdi.
2. O'quvchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi.
3. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning motivatsiyasi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati, stressga bardoshlilik va ruhiy barqarorligi
4. O'quvchilarning voleybol texnikasi va taktikasini o'zlashtirish darajasi sezilarli darajada oshdi, bu ularning o'yindagi umumiy natijalarida namoyon bo'ldi. kuchaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абдель С.Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар: 2001. - 23 с.
2. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р.А. Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2015. -206с.
3. Davlatova L.T. Imkoniyati cheklangan talabalarni paravoleybolga o'rgatishda maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubi: Avtoref. dis. ... ped. fan. falsafa doktori (PhD). –Chirchiq: 2023. -57 b.
4. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. / М.Н. Емельянова. -Иркутск: ЕГУ, 2017. – 120 с.
5. Madaminova, G. (2025). VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(9), 182-185.
6. Madaminovna, M. G. (2025). GAME TOOLS FOR PHYSICAL TRAINING IN VOLLEYBALL. Advanced methods of ensuring the quality of education: problems and solutions, 2(12), 25-27.
7. Madaminovna, M. G. (2024). ALFRAGANUS UNIVERSITY TALABALARINING VOLEYBOL SPORT TURI ORQALI SAKROVCHANLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH. JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN, 7(10), 12-14.
8. Madaminova, G. (2023). GAME TOOLS FOR PHYSICAL EDUCATION IN VOLLEYBALL. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 373-379.
9. Аъзамов, Р. М. (2021). О ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК. Fan-Sportga, (4), 56-58.
10. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49.
11. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.
12. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
13. Уташев, Х. Н. (2019). ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ШКОЛАХ PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS. ББК 75.1 А-437, 649.

14. O'tashev, X. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(3), 487-492.

15. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.

16. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.

17. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).