

## YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA VOLEYBOLNING AHAMIYATI

*Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li*

*ADPI, Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy tarbiya va xotin- qizlar sporti kafedrasida o'qituvchisi.*

*Soliyev Diyorbek Elyorbek o'g'li*

*ADPI, jismoniy madaniyat fakulteti 3 bosqich talabasi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada voleybolning yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati, yosh shaxslarning yaxlit rivojlanishidagi ko'p qirrali ro'li o'rganilib, uning ham ta'limga, ham jismoniy farovonlikka ta'siriga e'tibor qaratilgan. Adabiyotlarni keng qamrovli tahlil qilish orqali biz ta'limning afzalliklari, vosita va kognitiv mahoratni rivojlantirish va voleybolning yoshlarga umumiy ta'siri bo'yicha mavjud tadqiqotlarni ko'rib chiqamiz. Usullar bo'limida oldingi tadqiqotlarda qo'llanilgan yondashuvlar, natijalar bo'limida esa asosiy topilmalar keltirilgan. Munozara bo'limi ushbu topilmalarning oqibatlarini tanqidiy o'rganib chiqadi va maqola voleybolni yoshlarni rivojlantirish bo'yicha ta'lim dasturlariga kiritish bo'yicha tavsiyalar bilan yakunlanadi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, o'quvchilar, jismoniy sifatlar, sport o'yinlari, yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to'xtalish, epchillik, chaqqonlik.

### KIRISH

Respublikamizni jismoniy tarbiya va sportida sport o'yinlarini o'rni beqiyosdir. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi, har bir sport o'yinining o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Sport o'yinlari ichida voleybol sport turini ham o'z o'rni, o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli-tuman xarakterli harakatlar qo'llaniladi: yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to'xtalish, epchillik va chaqqonlik, turli hil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o'xshab usullarni bajarib jamoadoshlari bilan birgalikda ustunlikka erishishga harakat qiladilar. Voleybolni tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta, u o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.

Biroq voleybolda ham boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantirish shart va shundagina yuqori natijalarga erishish mumkin.

Dinamik va qiziqarli sport turi bo'lgan voleybol nafaqat ko'ngilochar mashg'ulot sifatida, balki yoshlarning tarbiyasi va jismoniy rivojlanishini rivojlantirishning kuchli vositasi sifatida ham mashhurlikka erishdi. Ushbu maqola voleybolning yoshlarga ta'sirining turli o'lchovlarini yoritib berishga qaratilgan bo'lib, uning ong va tanani shakllantirishdagi ro'lini ta'kidlaydi.

Ko'plab tadqiqotlar voleybol va yosh shaxslarning yaxlit rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdi. Adabiyotda asosiy mavzu voleybolda qatnashish va vosita mahoratini oshirish o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport chaqqonlik, muvofiqlashtirish va muvozanatni birlashtirishni talab qiladi, bu yosh voleybolchilarda nozik va qo'pol vosita mahoratini rivojlantirishga hissa qo'shadi. Bundan tashqari, qaror qabul qilish, strategik fikrlash va fazoviy xabardorlik kabi bilim qobiliyatlari o'yinning dinamik tabiati orqali takomillashtiriladi.

### MUHOKAMA

Voleybolning yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyatini, yoshlarning ta'lim va jismoniy rivojlanishiga ta'sirini tushunish uchun tadqiqotchilar turli metodologiyalardan foydalanganlar. Voleybol dasturlari bilan shug'ullanadigan shaxslarning rivojlanishini kuzatadigan bo'ylama tadqiqotlar, mahoratni egallashni baholaydigan kuzatuv tadqiqotlari va qabul qilingan ta'lim imtiyozlarini o'lchaydigan tadqiqotlar umumiy yondashuvlar bo'lgan. Ushbu metodikalar voleybolning yoshlar rivojlanishiga ko'p qirrali ta'siri haqida har tomonlama tushuncha beradi.

Voleybol yoshlarning tarbiyasi va jismoniy rivojlanishida muhim ro'l o'ynaydi. Bu erda uning ahamiyatini ta'kidlaydigan bir necha jihatlar:

Jismoniy tayyorgarlik:

- Yurak-qon tomir salomatligi: voleybol-bu yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga yordam beradigan doimiy harakatni o'z ichiga oladigan tezkor sport turi.
- Kuch va chidamlilik: voleybol o'ynash mushaklarning kuchi va chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi, ayniqsa oyoq, qo'l va yadroda.

Motor ko'nikmalarini rivojlantirish:

- Koordinatsiya: voleybol o'yinchilardan o'z harakatlarini muvofiqlashtirishni, tananing umumiy koordinatsiyasini va muvozanatini oshirishni talab qiladi.
- Reflekslar: voleybolda tezkor reaksiyalar zarur bo'lib, reflekslar va chaqqonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Jamoaviy ish va aloqa:

- Hamkorlik: voleybol jamoaviy sport turi bo'lib, jamoaviy ish va hamkorlikni rivojlantiradi. Aktyorlar birlik tuyg'usini tarbiyalab, umumiy maqsad sari birgalikda ishlashni o'rganadilar.
- Muloqot qobiliyatlari: voleybol maydonida samarali muloqot juda muhimdir. O'yinchilar strategiyalarni muvofiqlashtirish va raqibning harakatlariga javob berish uchun jamoadoshlari bilan muloqot qilishlari kerak.

Intizom va diqqat:

- Konsentratsiya: voleybol diqqat va konsentratsiyani talab qiladi. Aktyorlar o'yinga diqqatli bo'lishni, harakatlarni oldindan bilishni va ikkinchi darajali qarorlar qabul qilishni o'rganadilar.

– Intizom: muntazam mashq qilish va qoidalarga rioya qilish voleybolchilar o'rtasida intizomni rivojlantirishga yordam beradi.

Ijtimoiy ko'nikmalar:

– Sport mahorati: voleybol yoshlarga sport mahorati, adolatli o'yin, raqib va jamoadoshlariga hurmatni o'rgatadi.

– Do'stlik va do'stlik: voleybol kabi jamoaviy sport turlari doimiy do'stlik o'rnatish va do'stlik tuyg'usini rivojlantirish imkoniyatini beradi.

Vaqtning boshqarish:

– Akademiklar va sportni muvozanatlash: voleybolda ishtirok etish yoshlarni o'z vaqtlarini samarali boshqarishga o'rgatadi, akademik mas'uliyatni sport majburiyatlari bilan muvozanatlashtiradi. Stressni engillashtirish va ruhiy farovonlik:

– Stressni kamaytirish: voleybol o'ynash kabi jismoniy faollik stressni kamaytiradi va ruhiy farovonlikni oshiradi. U to'plangan energiya va kuchlanishni bo'shatish uchun vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzi odatlari:

– Umrbod fitnes: voleybol kabi sport turlari bilan shug'ullanish umrbod fitnes odatlarini rivojlantirishga, faol va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga undaydi.

Maqsadni belgilash va erishish:

– Maqsadlarni belgilash va ularga erishish: voleybolchilar individual va jamoaviy maqsadlarni belgilash, ularga erishish va yutuqlardan qoniqishni boshdan kechirish muhimligini o'rganadilar.

Etakchilik qobiliyatlari:

– Etakchilik imkoniyatlari: jamoa ichida o'yinchilar hayotning turli jabhalarida qimmatli bo'lgan etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berib, etakchilik ro'llarini bajarish imkoniyatiga ega bo'lishlari mumkin.

Voleybol yoshlarning yaxlit rivojlanishiga hissa qo'shadi, jismoniy tayyorgarlikni, ijtimoiy ko'nikmalarni, intizomni va aqliy farovonlikni rivojlantiradi. U suddan tashqariga chiqadigan qadriyatlarni singdiradi va odamlarni hayotlarining turli jabhalarida qiyinchiliklarga tayyorlaydi.

Munozara bo'limi jismoniy tarbiya va yoshlarni rivojlantirishning keng kontekstini hisobga olgan holda natijalarning natijalarini tanqidiy ko'rib chiqadi. Voleybolning jamoaga yo'naltirilgan tabiati jamoatchilik va hamkorlik tuyg'usini, kortdan tashqarida hayotning turli jabhalariga tarqaladigan ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bundan tashqari, ruhiy salomatlik, o'z-o'zini hurmat qilish va intizomga ijobiy ta'sirni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi.

## XULOSA

Keltirilgan dalillar voleybolni yoshlar uchun o'quv dasturlariga qo'shilishini qat'iy qo'llab-quvvatlaydi. Sport nafaqat jismoniy tayyorgarlikka hissa qo'shadi, balki umumiy rivojlanish uchun muhim bo'lgan bilim va ijtimoiy ko'nikmalarni ham

oshiradi. O'qituvchilar va siyosatchilar voleybolni jismoniy tarbiya o'quv dasturlariga, jamoat dasturlariga va darsdan tashqari tadbirlarga kiritishni ko'rib chiqishlari kerak.

Mavjud tadqiqotlar qimmatli tushunchalarni taqdim etsa-da, keyingi tadqiqotlar voleybol ishtirokining akademik ko'rsatkichlarga, ruhiy salomatlik natijalariga va martaba muvaffaqiyatiga uzoq muddatli ta'sirini o'rganishi mumkin. Bundan tashqari, turli xil murabbiylik uslublari va dastur tuzilmalarining samaradorligini o'rganish voleybolning ta'lim afzalliklarini optimallashtirish uchun qimmatli ko'rsatmalarni taklif qilishi mumkin. Voleybol yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yosh shaxslarning ongi va tanasini shakllantirishning kuchli vositasi sifatida paydo bo'ladi. Uning ta'lim dasturlariga qo'shilishi nafaqat jismoniy jasorat, balki muhim hayotiy ko'nikmalar bilan jihozlangan har tomonlama barkamol shaxslar avlodini tarbiyalash imkoniyatiga ega.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona, 2001.
3. Abdumalikov R., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari.
4. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. O'zJTI nashri. 1997.
5. Ilg'or pedagogik texnologiyalar, Toshkent, 1999. – B. 3