



**MAKTAB O'QUVCHILARIDA VOLEYBOL KO'NIKMALARINI
SHAKLLANTIRISH METODIKASI.**

Andijon davlat pedagogika insituti

Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi

talabasi Yunusaliyeva Parizoda Azizbek qizi

parizodayunusaliyeva31@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablari voleybol sport jamoalarining sport mashg'ulotlarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlarning turlari yoritiladi. Shuningdek, ilmiy tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan natijalar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sport, texnika, taktika, jismoniy madaniyat, umumiy jismoniy tayyorgarlik.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются виды физических упражнений, направленных на развитие физической, технической и тактической подготовки волейбольных команд общеобразовательных школ в спортивных тренировках. Также анализируются результаты, полученные в ходе исследования из экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: спорт, техника, тактика, физическая культура, общая физическая подготовка.

ABSTRACT

The article examines the types of physical exercises aimed at developing the physical, technical, and tactical training of volleyball teams in general secondary





schools during sports training sessions. It also analyzes the results obtained from experimental and control groups in the scientific research.

Keywords: sport, technique, tactics, physical culture, general physical training.

KIRISH

Hozirgi vaqtda butun dunyoda ta'lim sohasiga berilayotgan e'tibor millat taraqqiyotini ta'minlashda dolzarb vazifa sifatida qaralmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimida innovatsion klaster yondashuvi ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etilmoqda.

Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri jismoniy madaniyat va sport sohasida ham o'z o'rniga ega bo'lib bormoqda. Jismoniy madaniyat tizimining turli bosqichlarida klaster yondashuvi jadal ravishda amalga oshirilmoqda.

Jismoniy madaniyat tizimi quyidagilardan iborat:

Jismoniy madaniyat tizimi quyidagi asosiy bo'g'inlardan iborat:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalari – bolalarda dastlabki jismoniy harakat ko'nikmalari, sog'lom turmush tarziga qiziqish va harakat faolligini shakllantirish bosqichi.
2. Umumiy o'rta ta'lim maktablari – o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat sifatlarini (tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik) rivojlantirish hamda sportga qiziqishini oshirish bosqichi.
3. O'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalari – o'smirlar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash, sport turlariga yo'naltirish bosqichi.
4. Oliy ta'lim muassasalari – talabalar salomatligini saqlash, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotini chuqur o'rganish hamda sport mahoratini oshirish bosqichi.

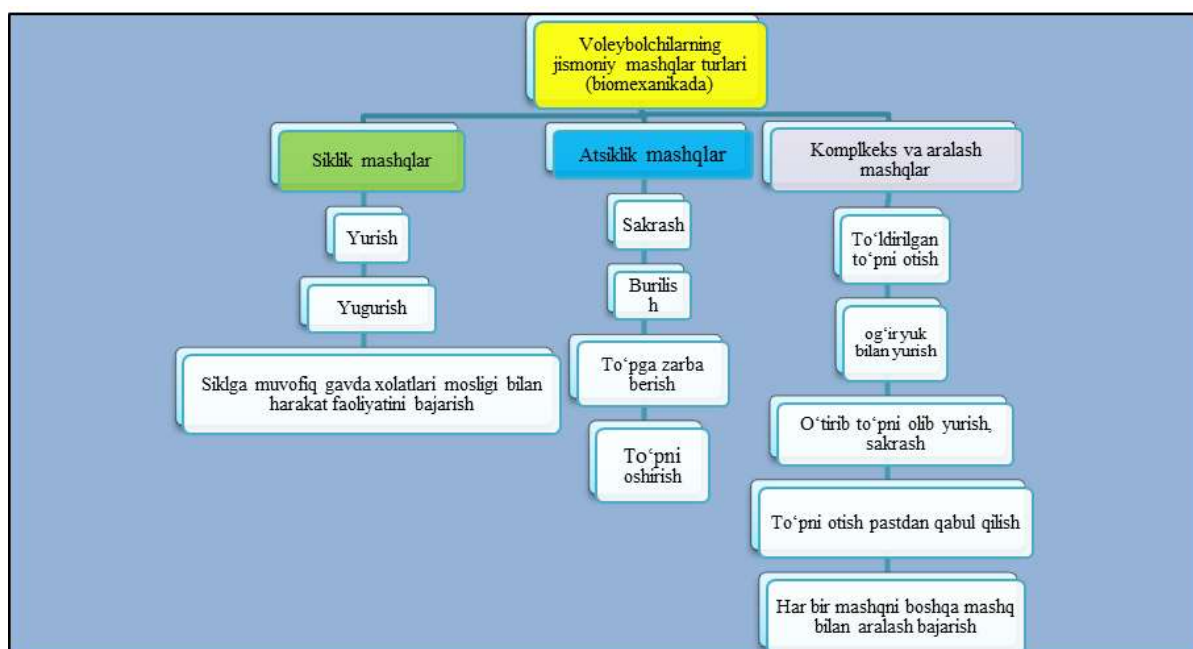




5. Ommaviy sport va sog'lomlashtirish tizimi – aholining barcha qatlamlari uchun jismoniy faollikni ta'minlash, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish yo'nalishi.

Ushbu tizimlar o'zaro uzviy bog'langan holda klaster yondashuvi asosida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga xizmat qiladi. **NATIJALAR**

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida voleybol jamoasining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida sport to'garaklarida klaster yondashuvi asosida turli jismoniy mashqlar tizimli ravishda qo'llanildi. Quyidagi 1-rasmda klaster yondashuvi asosida jismoniy texnika va taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tasnifi keltirilgan.



1-rasm. Klaster yondashuvi asosida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashqlar klassifikatsiyasi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy madaniyatning biomexanik asoslariga tayangan mashqlar maktab voleybol jamoasining texnik va taktik



tayyorgarligini hamda maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba guruhida jismoniy madaniyat fiziologiyasiga asoslangan mashqlar qo'llanildi.

Ular quyidagi quvvat turlariga ajratildi: maksimal, submaksimal, katta va kichik quvvat mashqlari. Submaksimal quvvatda 400, 600, 800, 1500 va 3000 metr masofalarga takroriy yugurish mashqlari bajarildi. Katta quvvatda esa 5000, 8000 va 10000 metr masofalarga yugurish hamda boshqa aerob yo'nalishdagi mashqlar amalga oshirildi.

Tajriba va nazorat guruhlaridan olingan nazorat test natijalariga ko'ra, tajriba guruhidagi voleybolchilar bir oy davomida texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha 100% ko'rsatkichdan 23% ga ijobiy o'sish qayd etdilar. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 100% dan 13% ga o'zgardi.

Bir yillik o'quv-mashg'ulot sikli davomida tajriba guruhida to'plarni qabul qilish, zonalarga aniq zarba berish hamda ochko berilgan to'plar nisbatida 36% gacha ijobiy o'zgarish kuzatildi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini sezilarli darajada rivojlantiradi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, umumiy o'rta ta'lim maktablarida voleybol jamoalarining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda klaster yondashuvi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan turli jismoniy mashqlar o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki o'yin davomida tez qaror qabul qilish, maydonda to'g'ri joylashish va aniq harakat bajarish kabi texnik hamda taktik ko'nikmalarini ham rivojlantirishga xizmat qildi.





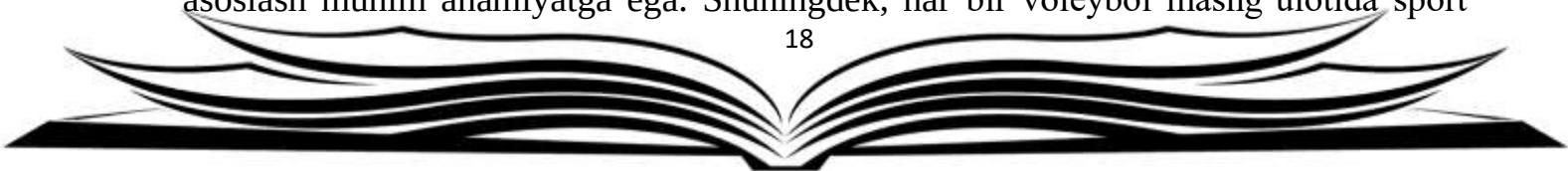
Ayniqsa, mashqlarni quvvat turlariga ajratib qo'llash, ya'ni maksimal, submaksimal, katta va kichik quvvatdagi yuklamalar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarning organizmiga bosqichma-bosqich ta'sir ko'rsatdi. Bu esa ularning chidamliligi, tezligi va kuchini oshirish bilan birga, o'yin davomida charchoqni kechikib sezishiga ham yordam berdi. Shuningdek, uzoq va o'rtacha masofalarga yugurish mashqlari aerob imkoniyatlarni rivojlantirib, voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamladi.

Tajriba jarayonida olingan natijalar nazorat guruhi bilan solishtirilganda, ijobiy o'zgarishlar yaqqol ko'zga tashlandi. Tajriba guruhida texnik va taktik ko'rsatkichlarning sezilarli darajada oshishi mashg'ulotlarning ilmiy asosda, tizimli va maqsadli olib borilganini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida ham ma'lum o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, uning darajasi tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Bu esa klaster yondashuvi asosidagi mashg'ulotlar an'anaviy yondashuvga qaraganda samaraliroq ekanligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har bir mashqni maqsadli tanlash, uni boshqa sport turlari elementlari bilan uyg'unlashtirish hamda tizimli ravishda takrorlab borish sportchilarning texnik mahoratini oshirish bilan birga, ularning taktik fikrlashini ham shakllantiradi. Shu sababli, klaster yondashuvi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar voleybol sportini rivojlantirishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, har bir sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda dasturiy yondashuv, ya'ni mashg'ulotlarni rejalashtirish va yozma shaklda ilmiy asoslash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, har bir voleybol mashg'ulotida sport





turiga mos va boshqa sport turlariga aloqador mashqlarni qo'llash sportchilarning jismoniy, texnik va taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, №3(3), 486–491 (2021). <https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314>
2. Zokirov Ulugbek Murodjon o'g'li. Scientific and Theoretical Bases of Didactic Principles of Development of Information–Communicative Competence in Masters of Higher Pedagogical Education of the Republic of Uzbekistan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, №25(4), 8896–8903 (2021). <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/3612>
3. Zokirov U.M. “Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish usullari”. *The Journal of Academic Research in Educational Sciences*, №1(2), 306–314 (2020).
4. Zokirov U.M. “Sport kurashi yo‘nalishidagi talabalar mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish”. Farg‘ona davlat universiteti magistrlik dissertatsiyasi, 2020, 25–28-betlar.
5. Zokirov U.M., Karimov T.R. “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashda harakatli o‘yinlardan foydalanish usullari”. *The Journal of Academic Research in Educational Sciences*, №2(2), 583–590 (2021).
6. Zokirov U.M., Karimov T.R. “Umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o‘yinlar orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish”. *The Journal of Academic Research in Educational Sciences*, №2(4), 1166–1171 (2021).

