TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA VOLEYBOL VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES OF USING VOLLEYBALL MEANS TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Ozod Umarov Temirovich
Qarshi davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda voleybol vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari nazariy jihatdan tahlil qilingan. Voleybolning talaba organizmiga ko‘rsatadigan ta’siri, uning tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishdagi o‘rni ochib berilgan. Voleybol vositalari tasnifi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi hamda mashg‘ulotlarni tashkil etishning pedagogik shartlari asoslangan.

Аннотация: В статье теоретически проанализированы педагогические возможности использования средств волейбола для повышения физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Раскрыта роль волейбола в развитии быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и силы, обоснованы классификация средств волейбола, система упражнений и педагогические условия организации занятий.

Annotation: The article theoretically analyzes the pedagogical potential of volleyball for improving the physical fitness of university students. The role of volleyball in developing speed, agility, jumping ability, endurance and strength is described; a classification of volleyball training means, a system of exercises and the pedagogical conditions for organizing classes are substantiated.

Kalit so‘zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, talaba, sport o‘yinlari, mashq, sakrovchanlik, chaqqonlik, pedagogik shartlar.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовленность, физические качества, студент, спортивные игры, педагогические условия.

Keywords: volleyball, physical fitness, physical qualities, students, sports games, pedagogical conditions.

KIRISH

Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun [1] hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni [2] aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va ommaviy sportni rivojlantirish vazifalarini belgilab bergan.

Talabalik davri inson organizmining jismoniy rivojlanishi yakunlanadigan va harakat sifatlari barqarorlashadigan muhim bosqichdir. Shu bilan birga, bu davrda o‘quv yuklamasining ortishi, uzoq vaqt o‘tirib ishlash, kompyuter va mobil qurilmalardan ko‘p foydalanish natijasida harakat faolligi kamayadi. Shu sababli oliy ta’limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiradigan, talabalarda qiziqish uyg‘otadigan vositalarni izlash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Sport o‘yinlari, xususan voleybol, bu borada katta imkoniyatlarga ega. 1895-yilda AQShda U. Morgan tomonidan yaratilgan voleybol bugungi kunda dunyodagi eng ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib, 1964-yildan buyon Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan [3; 8]. Voleybolning murakkab texnik jihozlarni talab qilmasligi, yopiq zalda ham, ochiq maydonda ham o‘ynash mumkinligi, turli yoshdagi va turli darajada tayyorlangan kishilar uchun qulayligi uni oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning samarali vositasiga aylantiradi.

Tadqiqot maqsadi – talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda voleybol vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini nazariy jihatdan asoslash va mashg‘ulotlarni tashkil etishning samarali shartlarini aniqlash.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi [4; 5], sport o‘yinlari nazariyasi [6; 7; 9], harakat ko‘nikmalarini shakllantirish nazariyasi [10] hamda Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) rasmiy qoidalari [3] bo‘yicha manbalar tahlil qilindi. Ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish, pedagogik kuzatish natijalarini nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tahlil uch yo‘nalishda olib borildi: voleybol o‘yin faoliyatining talaba organizmiga qo‘yadigan talablari; voleybol vositalarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlari; oliy ta’lim sharoitida voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik shartlari.

NATIJALAR

Voleybol o‘yin faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari

Voleybol – o‘zgaruvchan intensivlikdagi aralash (aerob-anaerob) xarakterdagi sport o‘yini. O‘yin davomida qisqa muddatli portlovchi harakatlar (sakrash, keskin chiqish, to‘pga tashlanish) nisbatan sust faollik bilan almashinib turadi. Bitta o‘yin mobaynida o‘yinchi o‘nlab marta sakraydi, maydonda ko‘plab keskin yo‘nalish o‘zgartiruvchi harakatlarni bajaradi [6; 9]. Bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini, tayanch-harakat apparatini kompleks rivojlantiradi.

Voleybolning yana bir muhim xususiyati – to‘p bilan bevosita o‘yin vaqtining qisqaligi va qarorlarni juda tez qabul qilish zarurati. To‘pning traektoriyasi, tezligi va yo‘nalishini oldindan baholash, sherik va raqib harakatlarini kuzatish talabaning reaksiya tezligi, diqqat taqsimoti va operativ fikrlashini rivojlantiradi. N.A. Bernshteyn chaqqonlikni “har qanday vaziyatdan harakat orqali chiqish yo‘lini topish qobiliyati” deb ta’riflagan [10]; voleybol aynan shu qobiliyatni muntazam mashq qildiradi.

Jamoaviy o‘yin sifatida voleybol talabalarda mas’uliyat, o‘zaro yordam, jamoada ishlash, o‘z hissiyotlarini boshqarish kabi shaxsiy sifatlarni ham tarbiyalaydi. Mazkur jihat jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari bilan uyg‘un bo‘lib, bo‘lajak mutaxassisning kasbiy-shaxsiy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili asosida voleybol vositalarining asosiy jismoniy sifatlarga ta’siri umumlashtirildi (1-jadval).

1-jadval. Voleybol vositalarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta’siri

Jismoniy sifat	Voleyboldagi namoyon bo‘lishi	Rivojlantiruvchi vositalar
Tezkorlik	To‘pga reaksiya, maydonda tez siljish, hujum zarbasining tezligi	Signalga reaksiya mashqlari; qisqa masofaga yugurish; to‘p bilan tezkor estafetalar
Chaqqonlik (koordinatsiya)	Kutilmagan vaziyatda to‘pni qabul qilish, yiqilib himoyalanish, murakkab uzatmalar	Akrobatik mashqlar; ikki to‘p bilan mashq; o‘zgaruvchan sharoitda uzatish
Sakrovchanlik (tezkor-kuch)	Hujum zarbasi, blok, sakrab uzatish va uzatma	Pliometrik mashqlar; to‘siqlar osha sakrash; arqon bilan mashqlar
Chidamlilik	Uzoq davom etadigan partiyalarda yuqori intensivlikni saqlash	Intervalli mashqlar; ikki tomonlama o‘yin; aylanma mashg‘ulot
Kuch	Zarba kuchi, uzatmaning kuchi, oyoq va yelka kamari mushaklari ishi	To‘ldirma to‘p bilan mashqlar; o‘z vazni bilan bajariladigan mashqlar
Egiluvchanlik	Keng amplitudali zarbalar, to‘pni pastdan olish	Cho‘zilish mashqlari; dinamik razminka

Jadvaldan ko‘rinadiki, voleybol mashg‘ulotlari bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa tezkor-kuch sifatlari va

koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda voleybol boshqa ko‘plab vositalarga nisbatan qulay va qiziqarli hisoblanadi.

Oliy ta’lim sharoitida qo‘llaniladigan voleybol vositalarini quyidagi guruhlarga ajratish maqsadga muvofiq:

umumrivojlantiruvchi mashqlar – organizmning umumiy funksional holatini yaxshilash, mushaklarni ishga tayyorlashga qaratilgan mashqlar;

maxsus tayyorlov mashqlari – voleybolga xos harakatlar tuzilishiga yaqin bo‘lgan, sakrovchanlik, reaksiya va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar;

texnik usullarni o‘rgatuvchi mashqlar – to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish, qabul qilish, to‘pni o‘yinga kiritish, hujum zarbasi va blokni o‘rganish va takomillashtirish;

taktik mashqlar – individual, guruhli va jamoaviy hujum hamda himoya harakatlari;

o‘yin mashqlari – harakatli o‘yinlar, soddalashtirilgan qoidalardagi o‘yinlar, ikki tomonlama o‘yin va musobaqalar.

Talabalar bilan ishlashda bu guruhlar bir-biridan ajratilgan holda emas, balki mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida o‘zaro uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llaniladi.

Tahlil natijasida voleybol vositalaridan samarali foydalanishni ta’minlaydigan pedagogik shartlar aniqlandi (2-jadval).

2-jadval. Voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik shartlari

Pedagogik shart	Mazmuni
Tabaqalashtirish	Talabalarni dastlabki jismoniy va texnik tayyorgarligi bo‘yicha kichik guruhlarga ajratish, yuklama va topshiriqlarni darajaga mos belgilash
Yuklamani me’yorlash	Yurak urish tezligi va o‘z-o‘zini nazorat qilish asosida yuklama hajmi va intensivligini boshqarish; dam olish oraliqlarini to‘g‘ri belgilash
O‘yin va musobaqa metodlarining ustuvorligi	Har bir mashg‘ulotda o‘yin mashqlari va qisqa musobaqa elementlarini qo‘llash orqali qiziqish va motivatsiyani oshirish
Kompleks yondashuv	Texnik usullarni o‘rgatishni jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir vaqtda olib borish
Muntazam nazorat	Semestr boshida va oxirida jismoniy tayyorgarlik testlarini o‘tkazish; natijalarni talabalar bilan birga tahlil

	qilish
Darsdan tashqari faoliyat bilan uzviylik	Fakultetlararo musobaqalar, sport seksiyalari va to‘garaklar orqali mashg‘ulot natijalarini mustahkamlash

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi testlardan foydalanish tavsiya etiladi: joyidan uzunlikka sakrash; yuqoriga sakrash (Abalakov testi); 30 m ga yugurish; “mokisimon” yugurish 3×10 m; to‘ldirma to‘pni uloqtirish; voleybolga xos texnik testlar (devorga to‘pni uzatish soni, to‘pni o‘yinga kiritish aniqligi).

MUHOKAMA

Nazariy tahlil natijalari sport o‘yinlarini jismoniy tarbiyaning universal vositasi sifatida baholaydigan tadqiqotlar bilan mos keladi [4; 6]. Yu.D. Jeleznyak va Yu.M. Portnov sport o‘yinlarining o‘ziga xos afzalligini harakat faoliyatining o‘zgaruvchan sharoitda kechishida ko‘radi [6]. Bu talabalarda standart mashqlarda yetarli rivojlanmaydigan koordinatsion qobiliyatlarni shakllantiradi.

Shu bilan birga, voleybol mashg‘ulotlarining samaradorligi ko‘p jihatdan ularni tashkil etish usuliga bog‘liq. Agar mashg‘ulot asosan ikki tomonlama o‘yindan iborat bo‘lsa, yaxshi tayyorlangan talabalar faol ishtirok etadi, kam tayyorlanganlar esa to‘p bilan kam aloqada bo‘ladi va ularning jismoniy yuklamasi yetarli bo‘lmaydi. Shuning uchun tabaqalashtirilgan yondashuv va kichik guruhlarda (2×2, 3×3, 4×4) o‘ynaladigan soddalashtirilgan o‘yinlardan foydalanish har bir talabaning faol harakatini ta’minlaydi.

Voleybolda shikastlanish xavfi, ayniqsa barmoqlar, to‘piq va tizza bo‘g‘imlari jarohatlari ham e’tiborga olinishi lozim. Bunday holatlarning oldini olishda sifatli razminka, yiqilish va to‘pga tashlanish texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish, sakrashdan keyin to‘g‘ri qo‘nishni mashq qilish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega. Taklif etilgan vositalar va shartlarning samaradorligini keyingi bosqichda pedagogik tajriba-sinov orqali tekshirish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Voleybol tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik va kuch sifatlariga kompleks ta’sir ko‘rsatuvchi, talabalar uchun qiziqarli va qulay jismoniy tarbiya vositasidir.

Oliy ta’limda voleybol vositalarini umumrivojlantiruvchi, maxsus tayyorlov, texnik, taktik va o‘yin mashqlari guruhlariga ajratib, ularni mashg‘ulot qismlarida uyg‘unlashtirib qo‘llash maqsadga muvofiq.

Voleybol mashg‘ulotlarining samaradorligini tabaqalashtirish, yuklamani me’yorlash, o‘yin va musobaqa metodlarining ustuvorligi, kompleks yondashuv, muntazam nazorat va darsdan tashqari faoliyat bilan uzviylik kabi pedagogik shartlar ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394-son // lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son // lex.uz.
3. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. – Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball, 2025.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: учебник для вузов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
8. Клещёв Ю.Н. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.