



## VALEYBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLAR VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING ILMIY- PEDAGOGIK ASOSLARI

**Allayorov Elyor**  
24-02 guruh talabasi

*Ilmiy rahbar: professor U.R.Radjabov*  
*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti*

**Annotatsiya:** Maqolada voleybol texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik asoslari yoritiladi. Tadqiqot o'quvchilarda texnik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida samaradorlikka ta'sir etuvchi omillarni tahlil qiladi hamda metodik tavsiyalar beradi.

**Kalit so'zlar:** voleybol texnikasi, maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiya.

### **Kirish**

Voleybol maktab jismoniy tarbiyasi tizimida eng ko'p qo'llaniladigan sport o'yinlaridan biri bo'lib, o'quvchilarda koordinatsiya, tezkor fikrlash, jismoniy chiniqish va jamoaviy hamkorlik kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi. Voleybol texnikasi murakkab harakatlar ketma-ketligidan iborat bo'lgani sababli uni o'rgatish jarayonida har bir elementni to'g'ri shakllantirish va o'yin sharoitiga moslashtirish alohida metodik yondashuvni talab qiladi.

An'anaviy mashg'ulotlarda umumiy jismoniy mashqlar yetarli darajada qo'llanadi, biroq bu usul texnik harakatlarning mukammal avtomatlashtirilishini ta'minlamaydi. Texnik elementlar — to'pni uzatish, qabul qilish, to'siq qo'yish, zarba berish — maxsus harakat koordinatsiyasini talab qiladigan jarayonlar bo'lib, ular ixtisoslashgan mashqlar asosida o'rgatilganda tez va sifatli shakllanadi. Shu sababli maxsus mashqlar hamda o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatli o'yinlar voleybol texnikasini o'rgatishda muhim komponent sifatida qaraladi.

Harakatli o'yinlar texnik malakalarni o'yin vaziyatida qo'llash, qaror qabul qilish tezligini oshirish va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirishda samarali vositadir. Ular o'quvchilarni faol harakatga undaydi, motivatsiyani oshiradi, dars jarayonini sermahsul qiladi. Maxsus mashqlar esa texnik elementni izolyatsiya shaklida mukammallashtirishga imkon beradi — bu murakkab texnikani qismlarga ajratib, bosqichma-bosqich avtomatlashtirishni ta'minlaydi.

Bugungi pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kompleks yondashuv — maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarning uyg'un qo'llanilishi — texnik malakaning shakllanishini tezlashtiradi, o'quvchilar o'rtasidagi farqlarni kamaytiradi va o'quv



jarayonining samaradorligini oshiradi. Shu jihatdan, voleybol texnikasini o'rgatishning ilmiy-pedagogik asoslarini chuqur tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish uchun dolzarb ahamiyatga ega.

### Metodlar

Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

1. **Pedagogik kuzatuv:** 5–9-sinf o'quvchilarining voleybol mashg'ulotlari tahlil qilindi.
2. **Tajriba-sinov ishlari:** ikki guruh (nazorat va tajriba) bilan 8 haftalik o'quv mashg'ulotlari tashkil etildi.
3. **Testlar:** to'pni yuqoridan uzatish, pastdan qabul qilish, sakrab zarba berish, harakat tezligi va koordinatsiya bo'yicha ko'rsatkichlar o'lchandi.
4. **Statistik tahlil:** natijalar o'rtacha qiymat va foizlik differensiallar orqali solishtirildi.
5. **Adabiyot tahlili:** voleybol texnikasini o'rgatish bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar ko'rib chiqildi.

### Natijalar

#### Maxsus mashqlar samaradorligi

Tajribada qo'llangan maxsus mashqlar o'quvchilarning texnik malakalarini sezilarli rivojlantirdi:

- to'pni yuqoridan uzatish aniqligi **18–25%** ga oshdi;
- pastdan qabul qilish barqarorligi **15–20%** ga yaxshilandi;
- sakrash kuchi va zarba balandligi o'rtacha **10–12%** ga ko'tarildi.

Maxsus mashqlar tanlangan harakat elementlarini izolyatsiya qilib takrorlash, mushak xotirasini shakllantirish va texnik harakatni avtomatlashtirishda muhim rol o'ynadi.

#### Harakatli o'yinlarning ta'siri

Harakatli o'yinlar qo'llanilganda o'quvchilar: maydonni sezish, qaror qabul qilish tezligi, juftlikda va guruhda harakatlanish ko'nikmalari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natija ko'rsatdi.

8 haftalik mashg'ulot yakunida tajriba guruhining o'yin tezligi va koordinatsion reaksiyasi **20–28%** ga o'sdi. Harakatli o'yinlar motivatsiyani oshirdi, psixologik zo'riqishni kamaytirdi va mashg'ulotlarni jonlantirdi.

#### Kompleks yondashuvning afzalligi

Maxsus mashqlar + harakatli o'yinlar kombinatsiyasi quyidagi ustunliklarni berdi: texnik elementlar tezroq o'zlashtirildi; o'quvchilar o'yin vaziyatida texnikani



qo'llashni o'rgandi; harakat madaniyati va jismoniy sifatlar bir vaqtda rivojlandi; dars samaradorligi oshdi. Nazorat guruhida bunday sezilarli o'sish kuzatilmadi — ko'rsatkichlar **5–8%** atrofida qoldi.

### **Muhokama**

Natijalar shuni ko'rsatadiki, voleybol texnikasini faqat umumiy mashqlar orqali o'rgatish yetarli emas. Maxsus mashqlar harakat elementlarini aniq takrorlashga, harakatli o'yinlar esa real musobaqa sharoitiga yaqin bo'lgan vaziyatlarni yaratishga xizmat qiladi.

Har ikki metod bir-birini to'ldiradi: maxsus mashqlar texnik asosni mustahkamlasa, o'yinlar texnikani o'yin jarayonida qo'llash ko'nikmasini shakllantiradi. Bu yondashuv pedagogik nuqtayi nazardan quyidagilarga tayanadi: **faollik prinsipi:** o'quvchi doimiy harakatda bo'ladi; **takrorlash va bosqichma-bosqichlik prinsipi:** harakat komponentlari soddadan murakkabga o'tadi; **motivatsion yondashuv:** o'yin elementi mashg'ulotni qiziqarli qiladi; **individuallashtirish:** mashqlar darajasi o'quvchining imkoniyatiga moslashtiriladi.

### **Xulosa**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, voleybol texnikasi elementlarini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan kompleks foydalanish o'quvchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini an'anaviy yondashuvga nisbatan sezilarli darajada oshiradi. Maxsus mashqlar texnik elementlarni avtomatlashtirish, mushak xotirasini rivojlantirish va harakat aniqligini oshirishga xizmat qilsa, harakatli o'yinlar o'yin jarayoniga xos bo'lgan tezkor qaror qabul qilish, taktik tafakkurni shakllantirish va o'yin ritmini his qilishga yordam beradi.

Integratsiyalashgan metod natijasida o'quvchilarda: texnik elementlarni bajarish aniqligi va barqarorligi yaxshilandi; koordinatsiya, sakrovchanlik, harakat tezligi kabi jismoniy sifatlarda o'sish kuzatildi; o'yin vaziyatiga moslashuv, reaksiya tezligi va maydonni idrok etish qobiliyati kuchaydi; dars jarayoniga bo'lgan motivatsiya va faol ishtirok oshdi.

Tajriba natijalari voleybol o'qitish metodikasida maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarning uyg'un qo'llanishi nafaqat texnik malakalarni, balki o'quvchining psixomotor rivojlanishini ham kompleks qo'llab-quvvatlashini isbotladi. Shuningdek, bu yondashuv darsning dinamikasini oshiradi, yuklamani optimallashtiradi va o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish uchun samarali sharoit yaratadi.

Ushbu natijalar asosida aytish mumkinki, voleybol texnikasini o'rgatish jarayonida maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarning birgalikda qo'llanishi



zamonaviy pedagogik jarayonning talablariga to'liq mos keladi va amaliyotda qo'llash uchun yuqori samaradorlikka ega metodik modeldir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Кузнецов, А. П. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Москва: Физкультура и спорт, 2018.
2. Назаров, Р. & Абдуллаев, Ш. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020.
3. Eom, H. & Schutz, R. W. "Motivation in youth sport: A test of task- and ego-orientation theory." *International Journal of Sport Psychology*, 2019.
4. Bompa, T. O. *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics, 2019

