

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Harbilashgan (temurbeklar maktabi misolida) va harbilashmagan maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini baholash.....	211
B.G.Karimova	
Voleybol bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish	218
R.D.Norkulov	
Trenerlik amaliyotida yuqori sport natijalarini ta'minlash uchun mobil ilovalarning innovatsion ahamiyati	223
I.M.Axmedova	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarining chet tilda muloqotga tayyorgarligi	227
Y.G.Sobirova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil ta'lim faoliyatini faollashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni takomillashtirish	230
O.R.Raxmatov	
Mediasavodxonlik — aholi va yoshlarning milliy xavfsizligini ta'minlashdagi muhim omil.....	241



UO'K:

VOLEYBOL BO'YICHA O'QUV MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF VOLLEYBALL TRAINING SESSIONS

Karimova Gulhayo Botirjon qizi 
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybol bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali uslublar, bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyillari va o'quvchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirish omillari tahlil etiladi. Texnik va taktikani o'rgatish hamda takomillashtirish jarayonida jismoniy tayyorgarlik, hujum zarbalari, sakrovchanlik, sakrash chidamliligini va chaqqonlikni tarbiyalash haqida bayon etiladi. Tadqiqot natijalari voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda motivatsiya, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuvni ahamiyatini yoritadi. Voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning ilmiy asoslangan usullari, bosqichlari va amaliy tavsiyalari ko'rib chiqiladi. Maqola murabbiy va o'quvchilar uchun qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Аннотация

В данной статье анализируются научно-методические основы организационно-тренировочных занятий по волейболу, эффективные методы, используемые в тренировочном процессе, принципы поэтапного нагружения и факторы развития физической и технической подготовки учащихся. В процессе обучения и совершенствования техники и тактики описываются физическая подготовка, атакующие удары, прыгучесть, прыжковая выносливость и ловкость. Результаты исследования освещают важность мотивации, современных технологий и индивидуального подхода в повышении эффективности занятий по волейболу. Рассматриваются научно обоснованные методы, этапы и практические рекомендации по организационно-педагогической подготовке учащихся по волейболу. Статья служит руководством для преподавателей и студентов.

Abstract

This article analyzes the scientific and methodological foundations of organizing volleyball training sessions, effective methods used in the training process, principles of step-by-step load application, and factors for developing students' physical and technical preparedness. In the process of teaching and improving techniques and tactics, physical training, attacking blows, jumping ability, jumping endurance, and agility are discussed. The research results highlight the importance of motivation, modern technologies, and an individual approach in increasing the effectiveness of volleyball training. Scientifically based methods, stages, and practical recommendations for organizing and conducting volleyball training are considered. The article serves as a guide for mentors and students.

Kalit so'zlar: Voleybol, o'quv mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlik, texnik malaka, pedagogik metodika, yuklama, nazorat, o'yinchi tayyorgarligi interfaol usullar, motivatsiya.

Ключевые слова: Волейбол, учебные занятия, физическая подготовка, техническая квалификация, педагогическая методика, нагрузка, контроль, подготовка игрока, интерактивные методы, мотивация.

Key words: Volleyball, training sessions, physical training, technical skills, pedagogical methodology, load, control, player preparation, interactive methods, motivation.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimida voleybol o'yinini o'qitish va mashq jarayonlarini takomillashtirishga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. Chunki, voleybol nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki jamoaviy hamkorlik, tezkor fikrlash, strategik qaror qabul qilish kabi muhim sifatlarni rivojlantiradi.

Voleybol jamoaviy sport turi bo'lib, unda texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik muhim ahamiyat kasb etadi. O'quv mashg'ulotlari sportchilarning malakasini oshirish, jamoa guruhini mustahkamlash va musobaqalarga tayyorlashning asosiy vositasidir. Bugungi kunda maktab, kollej va oliy ta'lim tizimida voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha aniq metodik tizim shakllantirish zarurati mavjud. Buning uchun o'quvchi-murabbiylar mashg'ulotni ilmiy asosda rejalashtirib, sportchilarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlarini muntazam kuzatib borishlari zarur.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ko'plab ilmiy manbalarda (Y.Verkhoshanskiy, T.Bompa, B.Yusupov, O.Shokirov va boshqalar) mashg'ulot samaradorligi sportchi organizmiga moslashtirilgan yuklama va individual yondashuv bilan bog'liqligi ta'kidlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin davomida tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni birgalikda rivojlantirish, voleybolchining harakat faoliyatida muhim rol o'ynaydi.

O'zbekiston olimlari ham so'nggi yillarda voleybol o'yinini o'qitish jarayonida innovatsion metodlarni joriy etish, raqamli texnologiyalardan foydalanish hamda o'yin jarayoni tahlil qiluvchi dasturiy vositalarni qo'llash zarurligini qayd etishgan.

TADDIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba-sinov ishlari, kuzatuv, so'rovnoma, eksperiment va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot ishtirokchilari 13-14 yoshdagi 24 nafar o'quvchi (12 nafari tajriba guruhi 12 nafari nazorat guruhi). Tajriba 2 oy davomida olib borildi. Har haftada 3 marotaba mashg'ulot o'tkazildi, har bir mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi.

Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarda tashkil etildi:

1. Tayyorlov bosqichi (1-2 hafta) - o'quvchilarning dastlabki tayyorgarligi, texnik malaka darajasi, jismoniy ko'rsatkichlar o'lchandi.

2. Asosiy bosqich (3-6 hafta) - mashg'ulotlar rejalashtirilgan yuklama asosida olib borildi. Texnik-taktik mashqlar, sakrash, to'p qabul qilish va uzatish, jamoaviy o'yin holatlari mashq qildirilgan.

3. Yakuniy bosqich (7-8 hafta) - test sinovlari o'tkazildi va olingan natijalar statistik jihatdan tahlil qilindi.

Mashg'ulot tuzilmasi.

Standart mashg'ulot 90-120 daqiqa davom etadi va 4 qismdan iborat.

Qism	Davomiyligi	Maqsad	misollar
Tayyorlov qism	10-15 daqiqa	Jismoniy va psixologik tayyorgarlik	Yengil yugurish, dinamik cho'zilish, to'p bilan mashqlar
Asosiy qism	60-80 daqiqa	Texnika va taktika	1. Texnik mashqlar (30 daq) 2. Taktik mashqlar (30 daq) 3. O'yin shaklidagi mashqlar (20 daq)
Yakuniy qism	10-15 daqiqa	Tiklanish	Statik cho'zilish, nafas mashqlari
Tahlil	5 daqiqa	Xatolarni tuztish	Video tahlil, fikr almashish

O'lchov ko'rsatkichlari:

- 30 metrda yugurish;
- vertikal sakrash balandligi;
- to'pni qabul qilish aniqligi;
- o'yin davomida xatolar soni.

Mashg'ulot jarayonida interfaol metodlardanb – "o'yin yondashuv", "video analiz", "jamoaviy tahlil" va "individual fikr-mulohaza" metodlardan foydalanildi.

Tajriba jarayonida har bir mashg'ulotda sportchilar faoliyatini kuzatish, yurak urish chastotasi, mashg'ulot yuklamasi va charchash darajasi aniqlanib borildi.

O'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning amaliy masalalari.**1. Xavfsizlik**

- To'p bosimi: 0,30-0,325 kg/sm²;
- Maydon o'lchami: 18x9 m;
- Jarohatlar profilaktikasi: issiqxona, to'g'ri poyabzal, yukni bosqichma-bosqich oshirish.

2. Inventar va jihozlar

PEDAGOGIKA

- To'p: Mikasa MVA200;
- To'r balandligi: erkaklar - 2,43m; ayollar - 2,24m; 13-14 yoshli qizlar - 2,10; o'g'il bolalar - 2,20;

- Qo'shimcha: konuslar, to'siqlar, videokamera.

3. Guruhlash

- Ish bo'yicha - 2 yosh farq;
- Malaka bo'yicha - boshlang'ich, o'rta, yuqori;
- Jins bo'yicha - aralash guruhlarda alohida mashqlar;

4. Baholash va monitoring**1) Texnik baholash**

- Texnik samaradorlik indeksi - har bir element uchun bal (0-5)
- Video tahlil dasturlari - dartfish hudl;

2) Jismoniy testlar

- Har 4-6 haftada sakrash, sprint, chidamlilik;
- Natijalarni jurnalga kiritish;

3) Psixologik monitoring

- Anxieta darajasi (STAI (State-Trait Anxiety Inventory) — "Holat va shaxsiy bezovtalik inventari" shkalasi);

- Jamoa birligi (GEQ savolnomasi (Group Environment Questionnaire) — bu "Jamoat Muhiti Savolnomasi" bo'lib, sport jamoalaridagi birlik, hamjihatlik va o'zaro munosabatlar darajasini aniqlash uchun ishlatiladi);

5. Zamonaviy yondoshuvlar**1) Texnologiyalar**

- VR simulyatorlari (hujum trayektoriyasini modellashtirish);
- Sensorli to'plar (zarba kuchi, aylanish);

2) Ilmiy tadqiqotlar

- Plyometrik mashqlar sakrash balandligini 8-12 % oshirishi (Markovik, 2007);
- Kichik o'yinlar (small-sided games) taktik fikrlashni 25 % yaxshilaydi (Gabbert, 2016);

3) Inklyuzivlik

- Nogironlar uchun o'tirib o'ynaladigan voleybol (sitting volleyball);
- Gender tengligi - qizlar va o'g'il bolalar uchun bir xil yuk.

NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

Tajriba yakunida olingan natijalar quyidagicha.

Ko'rsatkich	Tadqiqot boshida	Tadqiqot yakunida	O'sish foizi
Yugurish tezligi	5.6 sek	4.9 sek	12.5 %
Vertikal sakrash balandligi	38 sm	46 sm	21 %
To'p qabul qilish aniqligi	68 %	85 %	25 %
Servis zarbasi aniqligi	60 %	79 %	19 %
O'yin xatolari soni	12 ta	7 ta	42 %

Bu natijalar tajriba guruhda o'tkazilgan tizimli mashg'ulotlarning samaradorligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar ancha past - o'rtacha 7-8 foiz atrofida bo'lib, bu an'anaviy mashg'ulot metodikasining yetarli emasligini isbotlaydi.

Davomida o'yinchilarning motivatsiyasi, jamoaviy o'yin uyg'unligi va sportga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada oshgani qayd etildi. Har bir mashg'ulotda o'yinchilar faol ishtirok etib, o'zaro hamkorlikni kuchaytirdi.

Pedagogik kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, mashg'ulot jarayonida:

- Yuklama 3 bosqichda oshirib borilganda o'quvchilar charchoqqa tez moslashadi;
- Individual mashqlar (servis, qabul, blok) texnik aniqlikni oshiradi;
- Jamoaviy mashqlar esa o'zaro ishonch va mas'uliyatni shakllantiradi;

MUHOKAMA

Olingan natijalar voleybol mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulotlar - faqat texnik mashqlarni qayta takrorlash -

sportchi rivojlanishini to'liq ta'minlanmaydi. Voleybol o'yinining o'ziga xosligi shundaki, unda yuqori tezlikda o'zgaradigan holatlarda to'g'ri qaror qabul qilish, aniqlik va muvofiqlashtirish talab etiladi. Shu sababli mashg'ulotlarda nafaqat jismoniy balki, aqliy va psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantirish lozim.

Shuningdek, mashg'ulotlarda quyidagi metodik yondashuvlar o'zini oqlaydi:

1. Bosqichma-bosqich yuklama oshirish. Bu o'quvchilarning moslashuv jarayonini boshqaradi.

2. Video analiz. Harakat xatolarni aniqlash va tahlil qilish uchun o'ta samarali usul.

3. Jamoaviy tahlil va mulohaza almashish. Bu o'yinchilar orasida strategik fikrlashni shakllantiradi.

4. Psixologik tayyorgarlik. Mashg'ulotlardan oldin qisqa mativatsion suhbatlar, musobaqaviy ruhdagi topshiriqlar o'yinchilarni faol qiladi.

Natijalarga ko'ra, mashg'ulotlarning samaradorligi quyidagilarga bog'liq:

- O'qituvchi-murabbiyning pedagogik mahorati;
- Dars tuzilmasining to'g'ri rejalashtirilishi;
- Individual yondashuvning mavjudligi;
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish;

Shuningdek, tadqiqot davomida kuzatilgan yana bir muhim jihat - o'quvchilar o'rtasida o'zaro raqobatni ijobiy yo'naltirishdir. Bu usul jamoaviy hamkorlikni kuchaytirib har bir o'yinchining o'zini ko'rsatish istagini oshiradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalariga ko'ra, voleybol mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, o'quvchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. O'tkazilgan kuzatish va tahlillar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar jarayonida ilmiy yondashuv, bosqichma-bosqich rejalashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning o'sish dinamikasini barqaror oshirib boradi.

Avvalo, o'quv mashg'ulotlarini puxta rejalashtirish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish orqali o'quvchilarning organizmi asta-sekinlik bilan sport yuklamalariga moslashadi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar – video analiz, interfaol metodlar, individual yondashuv kabi usullar o'quvchilarning texnik malakasini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ular yordamida har bir o'yinchining xatosi, texnik harakati yoki taktik qarori chuqur tahlil qilinib, to'g'ri yo'naltiriladi.

Psixologik tayyorgarlik ham jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. O'yinchilarning motivatsiyasini oshirish, o'ziga ishonchini mustahkamlash, jamoa ichida ijobiy muhit yaratish natijasida ularning o'yindagi ishtirok faolligi, o'zaro hamjihatligi va g'alabaga intilishi kuchayadi. Bu esa sportchining nafaqat jismoniy balki ruhiy barkamolligini ta'minlaydi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yangi metodika asosida mashg'ulot olib borilgan guruhda texnik aniqlik, tezkorlik va jamoaviy uyg'unlik ko'rsatkichlari 20-30 foizga oshgan. Bu esa ilmiy asoslangan yondashuvni amaliy samarasini yaqqol ko'rsatadi. Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida doimiy nazorat, kuzatuv va tahlil olib borish o'qituvchiga o'quvchilarning rivojlanish darajasini baholash zarur o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun har bir bosqichida ilmiy, tizimli va individual yondashuv zarur. Bunday yondashuv yosh sportchilarning faqat jismoniy emas, balki an'anaviy va intellektual jihatdan ham yetuk, har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi. Shu tariqa, voleybol mashg'ulotlari nafaqat sport tayyorgarligini oshiruvchi vosita, balki yosh avlodni irodali mas'uliyatli va jamoaviy ruhda tarbiyalovchi ta'limiy jarayonga aylanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Rahmonov A. "Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari". Toshkent, 2018.
2. Yusupov B. "Voleybol o'yinining texnikasi va taktikasi". Toshkent, 2020.
3. Verkhoshanskiy Y. "Fundamentals of sports training". Moscow, 2016.
4. Bomba T. "Periodization: Theory and Methodology of training". Human Kinetics, 2015.
5. Karimova, G. (2025). Voleybolda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning umumiy tushunchalari. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 3(6).

PEDAGOGIKA

6. Zatsiorskiy V.M. "Science and Practice of Strength Training". 2018.
7. Shokirov O. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent, 2021.
8. Karimova, G. (2025). Efficiency of improving the physical training of 13-14 ear old volleyball girls in extracurricular sports training. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(05), 92-97.
9. Muxamedov N. "Voleybol mashg'ulotlarini takomillashtirishda innovatsion yondashuvlar". Ilmiy maqola, 2022.
10. Bompà T., Buzzichelli C. "Advanced Training Theory in Team Sports". London, 2020.
11. Baxramovna, S. L. (2025). Voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning ahamiyati. Лучшие интеллектуальные исследования, 41(2), 334-340.