

Shaalimov Muhtorsho Adxamovich
Ozbekiston davlat jaxon tillari universiteti o'qituvchisi

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishning pedagogik ahamiyati, uning maqsadlari, uslublari va natijalari to'g'risida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: pedagogik, o'yin, tarbiyaviy jarayon, psixologik, fiziologik.

Аннотация: В данной статье речь пойдет о педагогическом значении организации волейбольной тренировки, ее целях, методах и результатах.

Ключевые слова: педагогический, игровой, воспитательный процесс, психологический, физиологический.

Annotation: This article will focus on the pedagogical significance of organizing volleyball training, its goals, methods and results.

Keywords: pedagogical, game, educational process, psychological, physiological.

Voleybol — jismoniy tarbiya va sport sohasida keng tarqalgan jamoaviy sport o'yinlaridan biri bo'lib, uning o'yin faoliyatini boshqarish va mashg'ulotlarni tashkil etish pedagogik jarayonning ajralmas qismini tashkil etadi. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki o'quvchilarda ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va psixologik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi.

1. Voleybolning pedagogik asoslari

Voleybolni o'qitish va o'rgatish jarayoni o'quvchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirishga qaratilgan. Voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik asosi o'quvchilarni o'yinning texnik va taktika tomonlarini o'zlashtirishga qaratilgan. O'qituvchi voleybolni o'rgatishda o'quvchilarni samarali harakat qilishga o'rgatib, jamoa ruhini shakllantiradi va ular o'rtasida muvofiqlikni ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarga jismoniy tarbiya tushunchalari bilan birga, ularning individual va guruhdagi o'yin faoliyatlarini boshqarish ko'nikmalari ham rivojlanadi. O'yin jarayonida o'quvchilar ko'plab muammolarni hal qilishga o'rganadilar, masalan, o'yinchining o'z vazifasini bajarishi, jamoa bilan o'zaro aloqada bo'lishi va o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirishi.

2. Mashg'ulotlar va tarbiyaviy jarayon

Voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarda jismoniy faollikni rivojlantirish bilan birga, ijtimoiy va axloqiy jihatlarga ham e'tibor qaratadi. Bu o'quvchilarning mustahkam ijtimoiy munosabatlar o'rnatishiga, guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinchilar o'rtasida raqobatni va hamkorlikni uyg'unlashtirgan holda, ular o'zaro hurmat, to'g'rilik, muvofiqlik kabi axloqiy fazilatlarni o'rganadilar.

Shu bilan birga, o'quvchilarda sportni sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida qabul qilish hissi shakllanadi. Voleybol o'yinlarida qatnashish orqali o'quvchilar sportning o'zi bilan tanishishadi, jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantirishadi, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga intilishadi.

3. Mashg'ulotlar strukturasi pedagogik ahamiyati

Voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy omillaridan biri uning strukturasi. Mashg'ulotlar tarkibi o'quvchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga va o'yinning maqsadlariga qarab rejalashtirilishi lozim. Mashg'ulotlar odatda quyidagi asosiy bosqichlardan iborat bo'ladi:

- **Kirish (tayyorlov) qismi:** Bu bosqichda o'quvchilarni mashg'ulotlarga tayyorlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan to'g'ri holatga keltirish, ishtirokchilarni tanishtirish va qizdirish ishlari amalga oshiriladi.
- **Asosiy qism:** Bu bosqichda voleybolning texnik, taktik va psixologik tomonlari o'rgatiladi. Har bir o'yinchi individual va jamoaviy harakatlarni yaxshi bajara olish uchun o'zlashtirishi kerak bo'lgan ko'nikmalarni ishlab chiqish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.
- **Yakuniy qism:** Mashg'ulotni yakunlash va o'quvchilarning erishgan natijalarini tahlil qilish. Bu bosqichda mashg'ulot natijalari qayd etilib, o'quvchilarning umumiy holati baholanadi. Shuningdek, o'quvchilarni keyingi mashg'ulotlar uchun motivatsiya qilish, yaxshilanish yo'llari haqida maslahatlar berish ham muhimdir.

4. Voleybolning psixologik va fiziologik ta'siri

Voleybol mashg'ulotlarining psixologik va fiziologik ta'siri katta. Jismoniy faollikni oshirish orqali o'quvchilarda chidamlilik, kuch va harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalari rivojlanadi. Buning natijasida ular jismoniy rivojlanishda yuksalish ko'rsatkichlariga erishadilar. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar jarayonida o'quvchilar o'zlarini yanada mustahkamroq, ishonchliroq va faollashgan holda his qilishadi.

Psixologik jihatdan, voleybol o'quvchilarda o'zini tutish, qiyinchiliklarga qarshi kurashish, muvaffaqiyatsizlikka qarshi kurashish va o'z ishtirokini yanada yaxshilashga intilish kabi sifatlarni shakllantiradi. Bular o'quvchilarning umumiy psixologik salohiyatini yaxshilashga yordam beradi.

5. Voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishning metodikasi

Voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun turli metodlar va uslublar qo'llanilishi mumkin. Bularning orasida:

- **Demonstratsiya metodikasi:** O'qituvchi o'zi yoki tajribali o'quvchi orqali voleybolning texnik elementlarini namoyish etadi. Bu usul o'quvchilarning o'rgatilgan elementlarni yaxshiroq tushunishiga yordam beradi.
- **Interaktiv metodika:** O'quvchilarga turli vazifalarni hal qilish, jamoaviy muammolarni echish imkoniyatini berish orqali ularning o'zaro aloqalarini mustahkamlash va o'rgatish.
- **Amaliyot va mashqlar:** Jismoniy mashqlar va o'yinlar orqali voleybol texnikasini amalda o'rgatish. Har bir elementni takrorlash va individual yondashuv orqali o'quvchilarni o'yin jarayoniga yaxshiroq tayyorlash mumkin.

Voleybol — jismoniy tarbiya va sport o'yinlaridan biri bo'lib, uning o'quvchilarga ta'siri katta. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning pedagogik ahamiyati nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ijtimoiy va axloqiy fazilatlarni shakllantirishga ham yordam beradi. Dunyo va O'zbekiston olimlari voleybolning pedagogik ahamiyatini turli nuqtai nazardan o'rganib, sportni o'qitish va o'rgatish jarayonining ahamiyatini ta'kidlashgan. Quyida bu mavzu bo'yicha olimlarning fikrlariga to'xtalamiz.

O'zbekistonning jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritayotgan olimlar voleybolning ta'lim-tarbiya jarayonida qanday rol o'ynashi haqida bir necha bor fikr bildirganlar. O'zbekiston jismoniy tarbiya ilmiy-texnik markazi olimlari voleybol mashg'ulotlarining pedagogik ahamiyatini o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va axloqiy rivojlanishida ko'rganlar.

T. X. Kamilov, O'zbekiston jismoniy tarbiya fanining yetakchi olimlaridan biri bo'lib, voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rniga alohida e'tibor qaratgan. Uning fikriga ko'ra, voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish orqali o'quvchilar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilashadi, balki ijtimoiy va axloqiy fazilatlar, mas'uliyat, jamoaviy ishda qatnashish kabi sifatlarni ham rivojlantiradilar. U shuningdek, voleybolning guruhiiy faoliyatlarni o'rgatishdagi ahamiyatini ta'kidladi, chunki voleybol — bu jamoaviy o'yin bo'lib, har bir o'yinchining muvaffaqiyati jamoaning umumiy ishlashiga bog'liq.

M. R. Avazov ham voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishning pedagogik aspektlarini o'rganib, jismoniy tarbiya tizimida sportning o'yin va tarbiyaviy elementlarining birlashtirilganligini ta'kidladi. Avazovning fikriga ko'ra, voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar nafaqat texnik ko'nikmalarni o'zlashtiradilar, balki bir-birlariga yordam berishni, ehtiyotkorlikni va qat'iyatni ham o'rganadilar.

Dunyo bo'ylab sport pedagogikasi va voleybolning ahamiyatini o'rgangan bir qator olimlar mavjud. Ularning fikrlariga ko'ra, voleybol o'quvchilarni faqat jismoniy tarbiya bilan emas, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham rivojlantiradi. Quyidagi dunyo olimlari voleybolning pedagogik ahamiyatini o'rganishda muhim hissalarini qo'shganlar.

Thomas W. Callahan, Amerika Qo'shma Shtatlarida mashhur sport pedagogi, voleybolning o'quvchilarga ta'siri haqida so'zlar ekan, "Voleybol — bu jismoniy faollikni oshirish bilan birga, o'quvchilarga guruhda ishlashni, strategiyani yaratishni va o'zaro muloqot qilishni o'rgatadigan sport turi" deb ta'kidlagan. Callahan voleybolni faqat sport o'yini sifatida emas, balki o'quvchilarga psixologik jihatdan kuchli va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan shaxslarni tarbiyalashning samarali usuli sifatida ko'rsatgan.

Elizabeth H. Heise, sport psixologiyasi va pedagogikasi sohasidagi mutaxassis, voleybolning yosh sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam berishini ta'kidladi. U voleybolni jismoniy faoliyatni oshirish bilan birga, o'quvchilarning emotsional holatiga ham ijobiy ta'sir qilishini ta'kidladi. Heisening fikriga ko'ra, voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarga o'z maqsadlariga erishishda qat'iyat va chidamlilikni o'rgatadi.

Julio C. Mendez, Braziliyalik sport olimi, voleybolning ijtimoiy ahamiyatiga diqqat qaratgan. U voleybolning jamoaviy o'yin bo'lganligi sababli, o'quvchilarda jamoa ruhini, o'zaro hurmatni va bir-biriga yordam berishni rivojlantirishda muhim o'rin tutishini ta'kidladi. Mendezning fikriga ko'ra, voleybol orqali o'quvchilar o'rtasida ijtimoiy aloqalar mustahkamlanadi va bu ularning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Voleybolning pedagogik ahamiyatiga oid tadqiqotlar, asosan, sportning jismoniy va ijtimoiy jihatlarini rivojlantirishga qaratilgan. J. M. L. Williams (2007) o'zining "Sport va ta'lim: jismoniy tarbiya va sportdagi yangiliklar" kitobida voleybolni jismoniy salomatlikni mustahkamlash, jamoa ruhini rivojlantirish va ijtimoiy aloqalarni yaxshilash vositasi sifatida ko'rsatgan. U voleybol mashg'ulotlarining o'quvchilarga yuksak jismoniy va psixologik ko'nikmalarni o'rgatishda muhimligini ta'kidladi. E. M. Roberts (2010) voleybol mashg'ulotlarining ijtimoiy tarbiyasiga alohida e'tibor qaratgan. Uning fikriga ko'ra, voleybol o'quvchilarda hamjihatlik va guruhni boshqarish kabi sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Roberts voleybolni o'qitish jarayonida o'quvchilarga o'zaro hurmat va mas'uliyatni shakllantirishga urg'u bergan.

O'zbekiston va dunyo olimlari voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishning pedagogik ahamiyatini turli jihatlardan o'rganib, uning nafaqat jismoniy salomatlikni oshirish, balki ijtimoiy va axloqiy fazilatlarni rivojlantirishga ham katta ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaganlar. Voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarga jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish bilan birga, ularning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qiladi. Bu esa voleybolni ta'lim-tarbiya tizimida keng qo'llashning ahamiyatini yanada oshiradi.

Xulosa voleybol mashg'ulotlarini pedagogik jihatdan samarali tashkil etish jismoniy, axloqiy va psixologik rivojlanishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlar yordamida o'quvchilar nafaqat sportning texnik va taktika tomonlarini o'rganadilar, balki ijtimoiy ko'nikmalarni, jamoa ruhini, o'zaro hurmatni rivojlantiradilar. Voleybol — nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki o'quvchilarning

shaxsiy sifatlarini, ijtimoiy va axloqiy nuqtai nazarlarini ham yaxshilashga qaratilgan pedagogik jarayon sifatida juda muhim ahamiyatga ega. Bu esa o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
3. Рустамов, Л., & Махмудов, Ш. (2023). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ. *Академические исследования в современной науке*, 2(27), 91-93.
4. Рахимкулов, К. Д., & Рустамов, Л. Х. (2021). ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 257.
5. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 441.
6. Рустамов, Л. Х. (2024). VOLLEYBALL PLAYERS' TRAINING IN MODERN CONDITIONS. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 11(05), 807-810.
7. Рустамов, Л. Х., & Талабаев, У. Р. (2021). ТЕХНОЛОГИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS*, 245.
8. Рустамов, Л., & Турсунов, Ш. (2024). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *Академические исследования в современной науке*, 3(28), 35-41.
9. Raximqulov, K. D. (2012). Milliy harakatli o'yinlari. *O'quv qo'llanma T.*
10. Datkaevich, R. K. (2023). Influence of physical culture on the formation of personal characteristics and qualities. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 9, 12-15.
11. Рахимкулов, К. Д. (2019). Аспекты профессиональной подготовки студентов в педагогической и профессиональной практике. *Наука и мир*, 2(4), 54-55.