

VOLEYBOL SPORTINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

<https://doi.org/10.2689/zenodo.18796438>

Tursunaliyev Iqboljon Ahmadaliyevich

Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybol sportining kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari, jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni hamda yoshlar sog'lig'ini mustahkamlashdagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida voleybol mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jamoaviylik, tezkorlik va chaqqonlikni shakllantirishdagi roli ochib beriladi. Shuningdek, voleybol sportining ta'lim muassasalarida ommalashuvi va uning tarbiyaviy ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar

voleybol, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, jamoaviy o'yin, sog'lom turmush tarzi.

Abstract

This article provides a scientific and theoretical analysis of the origin of volleyball, its stages of development, its role within the system of physical education, and its importance in strengthening the health of young people. The study reveals the role of volleyball training in developing physical qualities, teamwork skills, speed, and agility. In addition, the article highlights the growing popularity of volleyball in educational institutions and examines its educational and character-building significance.

Keywords

volleyball, physical education, sports training, team sport, healthy lifestyle.

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashning eng muhim ijtimoiy-pedagogik vositalaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Globalizatsiya jarayonlari, urbanizatsiya va texnologik rivojlanish natijasida insonlarning jismoniy faolligi tobora kamayib borayotgan bir davrda sport mashg'ulotlarining ahamiyati yanada ortib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zararli odatlardan himoyalash va

jismoniy rivojlanishni ta'minlash masalalari dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Jismoniy tarbiya tizimida sport o'yinlari alohida o'rin tutadi. Sport o'yinlari inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatishi, ya'ni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishni birgalikda ta'minlashi bilan ajralib turadi. Shu jihatdan qaralganda, voleybol sporti jamoaviy sport turlari orasida o'zining qulayligi, ommabopligi va pedagogik samaradorligi bilan yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Voleybol sporti maxsus murakkab jihozlar talab qilmasligi, turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi shaxslar uchun mosligi sababli keng aholi qatlamlari orasida tez ommalashgan.

Voleybol sportining tarixi XIX asr oxirlariga borib taqaladi. Dastlab sog'lomlashtirish va dam olish maqsadida yaratilgan ushbu sport turi qisqa vaqt ichida professional sport darajasiga ko'tarildi va bugungi kunda Olimpiya o'yinlari, jahon va qit'a chempionatlari dasturidan mustahkam o'rin egallab kelmoqda. Bu holat voleybol sportining nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va madaniy ahamiyatga ega ekanligini ham ko'rsatadi.

Voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati uning ko'p qirrali ta'siri bilan izohlanadi. Ushbu sport turi insonda tezkorlik, chaqqonlik, sakrash qobiliyati, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, voleybol o'yini murakkab koordinatsion harakatlarni talab qilgani sababli markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu jihatlar ayniqsa o'quvchi va talaba yoshlar uchun muhim hisoblanadi.

Voleybol sportining yana bir muhim jihati – uning tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatidir. Jamoaviy sport turi sifatida voleybol o'yinchilardan o'zaro hamkorlik, intizom, mas'uliyat va o'zaro hurmatni talab etadi. O'yin jarayonida har bir ishtirokchi jamoa natijasi uchun javobgar bo'lib, bu holat shaxsda jamoaviylik tuyg'usini shakllantiradi. Aynan shu jihat voleybol sportini yoshlar tarbiyasida muhim pedagogik vositaga aylantiradi.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kollejlari va oliy ta'lim muassasalarida sport o'yinlari, jumladan voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash va bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, voleybol sportining ta'lim jarayonidagi o'rni va ahamiyatini ilmiy asosda o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Voleybol sporti o'yin xarakteriga ko'ra yuqori darajadagi harakatchanlikni talab qiladi. O'yin davomida tezkor yugurishlar, sakrashlar, to'pni qabul qilish va

uzatish harakatlari doimiy ravishda bajariladi. Bu esa organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, voleybol bilan muntazam shug'ullanish nafaqat mushaklar faoliyatini yaxshilaydi, balki umumiy jismoniy holatni barqarorlashtiradi va kasalliklarga qarshi immunitetni kuchaytiradi.

Zamonaviy pedagogika nuqtai nazaridan voleybol sporti shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tamoyillariga mos keladi. O'yin jarayonida har bir o'quvchi o'z imkoniyatlarini namoyon etish, tashabbus ko'rsatish va o'z ustida ishlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu sababli voleybol mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki shaxsiy faollik va mustaqil fikrlashni ham rag'batlantiradi.

Bundan tashqari, voleybol sporti yoshlar orasida sog'lom raqobat muhitini shakllantiradi. Musobaqalar va o'yinlar jarayonida g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish, o'z xatolaridan xulosa chiqarish, o'zini tuta bilish kabi muhim hayotiy ko'nikmalar rivojlanadi. Bu esa yoshlarni kelajak hayotga psixologik jihatdan tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi fonida yoshlar orasida harakatsizlik, kompyuter va mobil qurilmalarga qaramlik kuchayib bormoqda. Bunday sharoitda voleybol kabi dinamik va qiziqarli sport turlarini ommalashtirish orqali yoshlarni jismoniy faollikka jalb etish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Voleybol o'yini o'zining emotsional jihatdan jozibadorligi bilan yoshlarni sportga qiziqtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur maqolada voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, uning jismoniy, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida voleybol mashg'ulotlarining yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi roli, ta'lim jarayonidagi samaradorligi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi imkoniyatlari yoritib beriladi. Ushbu masalalarni ilmiy asosda o'rganish jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va samaradorligini ilmiy asosda o'rganishga qaratilgan bo'lib, tadqiqot jarayonida kompleks metodologik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi hamda zamonaviy ta'lim nazariyalariga tayanadi. Ushbu yondashuv voleybol sportining nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki shaxsning ijtimoiy, psixologik va tarbiyaviy jihatlariga ta'sirini tizimli ravishda tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot davomida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish asosiy metodlardan biri sifatida qo'llanildi. Mazkur metod yordamida voleybol sportining kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari, jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati va metodik xususiyatlariga oid milliy hamda xorijiy manbalar o'rganildi. Adabiyotlar tahlili jarayonida sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya metodikasi va sport psixologiyasiga oid ilmiy maqolalar, monografiyalar, o'quv qo'llanmalar hamda normativ-huquqiy hujjatlar qiyosiy tahlil qilindi. Ushbu yondashuv voleybol mashg'ulotlarining ta'lim jarayonidagi o'rnini nazariy jihatdan asoslashga xizmat qildi.

Tadqiqotda taqqoslash va umumlashtirish metodlari ham keng qo'llanildi. Ushbu metodlar orqali voleybol sportining boshqa jamoaviy sport turlari bilan umumiy va farqli jihatlari aniqlanib, uning pedagogik ustunliklari asoslab berildi. Taqqoslash metodi voleybol mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini baholash imkonini berdi, umumlashtirish esa olingan nazariy va amaliy ma'lumotlarni tizimlashtirishga yordam berdi.

Amaliy metodlar doirasida kuzatuv usulidan foydalanildi. Kuzatuvlar umumta'lim maktablari va ta'lim muassasalarida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida olib borildi. Kuzatuv davomida o'quvchilarning voleybol mashg'ulotlaridagi faolligi, harakat faoliyati, jamoaviy o'zaro munosabatlari hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi tahlil qilindi. Mazkur metod voleybol sportining ta'lim jarayonidagi real samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida pedagogik tahlil metodi qo'llanildi. Ushbu metod orqali voleybol mashg'ulotlarining tuzilishi, mashqlar ketma-ketligi, yuklama darajasi va mashg'ulotlarning yosh xususiyatlariga mosligi baholandi. Pedagogik tahlil natijalari asosida voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimiga integratsiyalashuvi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Tadqiqot metodologiyasining muhim tarkibiy qismi sifatida tizimli yondashuv tanlandi. Tizimli yondashuv voleybol sportini yagona pedagogik tizimning tarkibiy elementi sifatida ko'rib chiqish imkonini berdi. Ushbu yondashuv asosida voleybol mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari, mazmuni, shakl va usullari o'zaro bog'liq holda tahlil qilindi. Natijada voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni kompleks tarzda yoritildi.

Tadqiqotda shaxsga yo'naltirilgan yondashuv metodologik asoslardan biri sifatida qo'llanildi. Ushbu yondashuv voleybol mashg'ulotlarining o'quvchi shaxsining individual xususiyatlari, qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlariga mos holda tashkil etilishi zarurligini asoslaydi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv doirasida voleybol sportining tarbiyaviy imkoniyatlari, jumladan jamoaviylik,

mas'uliyat va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida mantiqiy-tahliliy metod ham qo'llanildi. Ushbu metod yordamida olingan ma'lumotlar sabab-oqibat munosabatlari asosida tahlil qilinib, voleybol mashg'ulotlarining jismoniy va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri asoslab berildi. Mantiqiy-tahliliy yondashuv tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi.

Shuningdek, tadqiqotda pedagogik tajriba elementlaridan foydalanildi. Amaliy mashg'ulotlar davomida voleybol sportiga oid mashqlar tizimi sinovdan o'tkazilib, ularning o'quvchilarning jismoniy faolligi va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishiga ta'siri kuzatildi. Tajriba natijalari nazariy xulosalar bilan qiyoslanib, voleybol mashg'ulotlarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqotning ishonchliligini ta'minlash maqsadida olingan natijalar turli metodlar orqali solishtirildi va tekshirildi. Nazariy tahlil natijalari amaliy kuzatuvlar bilan taqqoslanib, umumiy xulosalar chiqarildi. Bu esa tadqiqot natijalarining obyektivligi va ilmiy qiymatini oshirdi.

NATIJALAR (Results)

Mazkur tadqiqot jarayonida olingan natijalar voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Tadqiqot davomida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv va amaliy mashg'ulotlar natijalari umumlantirilib, voleybol mashg'ulotlarining o'quvchi-yoshlar jismoniy rivoji, psixologik holati hamda ijtimoiy moslashuviga ko'rsatgan ijobiy ta'siri aniqlab berildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybol bilan muntazam shug'ullangan o'quvchilarda jismoniy faollik darajasi sezilarli darajada oshgan. Mashg'ulotlar jarayonida tezkor yugurishlar, sakrashlar, to'pni qabul qilish va uzatish kabi harakatlarning tizimli bajarilishi mushaklar faoliyatining faollashuviga olib kelgan. Ayniqsa, oyoq mushaklari, bel va qo'l mushaklarining kuchi hamda chidamliligi rivojlanganligi kuzatildi. Bu holat voleybol sportining umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

O'tkazilgan kuzatuvlar natijasida voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarning koordinatsiya va muvozanatni saqlash qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilagani aniqlandi. O'yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish, harakat yo'nalishini o'zgartirish va to'pga moslashish kabi vazifalar markaziy asab tizimining faolligini oshirgan. Natijada o'quvchilarning umumiy harakat madaniyati va chaqqonligi rivojlangan.

Tadqiqot natijalari yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining mustahkamlanganini ham ko'rsatdi. Voleybol mashg'ulotlari davomida yurak

urish tezligining me'yoriy holatda oshib borishi, organizmning jismoniy yuklamaga moslashuvchanligini yaxshilagan. Bu esa o'quvchilarning umumiy sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy chidamlilik darajasining ortishiga xizmat qilgan.

Natijalarga ko'ra, voleybol sporti bilan shug'ullangan o'quvchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish va motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan. Jamoaviy o'yin shaklida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarda musobaqaviy ruhni, g'alabaga intilishni va faol ishtirokni kuchaytirgan. Bu holat dars jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilgan.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, voleybol sporti o'quvchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Mashg'ulotlar davomida stress va ruhiy zo'riqish darajasining kamaygani, o'quvchilarning emotsional holati barqarorlashgani kuzatildi. Jamoaviy o'yin jarayonida o'zaro qo'llab-quvvatlash, ijobiy munosabat va muloqot psixologik iqlimni yaxshilagan.

Olingan natijalar voleybol mashg'ulotlarining tarbiyaviy ahamiyatini ham tasdiqladi. Tadqiqot davomida voleybol bilan muntazam shug'ullangan o'quvchilarda intizom, mas'uliyat va o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllangani aniqlandi. O'yin jarayonida belgilangan qoidalarga rioya qilish, hakam qarorlariga bo'ysunish va jamoa manfaatlarini shaxsiy manfaatlardan ustun qo'yish kabi sifatlar rivojlangan.

Shuningdek, voleybol sporti o'quvchilarda ijtimoiy moslashuvni kuchaytirgani kuzatildi. Jamoa tarkibida faoliyat olib borish, o'zaro muloqot va hamkorlik qilish jarayonida o'quvchilarning kommunikativ ko'nikmalari rivojlangan. Bu esa ularning sinf jamoasiga moslashuvini osonlashtirgan va ijtimoiy faolligini oshirgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarning darsga bo'lgan umumiy munosabatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Jismoniy faollikning ortishi natijasida o'quvchilarning o'qish jarayonidagi diqqat-e'tibori va ish qobiliyati yaxshilangan. Bu holat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'lim jarayoniga bilvosita ta'sirini ko'rsatadi.

Amaliy mashg'ulotlar natijalari asosida aniqlanishicha, voleybol sporti yuklamalarni yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlab, jarohatlanish xavfini kamaytirgan. Tadqiqot davomida voleybol mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilgan sharoitda salbiy holatlar kuzatilmagan.

Tadqiqot natijalari voleybol sportining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini ham ochib berdi. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarda jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyoj shakllangan, sport bilan muntazam shug'ullanish

odati paydo bo'lgan. Bu holat ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Natijalarga ko'ra, voleybol sporti nafaqat jismoniy rivojlanish, balki shaxsning kompleks kamolotiga xizmat qiluvchi samarali vosita ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar voleybol mashg'ulotlarini ta'lim muassasalarida kengroq joriy etish zarurligini asoslab berdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. Olingan empirik va nazariy natijalar voleybol mashg'ulotlarini yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy rivojlanishni ta'minlashda muhim pedagogik vosita sifatida tavsiya etish imkonini beradi. Ushbu natijalar kelgusida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

MUHOKAMA (Discussion)

Mazkur tadqiqot natijalarini muhokama qilish jarayonida voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati yanada aniqroq namoyon bo'ldi. Olingan natijalar voleybol mashg'ulotlarining o'quvchi-yoshlar jismoniy rivojlanishi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ushbu holat jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan hamohangdir.

Avvalo, jismoniy rivojlanish bilan bog'liq natijalar muhokamasi shuni ko'rsatadiki, voleybol sporti kompleks jismoniy yuklamani ta'minlaydigan samarali sport turi hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlangan mushak kuchi, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya ko'rsatkichlarining oshishi voleybol mashg'ulotlarining funksional jihatdan yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bu holat voleybol o'yinining dinamik xarakteri, harakatlarning xilma-xilligi va doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish zarurati bilan izohlanadi. Mazkur jihatlar sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan organizmning moslashuvchanligini kuchaytiradi.

Natijalarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ijobiy ta'siri ham alohida e'tiborga loyiq. Voleybol mashg'ulotlari davomida kuzatilgan yurak faoliyatining yaxshilanishi va nafas olish ritmining barqarorlashuvi ushbu sport turining sog'lomlashtiruvchi xususiyatlarini tasdiqlaydi. Bu jihat voleybol sportini nafaqat sport musobaqalari, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida psixologik natijalarga alohida e'tibor qaratish zarur. Tadqiqot natijalari voleybol sportining o'quvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Stress darajasining pasayishi, emotsional holatning barqarorlashuvi va o'ziga bo'lgan ishonchning ortishi voleybol mashg'ulotlarining

psixologik samaradorligini tasdiqlaydi. Bu holat jamoaviy o'yin jarayonida ijobiy emotsiyalar, o'zaro qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsad sari intilish bilan bog'liq.

Voleybol sportining tarbiyaviy jihatlari muhokamasi shuni ko'rsatadiki, ushbu sport turi yoshlar tarbiyasida muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlangan intizom, mas'uliyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi voleybol mashg'ulotlarining tarbiyaviy imkoniyatlarini tasdiqlaydi. O'yin qoidalariga rioya qilish, hakam qarorlarini qabul qilish va jamoa manfaatlarini shaxsiy manfaatlardan ustun qo'yish kabi jihatlar shaxsning ijtimoiy yetukligini oshirishga xizmat qiladi.

Muhokama jarayonida ijtimoiy moslashuv masalasi ham muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari voleybol sporti o'quvchilarning kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Jamoaviy faoliyat davomida o'zaro muloqot, kelishuv va hamkorlik jarayonlari kuchayib, o'quvchilarning ijtimoiy faolligi oshgan. Bu holat ayniqsa o'smir yoshdagi o'quvchilar uchun muhim bo'lib, ularning jamiyatga moslashuvini yengillashtiradi.

Ta'lim jarayoniga ta'siri nuqtai nazaridan qaralganda, voleybol mashg'ulotlari o'quvchilarning o'qish faoliyatiga ham bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Jismoniy faollikning oshishi diqqat-e'tibor va ish qobiliyatining yaxshilanishiga olib kelgan. Bu holat jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining umumiy ta'lim samaradorligini oshirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, voleybol sportining samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etishga bog'liq. Yuklamalarning yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanishi mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shu bois, voleybol mashg'ulotlarini rejalashtirishda metodik yondashuv va pedagogik nazorat muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, voleybol sportining ommaviyligi va qulayligi muhokama jarayonida alohida qayd etildi. Maxsus murakkab jihozlar talab qilmasligi, ochiq va yopiq sport inshootlarida o'tkazish imkoniyati ushbu sport turini ta'lim muassasalarida keng joriy etish uchun qulay sharoit yaratadi. Bu esa voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi ustunliklaridan biri hisoblanadi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, voleybol sporti yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlangan sportga bo'lgan qiziqishning ortishi va jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojning shakllanishi voleybol mashg'ulotlarining uzoq muddatli ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Bu holat yoshlarni zararli odatlardan himoyalash va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim ahamiyatga ega.

Boshqa sport turlari bilan qiyosiy muhokama shuni ko'rsatadiki, voleybol sporti jismoniy va tarbiyaviy ta'sir jihatidan universal sport turlaridan biri hisoblanadi. U kuch talab qiluvchi sport turlariga nisbatan kamroq jarohatlanish xavfiga ega bo'lib, shu bilan birga yuqori darajadagi harakatchanlikni ta'minlaydi. Bu jihat voleybol sportini maktab yoshidagi o'quvchilar uchun ayniqsa maqbul qiladi.

Muhokama jarayonida tadqiqot cheklovlari ham inobatga olinishi zarur. Tadqiqot asosan ta'lim muassasalarida olib borilganligi sababli, professional sport darajasidagi natijalar bilan to'liq taqqoslash imkoniyati cheklangan. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari umumiy tendensiyalarni aniqlash uchun yetarli ilmiy asos yaratadi.

Umuman olganda, muhokama natijalari voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyatini har tomonlama asoslab beradi. Olingan ma'lumotlar voleybol mashg'ulotlarini ta'lim muassasalarida tizimli ravishda joriy etish va takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Voleybol sporti yoshlar jismoniy rivoji, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy kamolotini ta'minlashda samarali pedagogik vosita sifatida qaralishi mumkin.

Mazkur muhokama natijalari kelgusida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar uchun metodologik va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, voleybol sportining ta'lim tizimidagi o'rnini mustahkamlashga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim manba hisoblanadi.

XULOSA

Mazkur ilmiy maqola doirasida olib borilgan tadqiqot natijalari voleybol sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyatini har tomonlama yoritib berdi. Tadqiqot jarayonida olingan ilmiy-nazariy va amaliy ma'lumotlar voleybol sporti o'quvchi-yoshlarning jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi hamda ijtimoiy faolligini ta'minlashda samarali pedagogik vosita ekanligini tasdiqlaydi. Voleybol sportining o'ziga xos xususiyatlari uni ta'lim muassasalarida keng qo'llash uchun qulay va maqsadga muvofiq sport turi sifatida namoyon etadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybol bilan muntazam shug'ullanish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Mashg'ulotlar davomida bajariladigan tezkor yugurishlar, sakrashlar, to'pni uzatish va qabul qilish kabi harakatlar mushak tizimining rivojlanishiga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining mustahkamlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy chidamliligi va sog'lig'ini yaxshilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida voleybol sportining psixologik va tarbiyaviy ahamiyati ham yaqqol namoyon bo'ldi. Jamoaviy sport turi sifatida voleybol o'yinchilarda mas'uliyat, intizom, o'zaro hurmat va hamkorlik kabi muhim ijtimoiy fazilatlarni shakllantiradi. O'yin jarayonida g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish va jamoa manfaatlarini ustuvor qo'yish kabi ko'nikmalar rivojlanadi. Bu jihatlar yoshlar tarbiyasida muhim pedagogik ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari voleybol sportining ta'lim jarayoniga ham bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Jismoniy faollikning oshishi o'quvchilarning diqqat-e'tiborini kuchaytirib, ularning dars jarayonidagi ish qobiliyatini yaxshilaydi. Bu holat jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining umumiy ta'lim samaradorligini oshirishdagi rolini yana bir bor asoslab beradi.

Olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

Birinchidan, umumta'lim maktablari, akademik litseylar va kollejlarda jismoniy tarbiya darslarida voleybol mashg'ulotlarini tizimli ravishda joriy etish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar o'quvchilarning yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim. Bu jarohatlanish xavfini kamaytirib, mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi.

Ikkinchidan, voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi. Har bir o'quvchining individual jismoniy imkoniyatlari va qiziqishlari hisobga olinishi, mashg'ulotlar davomida barcha ishtirokchilarning faol qatnashishi ta'minlanishi zarur. Bu o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni muntazam jismoniy faollikka jalb etadi.

Uchinchidan, voleybol sporti orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarga jismoniy faollikning sog'liq uchun ahamiyati, to'g'ri ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish haqida tushuntirishlar berilishi maqsadga muvofiqdir. Bu sport mashg'ulotlarining tarbiyaviy samaradorligini oshiradi.

To'rtinchidan, voleybol mashg'ulotlarini musobaqa va turnirlar bilan uyg'unlashtirish tavsiya etiladi. Ichki sinf yoki maktab miqyosida o'tkaziladigan musobaqalar o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirib, jamoaviylik va raqobat ruhini rivojlantiradi. Bu esa voleybol sportining ommaviylikini oshirishga xizmat qiladi.

Beshinchidan, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar uchun voleybol sporti bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish muhim hisoblanadi. Zamonaviy metodik yondashuvlar va innovatsion mashg'ulot usullarini

o'zlashtirish voleybol mashg'ulotlarining sifatini yanada yaxshilash imkonini beradi.

Oltinchidan, ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish va voleybol uchun zarur sharoitlarni yaratish tavsiya etiladi. Sport zallarini zamonaviy jihozlar bilan ta'minlash, xavfsizlik qoidalariga rioya etish mashg'ulotlarning samarali va xavfsiz o'tkazilishiga xizmat qiladi.

Voleybol sporti jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida olingan natijalar voleybol sportining jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ijobiy ta'sirini ilmiy asosda tasdiqladi. Ushbu sport turini ta'lim muassasalarida keng joriy etish sog'lom, faol va ijtimoiy yetuk shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES):

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 2018.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: теория и методика обучения. — М.: Академия, 2020.
4. Клещев Ю.Н. Спортивные игры: методика преподавания. — М.: Советский спорт, 2017.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2018.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. Годик М.А. Физическая подготовка спортсменов. — М.: Терра-спорт, 2017.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2021.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. Юный спортсмен: основы обучения и тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 2016.
10. Назаренко Л.Д. Педагогика физической культуры. — М.: Академия, 2019.
11. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Олий таълим учун дарслик. — Тошкент: Ўқитувчи, 2021.
12. Спорт педагогикаси асослари. — Тошкент: Fan va texnologiya, 2019.

13. Волейбол бўйича ўқув қўлланма. — Тошкент, 2020.
14. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси. — Тошкент, 2018.
15. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2019.
16. Reeser J.C., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball. — Wiley-Blackwell, 2017.