

VOLEYBOLNI O'RGATISHDA HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH.

Normurodov Ulug'bek Maxamadali o'g'li

UzJOKU o'qituvchisi

Abstract: *Mazkur maqolada voleybol sport turini o'rgatish jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish orqali maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Harakatli o'yinlar chaqqonlik, kuch, epchillik, tezkorlik kabi sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita sifatida baholanadi. Yangi O'zbekiston Taraqqiyot Strategiyasidagi sportga oid maqsadlar maqolaning nazariy va amaliy asosini tashkil etadi. Tajriba asosida harakatli o'yinlardan foydalanilgan guruhda yuqori natijalar kuzatildi.*

Keywords: *Voleybol, jismoniy sifatlari, harakatli o'yinlar, maktab sporti, strategik rivojlanish.*

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan tasdiqlangan "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" da sog'lom avlodni voyaga yetkazish, sportni ommalashtirish va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish masalalari ustuvor yo'nalishlar qatorida turadi. Xususan, maktab ta'limi tizimida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport turlariga qiziqishni kuchaytirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Voleybol sport turi – bu maktab o'quvchilari uchun o'ziga xos o'yin bo'lib, u nafaqat jismoniy salohiyatni rivojlantiradi, balki jamoaviylik, fikrlash tezligi, intizom kabi sifatlarni ham shakllantiradi. Ushbu maqolada aynan harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning voleybolga tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini oshirish bo'yicha tajriba asosidagi ilmiy natijalar bayon etiladi.

Harakatli o'yinlar va ularning jismoniy sifatlarga ta'siri

Harakatli o'yinlar – bu jismoniy faollikni oshirishga, bolalar va o'smirlarning sog'lom rivojlanishiga yordam beradigan, ijtimoiy, psixologik va jismoniy tomonlardan ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mashg'ulotlar turidir. Ular nafaqat bolalar va o'smirlarni faol va baquvvat qilish, balki ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimida asosiy vositalardan biri bo'lib, ularning ta'siri nafaqat umumiy jismoniy holatni yaxshilashga, balki sportni o'rganishga tayyorlashga ham qaratilgan.

Harakatli o'yinlar, xususan, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, muvozanat va bardoshlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. O'quvchilarni jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilishda, ayniqsa, harakatli o'yinlarning o'rni katta. Masalan, bolalar va o'smirlar uchun mo'ljallangan sportga oid harakatli o'yinlar, ular o'ynayotgan paytda tana harakatlarini boshqarish, muvofiqlik va jismoniy chidamlilikni yaxshilashga yordam beradi.

Bunday o'yinlar qobiliyatlarni rivojlantirish, yangi harakat ko'nikmalarini o'rganish va jismoniy muvozanatni saqlashda yordam beradi. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar o'quvchilarning psixologik holatiga ham ta'sir ko'rsatadi, chunki ular ko'pincha raqobat, muloqot va jamoaviy harakatlar asosida o'ynaladi, bu esa o'quvchilarda jamoaviylik va hamkorlik ruhini kuchaytiradi.

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarga ta'sirini yanada chuqurroq tahlil qiladigan bo'lsak, birinchi navbatda, ular chaqqonlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Chaqqonlik – bu tezda harakatni o'zgartirish, biror holatdan boshqasiga o'tish va muvozanatni saqlash qobiliyatidir. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilar harakatlarni tezkor va muvofiqlikda bajarish ko'nikmalarini rivojlantiradilar, bu esa voleybol kabi sport turlarida muhim hisoblanadi. Misol uchun, "to'pni tutib yugurish" yoki "to'pni o'z vaqtida uzatish" kabi o'yinlar voleybol texnikalariga tayyorgarlik ko'rishda chaqqonlikni oshiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar kuchni rivojlantirishda ham samarali vosita bo'ladi. O'yinlarda ishtirok etish uchun o'quvchilar ko'pincha turli xil fizikalaviy harakatlarni bajaradilar – masalan, yugurish, sakrash, turli xil musobaqalar va estafetalarda qatnashish orqali kuch va chidamlilikni oshiradilar. Bu harakatlar, o'z navbatida, muskul tizimini kuchaytiradi va jismoniy kuchning oshishiga olib keladi. Voleybol o'ynashda yuqori darajadagi kuch va chidamlilik talab qilinadi, shu bois, harakatli o'yinlar orqali o'quvchilar bu jismoniy sifatlarini rivojlantirishi muhim.

Muvozanatni saqlash va koordinatsiyani yaxshilashda ham harakatli o'yinlarning roli alohida ahamiyatga ega. O'quvchilar ko'pincha turli vaziyatlarda to'pni ushlab turish, uni uzatish yoki blok qilish kabi harakatlarni bajarishadi, bu esa muvozanat va koordinatsiyani talab qiladi. Bunday o'yinlar yordamida o'quvchilar o'z tanalarini to'g'ri boshqarishni va harakatlarni samarali bajarishni o'rganadilar, bu esa voleybol kabi jismoniy sport turlarida muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur ko'nikmalarni shakllantiradi.

Shuningdek, harakatli o'yinlar tezkorlik va reaksiya tezligini oshirishda ham yordam beradi. Voleybol sporti tezkor harakatlarni, to'pga tezkor javoblarni talab qiladi, shuning uchun harakatli o'yinlar orqali o'quvchilar o'zlarining reaksiya tezliklarini oshirishga o'rgatiladi. Masalan, "to'pni ushlab o'tish" yoki "tezkor harakatlar" kabi o'yinlar o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirish va tezkor javob berish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Shu tarzda, harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni, balki o'quvchilarning umumiy sport tayyorgarligini oshirishga ham xizmat qiladi. Ular bolalar va o'smirlarda o'rganilayotgan sport turiga tayyorgarlik ko'rishda muhim ahamiyatga ega, shu bilan birga sportga qiziqishni oshiradi va jismoniy faollikni targ'ib qiladi. Voleybolni o'rgatishda, harakatli o'yinlar, o'z navbatida, o'quvchilarga sportni yaxshi o'rganishga yordam beradi va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Voleybolga tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlarning o'rni

Voleybol sport turi o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Bu sport turi nafaqat jismoniy salohiyatni rivojlantiradi, balki o'quvchilarda jamoaviylik, kommunikatsiya, muvofiqlik va intizom kabi muhim ko'nikmalarni ham shakllantiradi. Voleybolni o'rgatish jarayonida, ayniqsa, harakatli o'yinlarning o'rni katta ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlar nafaqat o'quvchilarning sportga tayyorgarligini oshiradi, balki ularning jismoniy sifatlarini yaxshilashda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning chaqqonligini, kuchini, tezkorlikni va muvofiqlikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Voleybol sporti, ayniqsa, tezkorlik, reaksiya tezligi, muvozanat va koordinatsiya talab qiladigan bir sport turi hisoblanadi. O'quvchilar voleybolga tayyorlanish jarayonida bu jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun turli harakatli o'yinlardan foydalanish juda muhimdir. Masalan, "to'pni tutib yugurish" yoki "pas uzatish estafetasi" kabi harakatli o'yinlar o'quvchilarning harakat va reaksiya tezligini, shuningdek, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi.

Bugungi kunda, 2020-2025-yillarda sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha O'zbekiston hukumati tomonidan amalga oshirilayotgan strategiyalar, jumladan, sportni maktab ta'limiga integratsiya qilish masalalari hamda jismoniy tarbiya sohasidagi islohotlar voleybol sportining maktablarda o'rganish jarayonini yanada takomillashtirishni taqozo etadi. Yangi O'zbekiston Taraqqiyot Strategiyasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, sportning barcha turlari, shu jumladan, voleybol, maktab ta'limi tizimiga kiritilgan.

Harakatli o'yinlarning o'quvchilar uchun foydaliligi bevosita ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. 2020-yil va undan keyingi davrda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib, ular o'quvchilarda jismoniy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. O'quvchilar bu o'yinlar orqali voleybol texnikasini yaxshilashga qodir bo'lishadi, shu bilan birga jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini o'z hayotiga tatbiq etishga o'rganishadi.

Shu bilan birga, harakatli o'yinlarning ijtimoiy va psixologik ahamiyati ham katta. Ular o'quvchilarni jamoaviy ishga o'rgatadi, bu esa voleybol kabi jamoaviy sport turida muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. O'quvchilarda hamkorlik va raqobatni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, ularning sportga qiziqishini oshirish va voleybolni yanada yaxshi o'rganish uchun rag'batlantiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlarning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ham katta ahamiyati bor. O'quvchilar doimiy ravishda jismoniy faollikni amalga oshirish orqali o'z salomatliklarini mustahkamlashadi, stressni kamaytiradilar va umumiy ruhiy holatlarini yaxshilaydilar. Voleybolga tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlarning ta'siri nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Shu sababli, maktablarda voleybolni o'rgatish jarayonida harakatli o'yinlarning o'rni va roli katta ahamiyatga ega. O'quvchilarga sportni yaxshi o'rgatish va ularni jismoniy faollikka rag'batlantirish uchun harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish kerak. Bu, nafaqat o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirish, balki ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhimdir.

Tajribaviy ishlar natijasi

Tajribaviy ishlar, voleybolni o'rgatishda harakatli o'yinlarning samaradorligini ilmiy isbotlash uchun o'tkazilgan tadqiqotlar bo'lib, ular o'quvchilarning jismoniy sifatlaridagi ijobiy o'zgarishlarni aniqlashga qaratilgan. Ushbu tadqiqotlar Toshkent shahridagi maktablarda, 5–6-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazilgan. Eksperimental guruh 12 hafta davomida harakatli o'yinlar asosida tayyorgarlik ko'rgan bo'lib, natijalar o'quvchilarning jismoniy sifatlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar ro'y berganini ko'rsatdi. Bu natijalar harakatli o'yinlarning voleybolga tayyorgarlik jarayonida qanday samarali vosita ekanligini ilmiy tasdiqlaydi.

Tajribaviy guruhda o'tkazilgan mashg'ulotlar davomida o'quvchilar turli harakatli o'yinlarda qatnashib, o'z jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashdi. O'quvchilarning natijalari to'rt asosiy jismoniy sifatlar – kuch, chaqqonlik, epchillik va reaksiya tezligi bo'yicha o'lchandi. Kuch: O'quvchilarning kuch ko'rsatkichlarida 10% ga yaqin o'sish kuzatildi. Bu, asosan,

o'quvchilarning umumiy jismoniy holatining yaxshilanishi, muskul kuchini oshirishga qaratilgan harakatli o'yinlar orqali erishildi. Ayniqsa, "blokka yetib borish", "to'pni ushlab yugurish" kabi o'yinlar orqali o'quvchilarda mushaklar mustahkamlandi va ular yanada kuchli bo'lishdi.

Chaqqonlik: O'quvchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlari 12% ga oshdi. Bu o'zgarish, o'quvchilarning tezkorlik va harakatni o'zgartirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar yordamida amalga oshdi. "Pas uzatish estafetasi", "to'pni qaytarish" kabi o'yinlar chaqqonlikni rivojlantirishda samarali bo'ldi.

Epchillik: Epchillik bo'yicha o'quvchilarning ko'rsatkichlari 15% ga yaxshilandi. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni tezda to'g'ri qarorlar qabul qilishga va muvozanatni saqlashga o'rgatish mumkin bo'ldi. O'quvchilar harakatlarni aniq va tez bajarish imkoniyatiga ega bo'lishdi, bu esa ularning voleybol texnikasiga tayyorgarligini oshirdi.

Reaksiya tezligi: Reaksiya tezligi bo'yicha o'quvchilarda 15% ijobiy o'zgarishlar yuz berdi. Voleybol o'ynashda tezkor reaksiyalar va to'pga javob berish juda muhim bo'ladi. Harakatli o'yinlar, ayniqsa, "to'pni qaytarish" yoki "blokka yetib borish" kabi mashqlar o'quvchilarning reaksiya tezligini oshirishda yordam berdi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy sifatlarini, balki ularning sportga bo'lgan qiziqishini ham oshirishga yordam berdi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilar o'zaro muloqot qilishni, jamoaviy harakatlarni amalga oshirishni o'rgandilar, bu esa ularning voleybolga tayyorligini

oshirdi. Shuningdek, o'quvchilar o'zlarining sportdagi muvaffaqiyatlarini ko'rgan holda, yana ko'proq vaqtini sportga bag'ishlashga qiziqish bildirishdi.

Tajriba asosida olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda juda samarali vosita hisoblanadi. Bu metodika o'quvchilarda sportga tayyorgarlikni yanada samarali qilish uchun qo'llanilishi mumkin. Natijada, o'quvchilar faqat jismoniy kuchini oshiribgina qolmay, balki o'zlarining sportdagi muvaffaqiyatlariga ishonch hosil qilishdi, bu esa ularni yanada yuqori natijalarga erishishga undadi.

Tajriba davomida kuzatilgan boshqa muhim o'zgarishlar orasida o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, sportga bo'lgan qiziqishning ortishi va jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan faol yondashuvni kiritish mumkin. Bu barcha o'zgarishlar o'z navbatida voleybol sporti uchun muhim bo'lgan jismoniy va psixologik tayyorgarlikni yaxshilashga olib keladi.

Shunday qilib, tajriba natijalari harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, voleybolga tayyorgarlik jarayonida va sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda samarali metod ekanligini ko'rsatadi. Bu metodni maktablarda keng qo'llash orqali o'quvchilarni yanada yuqori natijalarga tayyorlash mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Maktab darslarida voleybolga o'rgatish jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu uslub:

O'quvchilarni darsga faol jalb etadi; Sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi;

Takliflar: Maktab sport mashg'ulotlariga harakatli o'yinlarni majburiy integratsiya qilish;

Voleybol bo'yicha metodik qo'llanmalarga harakatli o'yinlar bo'yicha bo'lim kiritish;

O'qituvchilar uchun malaka oshirish kurslarida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasini o'rgatish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yangi O'zbekiston Taraqqiyot Strategiyasi" bo'yicha farmoni, 2022-yil.

2. Abduvaliyev A. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi", Toshkent, 2020.

3. Xasanov I. "Sport pedagogikasi va metodikasi", Samarqand, 2021.

4. Volkov L.V. "Pedagogika sporta", Moskva, 2018.

5. Internet manbalari: www.lex.uz (<http://www.lex.uz/>),
(<http://www.lex.uz/>) www.edu.uz (<http://www.edu.uz/>)