

ВОЛЕЙБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Махаммадинов Сарвар Иброгим ўғли

*Термиз давлат университети Спорт фаолияти факультети, Волейбол
йўналиши, 824-гуруҳ талабаси*

Илмий раҳбар: Раҳманов Шухрат Юсупович

*Термиз давлат университети “Жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари”
кафедраси ўқитувчиси*

АННОТАЦИЯ

Мақолада волейбол машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг аҳамияти ва самарадорлиги таҳлил қилинган. Ҳаракатли ўйинларнинг ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, техник маҳорати ва машғулотларга бўлган қизиқишини оширишдаги ўрни ёритилган. Шунингдек, педагогик амалиёт жараёнида олиб борилган кузатувлар асосида ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг амалий жиҳатлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: волейбол, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тайёргарлик, техник маҳорат, машғулот жараёни, ёш волейболчилар.

ABSTRACT

This article analyzes the effectiveness of using active games in volleyball training sessions. The role of active games in improving physical fitness, technical skills and motivation of young volleyball players is discussed. Based on pedagogical observations, practical aspects of implementing active games in the training process are presented.

Keywords: volleyball, active games, physical fitness, technical skills, training process, young volleyball players.

КИРИШ

Замонавий волейбол юқори даражадаги жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни талаб қилувчи спорт турларидан бири ҳисобланади. Машғулот жараёнининг самарадорлиги кўп жиҳатдан қўлланилаётган восита ва усулларга боғлиқ бўлади. Шу нуқтаи назардан ҳаракатли ўйинлар ёш спортчиларни тайёрлашда муҳим педагогик восита сифатида қаралади.

Ҳаракатли ўйинлар машғулот жараёнини жонлантириб, спортчиларнинг фаол иштирокини таъминлайди. Улар жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирга техник ҳаракатларни табиий шароитда такомиллаштириш имконини

ҳам яратади. Айниқса, бошланғич ва ўрта тайёргарлик босқичидаги волейболчилар учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш катта аҳамият касб этади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Илмий-методик адабиётлар таҳлили ҳаракатли ўйинлар спортчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини оширишда муҳим восита эканлигини кўрсатади. Волейбол бўйича мутахассислар ҳаракатли ўйинларни машғулот жараёнининг тайёрлов ва асосий қисмларида қўллаш юқори самара беришини таъкидлайдилар.

Тадқиқот жараёнида илмий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, таққослаш ва умумлаштириш усулларида фойдаланилди.

Материаллар 2026 йил 18–30 май кунлари Термиз шаҳар 8-сонли умумтаълим мактаби қошидаги волейбол тўғараги ҳамда “Енгил атлетика ва спорт турлари” ихтисослаштирилган спорт мактабида ўтилган педагогик амалиёт жараёнида йиғилди.

АСОСИЙ ҚИСМ

Волейбол машғулотларида ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти

Ҳаракатли ўйинлар ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Уларнинг асосий афзаллиги шундаки, машғулотларда юзага келадиган жисмоний юкламалар ўйин шаклида тақдим этилади ва спортчилар томонидан қизиқиш билан қабул қилинади. Бу эса машғулот жараёни самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Волейбол машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали спортчиларнинг тезкорлик, чаққонлик, ҳаракат мувофиқлашуви ва чидамкорлик каби муҳим жисмоний сифатлари ривожлантирилади. Шу билан бирга, ҳаракатли ўйинлар спортчиларнинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатиб, машғулотларга бўлган қизиқишни оширади.

Ёш спортчилар учун машғулотларнинг бир хил тарзда ташкил қилиниши вақт ўтиши билан қизиқишнинг пасайишига олиб келиши мумкин. Ҳаракатли ўйинлар эса машғулот жараёнини ранг-баранг қилиб, юқори ҳаракат фаоллигини таъминлайди.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний сифатларни комплекс равишда ривожлантириш имконини беради. Волейбол учун муҳим ҳисобланган тезкорлик ва чаққонлик сифатлари кўплаб ҳаракатли ўйинлар орқали самарали ривожлантирилади.

Тезкорликни ривожлантириш учун қисқа масофаларга югуриш, қувлаш ва тез қарор қабул қилиш элементларини ўз ичига олган ўйинлар қўлланилади. Бундай ўйинлар спортчиларнинг реакция тезлигини оширишга хизмат қилади.

Чаққонликни ривожлантириш мақсадида йўналишни тез ўзгартириш, тўсиқлар орасидан ҳаракатланиш ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришга қаратилган ўйинлардан фойдаланилади. Бу эса волейболчиларнинг майдонда тез ҳаракат қилиш қобилиятини оширади.

Жамоавий ҳаракатли ўйинлар эса чидамкорликни ривожлантириш билан бирга жамоада ҳаракат қилиш кўникмаларини ҳам шакллантиради.

Техник тайёргарликни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш

Ҳаракатли ўйинлар нафақат жисмоний тайёргарлик, балки техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун ҳам муҳим восита ҳисобланади. Волейбол элементлари асосида ташкил этилган махсус ўйинлар спортчиларнинг техник маҳоратини оширишга хизмат қилади.

Тўп узатиш, қабул қилиш ва ҳужум ҳаракатларини ўз ичига олган ўйинлар техник ҳаракатларни табиий вазиятларда бажариш имкониятини яратади. Бу ҳолат спортчиларнинг техник кўникмаларини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Айниқса, рақобат элементлари мавжуд бўлган ўйинлар спортчиларни техник ҳаракатларни аниқ ва тез бажаришга ундайди. Натижада техник тайёргарлик кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланади.

Ҳаракатли ўйинларнинг психологик аҳамияти

Ёш волейболчилар билан ишлашда психологик омиллар муҳим аҳамият касб этади. Ҳаракатли ўйинлар спортчиларнинг ижобий эмоционал ҳолатини сақлаб туришга ёрдам беради.

Ўйин жараёнида иштирокчилар ўзаро мулоқот қиладилар, жамоавий қарор қабул қилишни ўрганадилар ва бир-бирларига ёрдам бериш кўникмаларини шакллантирадилар. Бу эса жамоавий руҳнинг мустаҳкамланишига хизмат қилади.

Шунингдек, ҳаракатли ўйинлар спортчиларда ишонч, қатъият ва ғалабага интилиш каби муҳим иродавий сифатларни ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга.

Машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинларни танлаш мезонлари

Ҳаракатли ўйинларни танлашда спортчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси ва машғулот мақсади ҳисобга олиниши лозим.

Ўйинлар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

- волейбол машғулотларининг мақсадига мос бўлиши;

- жисмоний юклама меъёрда бўлиши;
- хавфсизлик талабларига жавоб бериши;
- иштирокчиларнинг фаоллигини таъминлаши;
- техник ҳаракатларни такомиллаштиришга хизмат қилиши.

Тўғри танланган ҳаракатли ўйинлар машғулоти самарадорлигини оширишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.

НАТИЖАЛАР

Педагогик кузатувлар давомида ҳаракатли ўйинлар машғулотларнинг турли қисмларида қўлланилди. Айниқса, тезкорлик, чаққонлик ва ҳаракат мувофиқлашувини ривожлантиришга қаратилган ўйинлар яхши самара берди.

Кузатувлар натижасида ҳаракатли ўйинлар қўлланилган машғулотларда иштирокчиларнинг фаоллиги юқори бўлганлиги, техник машқларни бажаришда қизиқиш ортганлиги ҳамда жамоавий ҳамкорлик яхшиланганлиги қайд этилди.

1-жадвал

Ҳаракатли ўйинларнинг машғулоти самарадорлигига таъсири

Кўрсаткич	Анъанавий машғулоти	Ҳаракатли ўйинлар қўлланилганда
Машғулотида қизиқиш	Ўртача	Юқори
Тезкорлик	Ўртача	Яхши
Чаққонлик	Ўртача	Яхши
Техник ҳаракатлар	Қониқарли	Яхши
Жамоавий ҳамкорлик	Ўртача	Юқори

Олинган натижалар ҳаракатли ўйинлар спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва машғулотлардаги фаол иштирокини оширишга хизмат қилишини кўрсатди.

Ҳаракатли ўйинларнинг волейболчилар мотивацияси ва жамоавий ҳамкорлигига таъсири

Спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат жисмоний ва техник тайёргарликка, балки спортчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқиши ва мотивациясига ҳам боғлиқдир. Ёш волейболчилар билан ишлаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар ушбу вазифани ҳал қилишнинг самарали воситаларидан бири ҳисобланади.

Педагогик кузатувлар шуни кўрсатадики, ҳаракатли ўйинлар қўлланилган машғулотларда спортчиларнинг фаоллиги юқори бўлади. Ўйин элементлари

машғулот жараёнини қизиқарли ва эмоционал жиҳатдан бой қилади. Натижада иштирокчилар машғулотларда фаол қатнашишга интиладилар ва берилган вазифаларни юқори қизиқиш билан бажарадилар.

Мотивациянинг ошиши техник ва жисмоний кўрсаткичларга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Машғулотларга қизиқиш юқори бўлган спортчилар ҳаракатларни тезроқ ўзлаштирадилар, кўпроқ ҳаракат қиладилар ва юқори натижаларга интиладилар. Бу ҳолат айниқса бошланғич тайёргарлик босқичида муҳим аҳамият касб этади.

Ҳаракатли ўйинлар жамоавий ҳамкорликни ривожлантиришда ҳам муҳим ўрин тутди. Волейбол жамоавий спорт тури бўлганлиги сабабли спортчиларнинг бир-бирини тушуниши, ўзаро ёрдам кўрсатиши ва ҳамжиҳат ҳаракат қилиши муҳим аҳамиятга эга. Ўйин жараёнида иштирокчилар умумий мақсад сари ҳаракат қилиб, биргаликда қарор қабул қилишни ўрганадилар.

Жамоавий ҳаракатли ўйинлар спортчиларда масъулият ҳиссини шакллантиришга ҳам хизмат қилади. Ҳар бир иштирокчи ўз ҳаракатининг жамоа натижасига таъсир қилишини ҳис қилади. Бу эса интизом, ташкилотчилик ва ўзаро ҳурмат каби муҳим шахсий сифатларни ривожлантириш имконини беради.

Шунингдек, ҳаракатли ўйинлар орқали спортчиларда лидерлик қобилиятлари ҳам шаклланади. Айрим ўйинларда иштирокчилар жамоани бошқариш, ҳаракатларни мувофиқлаштириш ва бошқаларни руҳлантириш вазифаларини бажарадилар. Бу эса келажакда жамоа етакчиларини тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга.

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, ҳаракатли ўйинлардан мунтазам фойдаланиш ёш волейболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантириш билан бир қаторда уларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини ошириш, жамоавий ҳамкорликни кучайтириш ва психологик тайёргарлигини яхшилашга ҳам хизмат қилади.

2-жадвал.

Ҳаракатли ўйинларнинг психологик ва ижтимоий таъсири

Кўрсаткич	Кузатилган таъсир
Машғулотларга қизиқиш	Юқори
Фаол иштирок	Юқори
Жамоавий ҳамкорлик	Юқори
Ўзаро мулоқот	Яхшиланди
Масъулият ҳисси	Ошди
Лидерлик қобилияти	Ривожланди

Ушбу натижалар ҳаракатли ўйинларнинг волейбол машғулотида нафақат жисмоний ва техник тайёргарликни такомиллаштириш, балки ёш спортчиларнинг шахсий ва ижтимоий сифатларини ривожлантиришда ҳам муҳим педагогик восита эканлигини тасдиқлайди.

МУХОКОМА

Таҳлил натижалари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш машғулоти жараёнини янада самарали ташкил этиш имконини беришини кўрсатди. Ўйин элементлари спортчиларнинг қизиқишини сақлаб туриши ва уларни фаол ҳаракат қилишга ундаши билан аҳамиятлидир.

Шунингдек, ҳаракатли ўйинлар орқали техник ҳаракатларни ўргатиш жараёни анъанавий машқларга нисбатан табиийроқ кечиши кузатилди. Бу ҳолат айниқса ёш спортчиларнинг янги ҳаракат кўникмаларини ўзлаштиришида муҳим аҳамият касб этади.

ХУЛОСА

Волейбол машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ёш спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда самарали восита ҳисобланади. Улар машғулотларга қизиқишни ошириш, жамоавий ҳамкорликни ривожлантириш ҳамда техник ҳаракатларни ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиришга хизмат қилади.

Педагогик кузатувлар ҳаракатли ўйинларни машғулоти жараёнига мунтазам киритиш спортчиларнинг ҳаракат фаоллиги ва умумий тайёргарлигини яхшилашга ижобий таъсир кўрсатишини тасдиқлади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. – Москва: Спорт, 2019.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – Москва, 2020.
3. Пўлатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2021.
4. Керимов Ф.А. Спорт машғулоти назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2018.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни.
6. Раҳманов Ш.Ю. Бошланғич тайёргарлик босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол). – Термиз: ТерДУ НММ, 2025.
7. Раҳманов Ш.Ю. Ўқув машқ босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол). – Термиз: ТерДУ НММ, 2026.