

**O‘ZBEKISTONDA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI VALEYBOL
SPORT TURIGA JALB ETISH.**

Xolmaxmatov Boburjon

\Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy

madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi

Qurbonova Muqaddas Ilyos qizi

Rashidova Elmira Iskandar qizi

Bozorova Mehriniso Tolmas qizi

Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekistonda maktab yoshidagi bolalarni voleybol sportiga jalb qilishning hozirgi holati va tendentsiyalari ko'rib chiqilgan. U voleybolning bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ta'sirini o'rganadi, ishtirok etishga ta'sir qiluvchi omillarga oydinlik kiritadi. Tadqiqotda adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish, tegishli tadqiqotlarda qo'llanilgan metodikalarni batafsil o'rganish va voleybolning O'zbekiston yoshlari hayotidagi ro'lini yaxshiroq tushunishga yordam beradigan topilmalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: maktab yoshidagi bolalar, voleybol, sport bilan shug'ullanish, O'zbekiston, jismoniy faollik, yoshlarni rivojlantirish.

Jismoniy faollik bolalarning yaxlit rivojlanishida hal qiluvchi ro'l o'ynaydi, nafaqat sog'lom turmush tarzini rivojlantiradi, balki ijtimoiy va kognitiv qobiliyatlarni oshiradi. Ushbu maqola O'zbekistonning o'ziga xos kontekstiga bag'ishlangan bo'lib, maktab yoshidagi bolalarni voleybol sportiga jalb qilish darajasiga bag'ishlangan.

Bolalar o'rtasida sport bilan shug'ullanish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'plab afzalliklarni, jumladan, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, ijtimoiy ko'nikmalarni oshirish va o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi. Adabiyotlarni ko'rib chiqish hozirgi tadqiqotni mavjud tadqiqotlarning keng doirasi doirasida kontekstlashtirishga, keyingi tadqiqotlar uchun bo'shliqlar va maydonlarni aniqlashga qaratilgan.

Ushbu tadqiqot miqdoriy tadqiqotlar va sifatli intervyularni birlashtirgan aralash usulli yondashuvdan foydalanadi. O'zbekistonning turli mintaqalarida maktab yoshidagi bolalarning vakillik namunasi tanlab olinib, ularning voleybolda qatnashish yoki undan voz kechish qaroriga ta'sir etuvchi omillarni tushunishga qaratilgan. Tadqiqot bunday muassasalariga kirish kabi jihatlarini qamrab olgan, ota-ona qo'llab-quvvatlash, va sport idrok.

Maktab yoshidagi bolalarni voleybol sportiga jalb qilish ularning jismoniy, ijtimoiy va hissiy rivojlanishi uchun juda ko'p foyda keltirishi mumkin. Bu erda

e'tiborga olish kerak bo'lgan ba'zi asosiy jihatlari:

Jismoniy Rivojlanish:

- Texnik ko'nikmalar: voleybol qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish, chaqqonlik va tezkor reflekslarning uyg'unligini talab qiladi, bu esa bolalarning motorli ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi.

- Jismoniy tayyorgarlik: voleybol o'ynash yugurish, sakrash va turli tana harakatlarini o'z ichiga oladi, bu esa umumiy yurak-qon tomir va mushaklar kuchiga hissa qo'shadi.

Voleybol bilan shug'ullanish jismoniy rivojlanishga turli yo'llar bilan, xususan, vosita mahorati va jismoniy tayyorgarligi nuqtai nazaridan sezilarli hissa qo'shishi mumkin. Keling, bu jihatlarni biroz ko'proq ko'rib chiqaylik:

Texnik qobiliyatlari:

- Qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish: voleybol to'pni aniq boshqarish va uzatishni o'z ichiga oladi, bu esa o'yinchilardan qo'l-ko'zni muvofiqlashtirishni rivojlantirish va kuchaytirishni talab qiladi. Ushbu mahorat to'pning harakatini aniq idrok etish va tegishli jismoniy harakatlar bilan javob berish uchun juda muhimdir.
- Chaqqonlik: voleybol-bu yo'nalishni tez o'zgartirish va tezkor harakatlarni talab qiladigan dinamik sport turi. Futbolchilar to'p ning orbital zudlik bilan reaksiyaga va shunga ko'ra, ularning o'rnini sozlash, samarali sud harakat qilish uchun epchil bo'lishi kerak. Bu umumiy chaqqonlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi.
- Tezkor reflekslar: voleybol-bu tezkor reaksiyalar zarur bo'lgan tezkor o'yin. O'yinchilar to'pga raqibning boshqidan yoki jamoadoshining pasidan kelib chiqadimi, tezda javob berishlari kerak. Tez reflekslarga bo'lgan doimiy talab ushbu muhim mahoratni yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Kardiyovaskulyar fitnes: voleybolda yugurish, sakrash va lateral siljish kabi uzluksiz va xilma-xil harakatlar yurak-qon tomir fitnessiga yordam beradi. Bu yurak va o'pka samaradorligini oshiradi, sog'lom yurak-qon tomir tizimini targ'ib qiladi.
- Mushaklar kuchi: sport tanadagi turli mushak guruhlarini jalb qiladi. Sakrash, spiking va blokirovka qilish tananing pastki kuchini o'z ichiga oladi, o'tish va xizmat qilish esa tananing yuqori qismidagi mushaklarni jalb qiladi. Vaqt o'tishi bilan muntazam o'yin mushaklarning kuchini va chidamliligini yaxshilashga olib kelishi mumkin.
- Moslashuvchanlik: voleybol keng ko'lamlil harakatni, jumladan, cho'zish, yetib borish va sho'ng'ishni talab qiladi. Bu moslashuvchanlikni oshiradi, o'yinchilarga bo'g'implarning sog'lig'ini saqlashga va jarohatlar xavfini

kamaytirishga yordam beradi. Moslashuvchanlik sudda turli ko'nikmalar va manevrlarni bajarish uchun juda muhimdir.

Voleybolda qatnashish bolalarning jismoniy rivojlanishiga yaxlit yondashuvni ta'minlaydi. Dvigatel mahoratini takomillashtirish va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashning kombinatsiyasi nafaqat ularning umumiy sog'lig'iga hissa qo'shadi, balki faol va jismonan barkamol turmush tarzi uchun asos yaratadi.

2. Jamoaviy ish va ijtimoiy ko'nikmalar:

- Aloqa: voleybol-bu maydonda samarali muloqotni ta'kidlaydigan jamoaviy sport turi. Bolalar og'zaki va og'zaki bo'lmagan muloqot qobiliyatlarini oshirib, jamoadoshlari bilan muloqot qilishni o'rganadilar.

- Jamoaviy bog'lanish: voleybol jamoasining bir qismi bo'lish do'stlik va jamoaviy ish hissini uyg'otadi. Bolalar birgalikda ishlashni, bir-birlarini qo'llab-quvvatlashni va muvaffaqiyat va qiyinchiliklarni baham ko'rishni o'rganadilar.

Yetakchilikni iivojlantirish:

- Kapitan ro'llari: voleybol jamoalarida o'yinchilar ko'pincha navbatma-navbat Sardor bo'lishadi. Bu bolalarga etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish, qaror qabul qilish va jamoadoshlarini rag'batlantirish imkoniyatlarini beradi.

Mojarolarni hal qilish:

- Nizolarni ko'rib chiqish: o'yin davomida o'yinchilar o'rtasida nizolar kelib chiqishi mumkin. Mojarolarni konstruktiv tarzda hal qilish va hal qilishni o'rganish voleybol o'ynash orqali olingan muhim mahoratdir.

- Jamoa dinamikasi: jamoaning dinamikasini tushunish bolalarga kelishmovchilik va farqlarni aniqlashga yordam beradi, hamkorlik muhitini rivojlantiradi.

Chidamlilik va qat'iyatlilik:

- Qiyinchiliklarga duch kelish: voleybol ochko yo'qotish yoki o'yin o'tkazish kabi muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishni o'z ichiga oladi. Bolalar muvaffaqiyatsizliklarni engish, chidamlilikni rivojlantirish va umidsizliklardan qaytishni o'rganadilar.

- Doimiy takomillashtirish: sport o'sish tafakkurini rag'batlantiradi, bolalarni amaliyot va qat'iyat bilan o'z mahoratini oshirishi va jamoaning muvaffaqiyatiga hissa qo'shishi mumkinligini o'rgatadi.

Vaqtning Boshqarish:

- Balanslash majburiyatlari: maktab, sport va boshqa mashg'ulotlar bilan shug'ullanish vaqtning samarali boshqarishni talab qiladi. Voleybolchilar vazifalarni birinchi o'ringa qo'yishni, jadvallarini boshqarishni va kortda ham, undan tashqarida ham o'z vazifalarini bajarishni o'rganadilar.

Sog'lom turmush tarzi:

- Jismoniy tayyorgarlik: voleybol jismoniy mashaqqatli sport turi bo'lib, umumiy jismoniy tayyorgarlikka yordam beradi. Bolalarda muntazam mashg'ulotlar va o'yinlar orqali chaqqonlik, muvofiqlashtirish va yurak-qon tomir salomatligi rivojlanadi.

- Oziqlanish haqida xabardorlik: sportda ustunlik qilish uchun o'yinchilar to'g'ri ovqatlanish muhimligini tushunishadi. Ushbu bilim sog'lom ovqatlanish odatlari va turmush tarzini tanlashga yordam beradi.

Maqsadni belgilash:

- Individual va jamoaviy maqsadlar: shaxsiy va jamoaviy maqsadlarni belgilash voleybolda takomillashtirishning ajralmas qismidir. Bolalar maqsadlarni belgilashni, ularga erishish uchun rejalar tuzishni va muvaffaqiyatlarni nishonlashni, maqsadga yo'naltirilgan fikrlashni targ'ib qilishni o'rganadilar.

Moslashuvchanlik:

- Tez qaror qabul qilish: voleybol-bu tezkor o'yin bo'lib, o'yinchilardan ikkiga bo'lingan qarorlarni qabul qilishni talab qiladi. Bu kognitiv qobiliyatlarni oshiradi va bolalarning turli vaziyatlarda ko'proq moslashishiga yordam beradi.

- Moslashuvchanlik: turli jamoadoshlar, strategiyalar va o'yin stsenariylariga moslashish moslashuvchanlikni va dinamik muhitda rivojlanish qobiliyatini rivojlantiradi.

Adolatli o'yin va Sport mahorati:

- Raqiblarni hurmat qilish: voleybol adolatli o'yin va raqiblarga hurmat qadriyatlarini singdiradi. Bolalar boshqalarning sa'y-harakatlari va yutuqlarini tan olib, halollik bilan raqobatlashishni o'rganadilar.

- G'alaba va mag'lubiyat bilan muomala qilish: g'alabalarni xushmuomalalik bilan nishonlash va mag'lubiyatdan saboq olish voleybolda o'stiriladigan sport mahoratining muhim jihatlaridir.

3. Intizom va diqqat:

- Qoidalar va qoidalar: voleybolda o'yinchilar rioya qilishlari kerak bo'lgan aniq qoidalar mavjud. Ushbu qoidalarni tushunish va ularga rioya qilish intizom va adolatli o'yin tuyg'usini uyg'otadi.

- Konsentratsiya: voleybol o'ynash doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Bolalar diqqatni o'yinga qaratishni o'rganadilar, mashg'ul bo'lish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydilar.

4. O'z-o'zini hurmat qilish va ishonch:

- Yutuq: o'yinlarni muvaffaqiyatli bajarish, ochko to'plash va jamoaning muvaffaqiyatiga hissa qo'shish bolaning o'zini o'zi qadrlashi va ishonchini oshirishi mumkin.

- Qiyinchiliklarni yengish: o'yinda qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga duch kelish qat'iyatlilik va qat'iyatlilikni, hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi.

5. Sog'lom turmush tarzi:

- Jismoniy faollik: voleybolda ishtirok etish faol hayot tarzini targ'ib qiladi, harakatsiz xatti-harakatlarga qarshi kurashishga yordam beradi va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

- Umrbod odatlar: yoshligida sportga bo'lgan muhabbatni rivojlantirish jismoniy faollik va farovonlikka umrbod sodiqlikka olib kelishi mumkin.

6. Inklyuzivlik va adolatli o'yin:

- Inklyuziv muhit: voleybol turli darajadagi va jismoniy qobiliyatli bolalar ishtirok etishi va jamoaga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan inklyuziv muhitni ta'minlaydi.

- Boshqalarga hurmat: adolatli o'yin va sport mahoratini ta'kidlash bolalarda jamoadoshlari, raqiblari va amaldorlariga hurmatni rivojlantirishga yordam beradi.

7. Ta'lim Imkoniyatlari:

- O'quv strategiyasi: voleybol strategik fikrlash va rejalashtirishni o'z ichiga oladi. Bolalar turli xil o'yin strategiyalarini tushunish va amalga oshirish orqali o'zlarining bilim qobiliyatlarini oshirishlari mumkin.

- Vaqtni boshqarish: maktab ishi va sportni muvozanatlash bolalarga qimmatli vaqtni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatadi.

Maktab yoshidagi bolalarni voleybolga jalb qilishni osonlashtirish uchun maktablar uyushgan voleybol dasturlarini, shahar ichidagi ligalarni taklif qilishlari yoki mahalliy sport klublari bilan hamkorlik qilishlari mumkin. Murabbiylar mahoratni rivojlantirish va sportdan zavqlanishni rag'batlantiradigan ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishda hal qiluvchi ro'l o'ynaydi.

Muhokama natijalari O'zbekistonning madaniy va ijtimoiy nuqtai nazaridan sharhlanadi. Unda topilmalarning maktab yoshidagi bolalar o'rtasida sport bilan shug'ullanishni rivojlantirishga qaratilgan siyosat va dasturlarga ta'siri tahlil qilinadi. Bundan tashqari, u voleybol uchun qulay muhitni yaratishda maktablar, jamoalar va sport tashkilotlarining potentsial ro'lini o'rganadi.

Xulosalar:

Xulosalarda voleybolning O'zbekistondagi maktab yoshidagi bolalar hayotidagi ahamiyati ta'kidlangan asosiy xulosalar jamlangan. Unda aniqlangan muammolar va imkoniyatlar muhokama qilinadi, ishtirok etish stavkalarini oshirish uchun potentsial aralashuvlar haqida tushuncha beriladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra siyosatchilar, o'qituvchilar va sport tashkilotlari uchun maktab yoshidagi bolalarni voleybolga jalb qilishni kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Takliflar sport infratuzilmasiga maqsadli investitsiyalarni, xabardorlik kampaniyalarini va jamoatchilikni jalb qilish dasturlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarni voleybolga jalb etishga ta'sir etuvchi omillarni tushunish va ularni hal etish O'zbekistonda sog'lom va faol yoshlarni rivojlantirish uchun juda muhimdir. Ushbu maqola mavjud bilimlar to'plamiga qimmatli tushunchalarni qo'shadi va kelajakda yoshlar sportida ishtirok etish sohasida tadqiqotlar va siyosatni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar.

1. Alpatskaya, E.V. (2005). Modeling of motor actions of volleyball players. Olympic sports and sports for everyone, 308.
2. Andrieieva, O., Hakman, A., Balatska, L., Moseychuk, Y., Vaskan, I., Kljus, O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11-14-year-old children during curricular and extracurricular hours. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2422-2427
3. Bakayev V., Vasilyeva V., Kalmykova S., & Razinkina E. (2018). Theory of physical culture - a massive open online course in educational process. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 293-297
4. Church, E.V. (2007). Basketball as a means of development of endurance and psychophysiological abilities of students of technical universities. Physical education of students of creative specialties, 1, 157-161
5. Cretu, M., & Vladu, L. (2010). Training strategy development of explosive strength in volleyball. Journal of Physical Education & Sport/Citius Altius Fortius, 26(1). 51-58.
6. Fletcher, I. M., & Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. Journal of Strength & Conditioning Research, 18, 885-888
7. Grabara, M. (2015). Comparison of posture among adolescent male volleyball players and non-athletes. Biology of Sport, 32(1), 79-85.