МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

Илимий-методикалық журнал

№ 3 2026



Jo'raev S.S. Milliy kurash vositalari asosida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining etnopedagogik kompetentligini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari 459
Xolboyev A.X. O'rta maktab o'quvchilarining qomatini shakllantirishda gimnastika mashqlarining ilmiy-pedagogik asoslari 468
Abdullayev Ya.M. Osiyo xalq o'yinlari asosida etnopedagogik ta'lim muhitini loyihalash va amalga oshirish texnologiyasi 471
Xoliqnazarov A.B. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi jarayonida faoliyat samaradorligini oshirish modelining eksperimental asoslanishi 475
Baratov G'.B. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishning psixologik-pedagogik mexanizmlari 481
Choriyev B.I. 12-14 yoshli o'quvchilarda fudbol mashiqlari orqali tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishning ilmiy asoslari 488
Xudayberdiyev Sh.T. Maktab sharoitiga moslashtirilgan sport o'yinlari texnologiyasining samaradorligi 498
Boltaev A.A. Voleybol sport turida bilan shug'ullanuvchi sportchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish yo'llari 502
Abdukadirov R.Sh. Mashqlarining jismoniy madaniyat yo'nalishdagi talaba qizlarining funksional holatiga ta'siri 510
Eshmanova U.A. Basketbol mashqlari orqali talaba qizlarning harakat faolligini tarbiyalash 516
Raximberdiyev J.N. Kurash to'garagida shug'ullanuvchi o'quvchi yoshlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini muvofiqlashtirish 521
Abduraxmanov U.A. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash mazmuni va xususiyatlari 527
Mirzanov Sh.S. Kurash mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarliklarining ahamiyati 532
Shadiyev A.Ya. Yosh sportchinilarni qayta tiklanish metodik usullari 536
Xuramov S.M. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuklama parametrlarini bashorat qilishning sun'iy intellektga asoslangan modeli 539
Eshniyazov A.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat faoliyatini jismoniy vositalar orqali shakllantirish muammolari 544
Nurmatov F.A. Jismoniy tarbiya va sportning paydo bo'lish tarixi 548
Sultanov A.I. Kurashchilar mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari 553
Umarov Sh. A. Dzyudo sport turida jismoniy tayyorgarlik bosqichlari 558
Xudoyberganov J.S. Pedagogik oliy ta'lim muassasalarida talaba-yoshlarni ommaviy sportga tarbiyalashning pedagogik mexanizmi (zamonaviy strategiyalar asosida) 562
Xujomov B.X. Kurash sportining rivojlanishi va taraqqiy etishi 567
Базарбаев П. А. 14-15 ёшли гандболчилар жисмоний ва функционал тайёргарлигини ривожлантириш йўллари 573
Atashov M.T. Yengil atletikada tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish metodlari 579
Jienbaev B.B. Issiq iqlim sharoitida musobaqalashadigan avtoralli sportchilarning fiziologik reaksiyalari va musobaqadan keyingi tiklanish dinamikasi 583
Shilmanov A.E. Yosh futbolchilarning tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini uyg'unlashtirilgan usulda rivojlantirish 590
Abatov J.B. O'qituvchining tarbiyachi sifatidagi mahorati 595
Berdiyev B. Ch. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni milliy kurash o'rgatish mexanizimlari 601
Mamadaliyev S.A. Para stol tennischilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining funksional holatiga ta'siri 608
Isoqov J.Z. Kurashchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi jarayonlari 615
Sadikov U.A. Futbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari 620

VOLEYBOL SPORT TURIDA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Boltaev A. A.
Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasi, dotsenti (PhD).

Tayanch so‘zlar: maktab o‘quvchilari, chaqqonlikni rivojlantirish, yosh sportchilar, maxsus mashqlar, tadqiqot o‘tkazish, tajriba va nazorat guruhi.
Ключевые слова: школники, развитие ловкости, юные спортсмены, специалные упражнения, исследовательская, экспериментальная и контролная группы.
Key words: schoolchildren, agility development, young athletes, special exercises, research, experience and control group.

РЕЗЮМЕ:
O‘quvchilarning chaqqonligini rivojlantirish uchun to‘p bilan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va qo‘llash. O‘rta maktabyoshidagi voleybolchilarning ishlash ko‘rsatkichlari tadqiqotda aniqlash. Yosh sportchilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun murabbiylar o‘quv mashg‘ulotlari, o‘rtoqlik uchrashuvlari va shahar musobaqalaridan olingan ma’lumotlar asosida maxsus usullarni yaratadilar va ishlab chiqildi.
РЕЗЮМЕ:
Разработка и применение специалных упражнений с мячом для развития ловкости школников. Определение показателей резултативности волейболистов старшей школы в исследовании. Для развития ловкости у юных спортсменов тренеры создают и разрабатывают специалные методики на основе информatsii, полученной на тренировочных занятиях, товарищеских матчах и городских соревнованиях.
SUMMARY:
The school was attended by students studying at a special workplace and studying at the workplace. The volleyball school is a research center. As a trainer engaged in the preparation, preparation and conduct of trainings on the basis of special training and preparation.

O‘rta maktab yoshida, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan o‘quvchilarni qamrab oladi. 12-15 yoshdagi o‘quvchilar funksional jihatdan beqaror holat va tananing nisbatan engil sezgirligi bilan ajralib turadi. Buni ushbu yoshdagi o‘spirinlar bolalikdan yoshlikka o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab ichki qayta qurish bosqichini boshdan kechirayotganliklari bilan izohlash mumkin.

Tashqi ko‘rinish o‘sishning o‘zgarishi(keskin tezlashuvchan), harakatning muvofiqlashtirilmasligi, tez-tez charchash, kayfiyatning o‘zgarishi va uning namoyon bo‘lishidan iborat.

O‘smirlik davrida mushaklarning kuchini rivojlantirishning tezlashtirilgan jarayoni boshlanadi va funksional shakllanish tugaydi. Kamenskaya V. G. va Melnikova I. E. ular shunday yozadilar: “Markaziy asab tizimida nurlanish jarayonlari zaiflashadi va farqlash qobiliyati oshadi. Harakat ko‘nikmalarini avtomatlashtirish boshlanadi, bu murakkab taktik harakatlarni keyingi o‘rganishda muhim rol o‘ynaydi.” Amaliyotchilar uzoq fikrlash jarayonidan taktik vazifani qabul qilish va hal qilishga o‘tishadi.

12-15 yoshli o‘quvchilarda vosita va vegetativ funksiyalarning nomuvofiqligi nomukammaldir, shuning uchun kuchni rivojlantirish uchun chidamlilikni rivojlantirish va statik mashqlar berish isbotlangan. Tananing yuqori samaradorlik bilan yuqori tezlikda mashq bajarishga tayyor bo‘lishi osonlashadi.

Ma’lumotlarga ko‘ra Fomina N. A., o‘rta maktab yoshi o‘sish intensivligi va tana hajmining oshishi bilan tavsiflanadi: yiliga tana uzunligining o‘sishi 4-7 sm, asosan oyoqlarning uzunligi tufayli; har yili tana vazniga 3-6 kg qo‘shiladi; o‘g‘il bolalarda 13-14 yoshda o‘sish eng tez sur’atda rivojlanadi, bunda tana uzunligiga yiliga 7-9 sm qo‘shiladi; qizlar.

Ular o‘sishni ancha oldinroq boshlaydilar, ammo o‘sish faqat 7 sm gacha ko‘tariladi.

Erta o‘smirlik davrida yuqori va pastki eksperemintlarning uzun quvurli suyaklari tez sur’atlarda o‘sadi va umurtqalarning o‘sishi tezlashadi. Mushaklarga noto‘g‘ri va juda ko‘p yuk ossifikatsiya jarayoniga olib keladi, naycha suyaklarining o‘sishi sekinlashadi.

Mushaklar tizimi tez sur’atlar bilan rivojlanmoqda. 13 yoshdan boshlab mushaklarning umumiy massasining keskin o‘sishi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinligining oshishi tufayli kuzatiladi. Mushak massasi ayniqsa 13-14 yoshdagi o‘g‘il bolalarda, 11-12 yoshdagi qizlarda tez o‘sadi.

Jeleznyak Yu. D. yozadi: ”Yurak-qon tomir tizimining morfologik va funksional ytukligi, Markaziy asab tizimining jadal rivojlanishi tufayli yurak va qon tomirlarining turli funksiyalarini qarama-qarshi va muvofiqlashtiruvchi mexanizmlarning shakllanishi tugallanmaganligi aniq ko‘rinib turibdi. Shuning uchun mushak faoliyati bilan 12-15 yoshli bolalarda qon aylanish tizimining moslashish qobiliyati yoshlikka qaraganda ancha past”.

Balog‘at davrida o‘spirinning nafas olish tizimi yuqori sur’atda rivojlanadi. O‘pkaning hayotiy qobiliyati (VC) va nafas olishning daqiqali hajmi deyarli ikki baravar ko‘payadi. O‘smir uchun kattalarga qaraganda nafasini uzoq vaqt ushlab turish qiyinroq, kislorod etishmasligi sharoitida ish qobiliyati pasayadi.

Muntazam yugurish ko‘plab tana tizimlariga foydali ta’sir ko‘rsatadi, xususan nafas olish tizimini rivojlantiradi.

O‘rta maktab voleybolchilarining chaqqonligini rivojlantirish uchun to‘p b**ilan maxsus mashqlarni ishlab chiqish va qo‘llash.**

Mashg‘ulot jarayoni davomida to‘p bilan o‘yin mashqlaridan foydalanish yosh voleybolchilarning ish qobiliyatini oshirishi va shu bilan birga texnik va taktik tayyorgarlikni yaxshilashga imkon berishi kerak. O‘quvchilar oldida ma’lum bir vazifani belgilash orqali (to‘pni ma’lum bir zonaga yo‘naltirish, to‘siqni mag‘lub etish, hujumkor o‘yinchini to‘siq bilan yopish va boshqalar) biz ham jamoalar ham individual o‘yinchining harakatlarini muvofiqlashtirishimiz mumkin. Ushbu mashqlarning intensivligini oshirish, agar sportchi olingan ko‘nikmalarni musobaqa davri oxirigacha qo‘llash kerak bo‘ladi.

Shakllantiruvchi eksperiment bosqichida voleybol jarayonida 7 “B” va 7 “g” sinf o‘quvchilarining chaqqonligini rivojlantirish uchun tajriba guruh bilan ish olib borildi.

Vazifaga asoslanib, chaqqonlikni rivojlantirish uchun biz butun tajriba davomida o‘quv mashg‘ulotining asosiy qismiga kiritilgan mashqlar to‘plamini o‘z ichiga olgan dasturni ishlab chiqdik.

Tajriba guruhda ishlash dasturi

O‘rta maktab o‘quvchilari uchun maxsus mashqlar to‘plami

1. Turli xil boshlang‘ich pozitsiyalardan (tik turish, o‘tirish, yotish, sakrash), harakat va to‘xtash paytida va undan keyin uzatish (alohida, juftlikda).

2. To‘pni bir qo‘li bilan hujum qilgan sherigiga berish.

3. Yoo‘nalishni o‘zgarish bilan 9 m yugurish - voleybol maydonining 6 nuqtasiga.

4. Blokni o‘rnatish uchun yuqoriga sakrash bilan oldinga siljish.

5. To‘pni pastdan va yuqoridan juftlarga o‘tkazish.

O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning chaqqonligini rivojlantirish uchun to‘p bilan maxsus mashqlarni joriy etish.

Voleybol bilan shug‘ullanadigan o‘quvchilar yuqoriga sakrovchanlik qobiliyatiga ega bo‘lishlari kerak. Yosh sportchilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun murabbiylar o‘quv mashg‘ulotlari, o‘rtoqlik uchrashuvlari va shahar musobaqalaridan olingan ma’lumotlar asosida maxsus usullarni ishlab chiqadilar. Chaqqonlikni rivojlanishi sportchi o‘zini to‘liq anglaydigan eng muhim jihat ekanligini tushunish qiyin emas.

Shu munosabat bilan bizning ishimizda yosh voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonida chaqqonlikni rivojlantirish uchun №-1 maxsus mashqlar to‘plamini joriy etish bo‘yicha pedagogik tajriba o‘tkazildi. Olingan natijalarga asoslanib, biz ilgari ishlatilgan testlarning har biri uchun pedagogik tajriba boshlanishidan

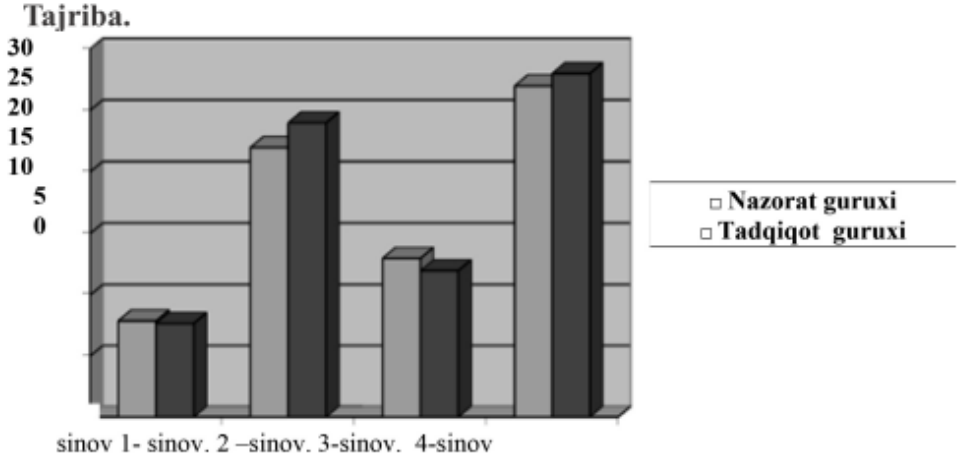
oldin nazorat va tajriba guruhlarning chaqqonlik sifati ko‘rsatkichlarining statistik ko‘rsatkichlari bilan 1-jadvalni tuzdik.

Jadval 1.

O‘rta maktab yoshidagi voleybolchilarning ishlash ko‘rsatkichlari tadqiqotda aniqlash.

Statis. Ko‘rsatish. X ± a	mokkisimon yugurish 3 x 10 m (sek)3 x 10 m (sek)	Ikki qo‘l bilan pastdan devorga 30 soniya ichi-da uzatish (marta)	Uzatish ikki qo‘llar aniqlik uchun tepada (bir vaqtning o‘zida)	Kombinatsiyalangan test (miqdor-bir vaqtning o‘zida)
NG N=12	8,0±	22±	12±	27±0
TG N=12	8,3±	20±	10±	25±
®	R>0,05	R>0,05	R>0,05	R>0,001

Aniq tajriba natijasini biz tuzgan 1-diagrammada ko‘rish mumkin. Nazorat bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasi.



Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, pedagogik tajribadan oldin asosiy o‘rtacha ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat va tajriba guruhida amalga oshirishda kuchli farqlarga ega emas edi. Bu bizga ikkala guruh ham pedagogik tajriba boshida chaqqonlikning teng darajada rivojlanganligini ko‘rsatdi.

Amalga oshirilgan ishlarda bizni 12±1,5 marta aniqlik uchun ikki qo‘lli bilan yuqoriga uzatish ko‘rsatkichi va 27±0,0 kombinatsiyalangan sinov ayniqsa qiziqtirdi; nazorat guruhining yosh voleybolchilari quyidagi natijalarni ko‘rsatdilar - 10±1,3; va mos ravishda 25±3,0, R>0,05. R>0,001.

Tajribaning ikkinchi bosqichi chaqqonlikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan texnikadan keyin nazorat tajribasini o‘tkazish zarur edi. Uni amalga oshirish uchun ilgari tavsiflangan testlardan foydalanildi. Olingan natijalar o‘rtacha natijaga matematik tarzda qayta ishlanib, jadvalga kiritildi.

Jadval 2.

O‘rta maktab yoshidagi voleybolchilarning ishlash ko‘rsatkichlari nazorat tajribasi vaqti

Statistik. Ko‘rsatkich. X ± a	Mokisimon yugirish 3 x 10 m (sek)	Ikki qo‘l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Aniqlik uchun yuqoridan ikki qo‘l bilan uzatish(vaqt, marta)	Kombinatsiyalangan sinov (vaqt, marta)
KG N=12	7,9±0,1	22,0±2,0	17±5,0	27±0,0
EG N=12	5,4±2,9	24,0±4,0	14±4,0	28±3,0
(R)	R<0,05	R<0,05	<0,05	R>0,05

Biz 2-jadvalda ko‘rgan natijalarga asoslanib aytishimiz mumkin:

1. Tajriba guruh yaxshi natijalarga erishdi, chunki o‘quvchilar mashg‘ulot jarayonini tizimlashtirishni boshladilar, mashqlarni to‘g‘ri bajarish va o‘zlashtirishni takomillashtirish bilan qiziqishga harakat qildilar.

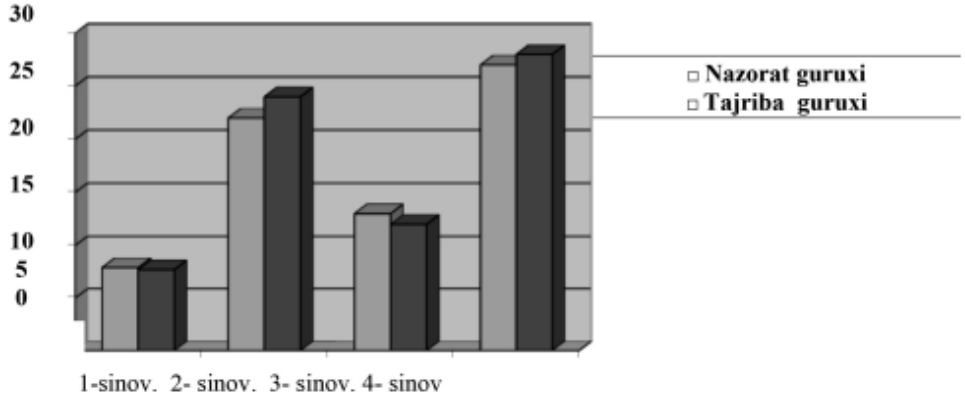
2. To‘pni yuqoridan va pastdan uzatishning aniqligi mahoratga aylana boshladi. Yosh voleybolchilar hujum zarbasidan keyin qo‘llarini blokga qo‘yishga va to‘pni qabul qilishga alohida e’tibor berishni boshladilar.

3. Tajriba guruhning voleybolchilari to‘pni ko‘zdan qochirmaslik va raqibga e’tibor bermaslikni maqsad qilib qo‘yishdi, shuning uchun diqqat va chaqqonlik ko‘rsatkichi asta-sekin o‘sishni boshladi.

Nazorat tajribasi davomida ishlash ko‘rsatkichlariga asoslanib, biz 2-diagrammani tuzdik.

Diagramma 2.

Nazorat tajribasi bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasi



O‘rta maktab yoshidagi voleybolchilarda chaqqonlikni yaxshilash uchun ishlab chiqilgan 1-sonli testlarning uslubiy majmuasi to‘g‘risida biz 3-rasmdagi 4-ilovada keltirilgan davra mashqlari majmuasidan foydalandik. Bundan tashqari, asosiy sifatdan tashqari, biz tajriba guruhga tanani kelgusida ishlarga tayyorlash uchun ishlatilishi mumkin bo‘lgan yangi ko‘nikmalarni berishga harakat qildik - biz buni 3-ilovadagi 2-rasmdagi cho‘zish belgilari majmuasida ko‘rsatdik.

Shunday qilib, mashg‘ulotning muvaffaqiyati va uning davomiyligi to‘g‘ridan-to‘g‘ri mashg‘ulot jarayonining qurilishiga bog‘liq. Uning asosi pedagogik jarayonning qonuniyatlari. Voleybolning o‘ziga xos xususiyatlari tufayli o‘quvchilar uchun mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning muayyan sharoitlarida va tegishli usullarda qo‘llaniladigan sharoitlar yaratiladi.

Ikki guruhda qayta sinovdan o‘tkazilganda, tajriba guruh nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni ko‘rsatdi. Nazorat guruhida natijalar biroz o‘zgardi, deyarli birinchi sinov bilan bir xil.

O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarda o‘quv mashg‘ulotlarida chaqqonlikni rivojlantirish dinamikasini o‘rganish.

Ikki guruhda qayta sinovdan o‘tkazilganda, biz aniqladik dastlabki sinov natijalari bilan taqqoslaganda tajriba guruh yuqori natijalarni ko‘rsatdi. Nazorat guruhida natijalar birinchi sinovda bo‘lgani kabi deyarli bir xil bo‘lib qoldi.

Olingan statik jihatdan ishonchli natijalar asosida ($P<0,05$; $P<0,001$) natija ko‘rsatkich aniqlandi shunga ko‘ra 3-jadval tuzildi, unda tajriba guruhning natijalari barcha testlarda nazorat guruhidagi natijalardan yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Istisno-bu miqdoriy nisbat birlashtirilgan test. Texnikalarni bajarishda yosh voleybolchilarning beqaror hissiy holatiga murojaat qilishimiz

mumkin. Shunga qaramay, biz o‘quvchilar 6 hafta davomida bajargan to‘p bilan maxsus mashqlar to‘plami ijobiy natija berganini ko‘ramiz. Shunga asoslanib, agar siz ushbu kompleksni uzoqroq vaqt davomida ishlatsangiz, chaqqonliq ko‘rsatkichida sezilarli o‘sish bo‘ladi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Tajriba natijalari to‘g‘risida aniqroq tasavvurga ega bo‘lish uchun ish davomida olingan natijalar bilan 3-jadval tayyorlandi.

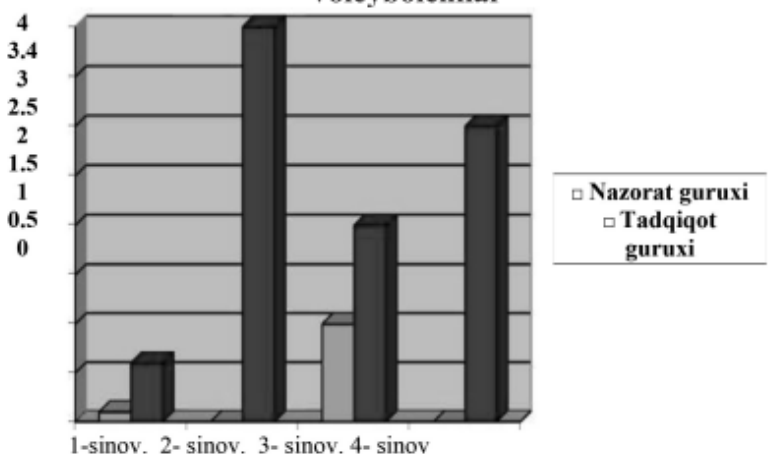
Jadval 3.

Pedagogik tajriba natijasida voleybolchilar natijalarining qisqacha jadvali

Statis. Ko‘rsatish. X ± a	Mokkisimon yugurish beg 3 x 10 m (sek)	Ikki qo‘l bilan pastdan devorga 30 soniya ichida uzatish (marta)	Aniqlik uchun yuqoridan ikki qo‘l bilan uzatish(bir vaqtning o‘zida)	Kombinatsiyalangan sinov (vaqt, marta)
NG N=12	7,9±0,1	22,0±	17,0±	27,0±
TG N=12	5,4±2,9	24,0±	14,0±	28,0±
(R)	R<0,05	R<0,05	<0,05	R>0,05

Diagramma 3.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘sish diagrammasi



Yakuniy natijalar asosida tuzilgan 3-jadval bajarilgan ishlarni yanada aniqroq namoyish etadi. Sinovlarda tajriba guruhda: 3x10 mokisimon yugurish uchun sarflangan vaqt 0,6 soniyaga kamaydi, to‘pni pastdan ikki qo‘l bilan uzatishda,

soni 4 ga oshdi va to‘pni aniqlik uchun yuqoridan uzatishda samaradorlik 2 baravar oshdi, kombinatsiyalangan test 3 soniya yaxshilanganligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhida to‘pni yuqoridan aniqlik bilan uzatishda kichik o‘zgarishlar yuz berdi, natija 1 ga oshdi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o’quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012, B.40 – 50.

2. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.

3. Boltayev A.A. Methodology of volleyball lesson and technological fundamentals.Журнал иностранных языков и лингвистики,5,5,,2023,

4. Болтев А.А. Voleybol sport turida sakrashning texnik ko‘nikmalarini shakillantirish mexanizimlari,Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali. 2024.,,69-75,69-75,2024,Бухоро Давлат университети

5. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти,Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,

6. Boltaev A.A. Scientific and theoretical analysis of aggression in students of middle school age."Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,Scientific and theoretical analysis of aggression in students of middle krossfit