



VOLEYBOLNI O'QITISH METODIKASIDA TEXNIK-TAKTIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Shokirov Shuxrat Gayratovich

*Qo'qon davlat universiteti San'at va sport
fakulteti Jismoniy madaniyat o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybol va uni o'qitish metodikasi fanida talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini, jismoniy sifatlarini, o'yin tafakkurini va pedagogik kompetensiyasini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot mavzusi jismoniy madaniyat ta'limida amaliy mashg'ulotlarni faqat harakatlarni takrorlashga emas, balki anglangan o'quv faoliyati, differensial yondashuv, kichik o'yin modullari, vaziyatli topshiriqlar, hamkorlikda o'rganish, refleksiv baholash va xavfsizlik madaniyatini shakllantirishga yo'naltirish zarurati bilan belgilanadi. Maqolaning maqsadi voleybolni o'qitishda boshlang'ich texnik elementlardan boshlab, guruhli va jamoaviy taktik harakatlargacha bo'lgan metodik ketma-ketlikni asoslash, mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash hamda talaba-yoshlar bilan ishlashda qo'llanishi mumkin bo'lgan didaktik modelni tavsiflashdan iborat. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, nazariy tahlil, o'quv mashg'ulotlari mazmunini qiyoslash, ekspert baholash, amaliy ko'nikmalar dinamikasini shartli mezonlar bo'yicha tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Natijalar voleybol mashg'ulotlarida o'yinli yondashuv, qisqa siklli texnik drillar, juftlik va uchliklarda muammoli vazifalar, mini-voleybol elementlari, video-tahlil va o'zaro baholashni uyg'unlashtirish o'quvchilarning to'pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok qo'yish va maydonda joy tanlash ko'nikmalarini barqaror rivojlantirishini ko'rsatadi. Xulosa sifatida voleybolni o'qitish metodikasi faqat sport natijasiga qaratilgan tor mashq tizimi emas, balki sog'lom turmush tarzi, kommunikativ madaniyat, intizom, jamoaviy mas'uliyat va pedagogik refleksiya bilan bog'langan kompleks ta'lim jarayoni sifatida tashkil etilishi lozimligi asoslanadi.

Kalit so'zlar:

voleybol, o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat, texnik-taktik tayyorgarlik, interfaol mashg'ulot, mini-voleybol, pedagogik kompetensiya, refleksiv baholash

KIRISH

Kirish. Bugungi oliy ta'lim va umumiy jismoniy tarbiya tizimida voleybolni o'qitish masalasi alohida metodik ahamiyatga ega, chunki mazkur sport turi murakkab koordinatsion harakatlar, tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy hamkorlik,

kommunikativ intizom va emotsional barqarorlikni bir vaqtning o'zida rivojlantiradi. O'zbekiston Respublikasining ta'lim sohasidagi davlat siyosati shaxsning bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarini uzluksiz rivojlantirishga, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yangilangan normativ yondashuvlar esa aholi, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga qaratilgan [1; 2]. Shu nuqtayi nazardan, Qo'qon davlat universiteti San'at va sport fakultetida jismoniy madaniyat yo'nalishidagi fanlarni, xususan "Voleybol va uni o'qitish metodikasi"ni o'qitish nafaqat amaliy sport mahoratini shakllantirish, balki kelajakdagi o'qituvchi, murabbiy va tashkilotchilarda metodik fikrlashni, darsni loyihalash madaniyatini, o'quv yuklamasini xavfsiz boshqarish qobiliyatini ham rivojlantirishi kerak. Voleybolning didaktik qiymati shundaki, unda har bir texnik element — pastdan va yuqoridan uzatish, to'pni qabul qilish, servis, hujum zarbasi, blok va himoyaviy joylashuv — yakka harakat sifatida emas, balki jamoaviy o'yin holati bilan bog'liq holda o'zlashtiriladi. Oddiy ko'ringan to'p uzatishning o'zi ham ko'rish-motor koordinatsiyasi, tizza va gavda holati, qo'l panjalari elastikligi, sherik harakatini oldindan sezish, to'p trayektoriyasini baholash, maydon chegarasini anglash kabi ko'plab komponentlarni birlashtiradi. Shuning uchun voleybol mashg'ulotlarini faqat "ko'rsatdim — takrorladim — baholadim" tamoyiliga qurish ta'lim samaradorligini cheklaydi; aksincha, o'qituvchi o'quvchilarni vaziyatni tahlil qilishga, o'z harakatining sabab-oqibatini tushunishga va jamoa foydasiga mos yechim tanlashga yo'naltirishi zarur. Xalqaro voleybol tashkilotlari tomonidan ishlab chiqilgan o'quv materiallarida ham boshlovchilarni o'qitishda qoidalar, asosiy texnika, o'yin qadriyatlari va mos mashqlarni bosqichma-bosqich berish zarurligi ta'kidlanadi [5; 6]. Mavzuning dolzarbligi yana shunda ko'rinadiki, ko'plab ta'lim muassasalarida sport zallari maydoni, inventar yetarliligi, guruhlar soni, talabalar tayyorgarlik darajasi, jismoniy imkoniyatlari va motivatsiyasi bir xil emas; bu esa o'qituvchidan standart mashqlarni ko'r-ko'rona qo'llashni emas, balki moslashtirilgan, xavfsiz, qiziqarli va natijador metodik yechimlar ishlab chiqishni talab qiladi. Voleybol darslarida texnikani o'rgatish jarayoni didaktik prinsiplar — ilmiylik, tizimlilik, izchillik, ko'rgazmalilik, ongli-faollik, individual yondashuv, mustahkamlash va amaliy yo'naltirilganlik bilan uyg'un bo'lganida, talabalarda faqat sport texnikasi emas, balki pedagogik madaniyat ham shakllanadi. Masalan, o'qituvchi yuqoridan uzatishni o'rgatishda avval tayanch holatni, keyin qo'l panjalari shaklini, so'ngra to'p bilan kontakt vaqtini, undan keyin harakatni sherik bilan bog'lashni, yakunda esa o'yin holatiga kiritishni rejalashtirsa, o'quvchi harakatni butunligicha angelaydi. Aks holda, texnika parchalangan, mexanik va barqaror bo'lmagan ko'nikmaga aylanadi. Shuningdek, zamonaviy jismoniy madaniyat darsida talaba passiv ijrochi emas, balki faol hamkor, kuzatuvchi, tahlilchi va o'z rivojlanishining subyektivi sifatida namoyon bo'lishi kerak; buning uchun o'zaro baholash varaqalari, qisqa refleksiya savollari, video lavhalarni tahlil qilish, kichik guruhli topshiriqlar va o'yin vaziyatlari asosidagi muammoli vazifalar samarali vosita bo'la oladi. Ushbu maqola aynan voleybolni o'qitish metodikasida nazariy asos, amaliy mashqlar, pedagogik shart-sharoitlar va baholash mezonlarini bir tizimga keltirishga qaratilgan bo'lib, uning ilmiy-amaliy ahamiyati oliy ta'limdagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini sifat jihatdan takomillashtirish, o'quvchilarda texnik-

taktik savodxonlikni kuchaytirish va kelajak pedagoglarining metodik tayyorgarligini rivojlantirish bilan belgilanadi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Metodlar. Tadqiqotning metodologik asosi kompetensiyaviy yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan ta'lim, sport pedagogikasi, motor o'rganish nazariyasi, bosqichma-bosqich o'rgatish, differensial yuklama va reflektiv baholash g'oyalariga tayanadi. Maqolada voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun bir nechta o'zaro bog'liq metodlardan foydalanish tavsiya etildi: birinchidan, nazariy tahlil metodi orqali voleybol texnikasi, taktikasi, qoidalari, mashg'ulot tuzilishi, yosh va tayyorgarlik xususiyatlari bo'yicha ilmiy-metodik manbalar o'rganildi; ikkinchidan, pedagogik kuzatuv metodi yordamida mashg'ulot jarayonida talabalar harakatining aniqligi, to'p bilan ishlash sifati, sherik bilan aloqasi, o'yin intizomi va xavfsizlik qoidalari rioya etishi baholandi; uchinchidan, qiyosiy-metodik tahlil orqali an'anaviy ko'rsatish-takrorlash usuli, stansiyali mashg'ulot, kichik o'yinlar, muammoli vaziyatlar, kooperativ o'rganish va video-tahlil yondashuvlari o'zaro solishtirildi; to'rtinchidan, ekspert baholash orqali texnik elementlar uchun mezonlar — tayanch holat, to'pni kuzatish, kontakt nuqtasi, zarba yo'nalishi, harakat yakuni, sherik bilan muvofiqlashuv va o'yin vaziyatiga moslashuv kabi ko'rsatkichlar aniqlashtirildi. Metodik model uch bosqichda qurildi: tayyorlov-dagnostik bosqich, shakllantiruvchi bosqich va nazorat-reflektiv bosqich. Tayyorlov-dagnostik bosqichda talabalar voleybol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik darajasiga ko'ra shartli ravishda uch guruhga ajratiladi: boshlang'ich daraja, o'rtacha daraja va nisbatan tayyor daraja. Bu ajratish talabalarga yorliq yopishtirish uchun emas, balki yuklamani moslashtirish, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish va jarohat xavfini kamaytirish uchun zarur. Masalan, boshlang'ich guruhda eng avval harakat koordinatsiyasi, to'pga moslashish, past intensivlikdagi juftlik mashqlari va oddiy "to'pni sherikka yetkaz" vazifalari qo'llanadi; o'rtacha guruhda servis-qabul-uzatish zanjiri, uchlikdagi joy almashish, zonalar bo'yicha joylashuv va oddiy taktik topshiriqlar beriladi; tayyor guruhda esa tezkor hujum, blok-himoya munosabati, servisdan keyingi joy tanlash, qarshi hujumni tashkil etish va mini-musobaqa sharoitida qaror qabul qilish vazifalari bajariladi. Shakllantiruvchi bosqichda mashg'ulot tuzilishi quyidagi mantiq asosida tashkil etildi: umumiy qizish va bo'g'imlarni tayyorlash; voleybolga xos maxsus harakatlar — yonlama qadam, orqaga chekinish, sakrash va tushish texnikasi; asosiy texnik elementni qismlarga ajratib o'rganish; texnikani sherik bilan mustahkamlash; kichik guruhli vaziyatli mashq; mini-o'yin; yakuniy refleksiya va qisqa uy vazifasi. Bu ketma-ketlik FIVB metodik materiallarida ko'rsatilgan boshlovchilar uchun o'yin qoidalari, texnika va qadriyatlarini mos mashqlar orqali tanishtirish g'oyasi bilan hamohangdir [5]. Dars mazmunini rejalashtirishda mavsumiy va tashkiliy sharoitlar ham hisobga olinishi kerak. Sport zali band bo'lgan paytda nazariy-amaliy mashg'ulotni kichik maydon, devor bilan ishlash, koordinatsion narvon, rezina lenta, yumshoq to'p va ko'rgazmali kartochkalar yordamida tashkil etish mumkin; ochiq maydonda esa shamol, qoplama holati va xavfsizlik masofasi nazorat qilinadi. Inventar yetishmagan sharoitda bir to'p atrofida ko'p talaba kutib qolmasligi uchun topshiriq rotatsiyasi qo'llanadi: bir guruh to'p bilan texnik mashq bajaradi, ikkinchi guruh oyoq harakati va joylashuvni to'psiz

masiq qiladi, uchinchi guruh kuzatuv varaqasi bo'yicha sheriklarning harakatini tahlil qiladi. Bunday tashkil etish ta'lim resurslari cheklangan vaziyatda ham faol o'rganish muhitini saqlab qoladi. O'qituvchi darsni tugatishda ham faqat umumiy xulosa bermasdan, keyingi mashg'ulot uchun aniq metodik ko'prik yaratishi maqsadga muvofiq: masalan, "bugun qabul va uzatish zanjirini o'rgandik, keyingi darsda shu zanjirni hujumga olib chiqamiz" degan yakun talabani o'quv mantiqini mustahkamlaydi. Mashg'ulotlarda "oddiydan murakkabga", "sekinlikdan tezlikka", "statikdan dinamikaga", "yakka harakatdan jamoaviy vaziyatga" o'tish prinsipi qat'iy saqlanadi. Masalan, yuqoridan uzatishni o'rgatishda birinchi mashq to'psiz qo'l panjalari va tizza bukilishining ritmini shakllantirishdan boshlanadi, ikkinchi mashqda o'qituvchi tashlagan yumshoq to'p qabul qilinadi, uchinchi mashqda juftlikda masofa oshiriladi, to'rtinchi mashqda uchlikda markaziy o'yinchiga uzatish bajariladi, beshinchi mashqda esa servisdan keyingi qabul va uzatish o'yin fragmentiga aylantiriladi. Shu orqali har bir texnik element o'z kontekstida, ya'ni real o'yin ehtiyojiga bog'langan holda mustahkamlanadi. Nazorat-refleksiv bosqichda baholash faqat yakuniy natijaga qarab emas, balki jarayon sifatiga ham qarab amalga oshiriladi: talaba to'pni qanchalik aniq uzatgani bilan birga, to'g'ri tayanch holatini egallagani, sherigini ogohlantirgani, xavfsizlik masofasini saqlagani, xatosini anglab tuzatgani va jamoaviy vazifani bajargani ham hisobga olinadi. Baholashda uch darajali indikatorlar qo'llanadi: "bajaradi", "qisman bajaradi", "yordam bilan bajaradi". Bu yondashuv o'quvchini jazolashga emas, rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot doirasida mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun quyidagi pedagogik shart-sharoitlar ajratildi: o'quv maqsadining aniq bayon qilinishi; darsda faol harakat vaqtining ko'paytirilishi; mashqlar oralig'ida navbat kutishning kamaytirilishi; to'plar va maydon zonalaridan oqilona foydalanish; kichik guruhlarini muntazam almashtirish; qizlar va yigitlar, kuchli va sustroq tayyorgarlikka ega talabalar o'rtasida hamkorlik muhitini yaratish; xavfsizlik bo'yicha qisqa, ammo doimiy instruktaj; har bir mashg'ulot yakunida o'z-o'zini baholash va bitta metodik xulosa yozish. Aynan shunday kompleks metodika voleybol darsini oddiy sport mashqi emas, balki ilmiy tashkil etilgan pedagogik jarayonga aylantiradi. Metodik tajriba mazmunini yanada aniqlashtirish uchun mashg'ulot rejasida mikrotsikl tamoyili qo'llanadi: birinchi mashg'ulotda tayanch holatlar va to'p bilan moslashuv, ikkinchi mashg'ulotda yuqoridan uzatish va pastdan qabul, uchinchi mashg'ulotda servis va servisni qabul qilish, to'rtinchi mashg'ulotda hujumga tayyorgarlik va oddiy zarba, beshinchi mashg'ulotda blok va himoya, oltinchi mashg'ulotda o'yin fragmentlari hamda yakuniy nazorat ishlari tashkil etiladi. Har bir mikrotsikl avvalgi ko'nikmaga tayanadi, ya'ni yangi element eski elementni inkor qilmaydi, balki uni kengaytiradi. O'qituvchi mashg'ulot davomida "bir xato — bir tuzatish" tamoyiliga amal qiladi: talabaga bir vaqtning o'zida uch-to'rt kamchilik aytilsa, uning diqqat markazi tarqaladi; bitta asosiy xato tanlanib, qisqa ko'rsatma berilsa, tuzatish tezroq amalga oshadi. Mashqlarda yuklama zichligi ham hisobga olinadi: talabalar uzoq navbat kutmasligi uchun maydon ikki yoki uch zonaga bo'linadi, devor, yordamchi chiziqlar, konuslar, elastik belgilagichlar va ko'p to'p usuli qo'llanadi. Shu bilan birga, har bir mashg'ulot yakunida ikki daqiqalik refleksiya o'tkaziladi: talaba bugun qaysi texnik elementni yaxshiroq bajargani, qaysi xato takrorlangani va keyingi darsda nimaga e'tibor berishi

kerakligini yozadi yoki og‘zaki aytadi. Bu kichik refleksiya pedagogik samaradorlikni oshiradi, chunki u harakatni ongli tajribaga aylantiradi.

NATIJALAR

Natijalar. Tadqiqot tahlili voleybolni o‘qitish metodikasida mashg‘ulot mazmuni texnik, taktik, jismoniy, psixologik va tarbiyaviy komponentlar uyg‘unligida tashkil etilganda talabalarning o‘zlashtirish sifati sezilarli darajada oshishini ko‘rsatdi. An’anaviy mashg‘ulotlarda ko‘p hollarda o‘qituvchi elementni namoyish qiladi, talabalar esa navbat bilan uni takrorlaydi; bunday usul ayrim hollarda zarur bo‘lsa-da, guruh katta bo‘lganda har bir talabaning faol harakat vaqti kamayadi, xatolar individual tuzatilmaydi, texnika o‘yin vaziyatidan uzilib qoladi. Taklif etilgan metodik modelda esa bir vaqtning o‘zida bir nechta stansiya tashkil etilib, talabalar kichik guruhlarda ishlaydi: bir stansiyada yuqoridan uzatish, ikkinchisida pastdan qabul, uchinchisida servisga tayyorgarlik, to‘rtinchisida joy almashish va aloqa signallari mashq qilinadi. Natijada talabalar dars davomida ko‘proq harakat qiladi, o‘qituvchi esa faqat umumiy nazoratchi emas, balki har bir guruh uchun maslahat beruvchi va xatoni tuzatuvchi metodist rolini bajaradi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, qisqa muddatli, aniq maqsadli mashqlar talabalarning diqqatini saqlashga yordam beradi; masalan, “uch daqiqada o‘n marta aniq uzatish”, “servisdan keyin darhol himoya joyini egallash”, “qabuldan so‘ng markaziy o‘yinchiga yo‘naltirish” kabi vazifalar texnikani natija bilan bog‘laydi. Mini-voleybol elementlaridan foydalanish ham muhim natija berdi: 2x2, 3x3 va 4x4 formatdagi o‘yinlarda har bir talaba to‘p bilan ko‘proq aloqa qiladi, maydonni ko‘rish, sherik bilan gaplashish, bo‘sh joyni topish va tezkor qaror qabul qilishga majbur bo‘ladi. FIVBning mini-voleybol bo‘yicha didaktik materiallarida ham kichik tarkibdagi o‘yinlar bolalar va boshlovchilar uchun asosiy o‘rganish shakli sifatida tavsiya etiladi, chunki bunday formatda o‘yin soddalashadi, ammo voleybolning jamoaviy mohiyati saqlanib qoladi [7]. Darslarda “ko‘rdim — bajardim — tushuntirdim — tuzatdim” siklining qo‘llanishi talabalarning o‘z xatosini anglash darajasini oshirdi. Masalan, pastdan qabul qilishda ko‘p uchraydigan xatolar — qo‘llarning kech birlashtirilishi, tirsaklarning bukilishi, gavdaning orqaga ketishi, to‘pni faqat qo‘l bilan urishga urinish, oyoq harakatining sustligi — video yoki juftlik kuzatuv orqali ko‘rsatilganda, talaba xatoni mavhum tanbeh sifatida emas, aniq ko‘rinadigan metodik muammo sifatida qabul qiladi. Hujum zarbasini o‘rgatishda ham uch bosqichli yondashuv samarali bo‘ldi: avval sakrash va qo‘l harakati to‘psiz bajarildi, keyin o‘qituvchi tashlagan to‘pga yengil zarba berildi, so‘ngra uzatuvchi bilan bog‘langan hujum fragmenti ishlab chiqildi. Bunday ketma-ketlik talabada xavfsiz sakrash, yumshoq tushish, gavda aylanishi va zarba vaqtini his qilishni shakllantiradi. Taktik tayyorgarlikda “kim qabul qiladi?”, “ikkinchi to‘pni kim uzatadi?”, “hujumdan keyin kim himoyaga qaytadi?”, “blok ortidagi bo‘sh zona kimga tegishli?” kabi savollar asosida muammoli vaziyatlar berildi. Natijada talabalar qoidani yodlashdan ko‘ra vaziyatni tushunishga o‘tdi. Rasmiy voleybol qoidalarida ishtirokchilar qoidalarni bilishi va ularga amal qilishi zarurligi, hakamlarning vazifalari hamda o‘yin intizomi batafsil ko‘rsatilgani bois dars jarayonida qoidaviy savodxonlikni ham tarbiyaviy maqsad bilan bog‘lash mumkin [6]. Baholash natijalari shartli mezonlar bo‘yicha tahlil qilinganda, mashg‘ulotlarda stansiyali va o‘yinli yondashuv qo‘llangan guruhlarda texnik elementlarning barqarorligi, ayniqsa qabul-

uzatish zanjiri, servisdan keyingi joylashuv va sherik bilan ogʻzaki aloqa koʻrsatkichlari anʼanaviy takrorlashga asoslangan mashgʻulotlarga nisbatan yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Bu yerda “yuqoriroq” deganda faqat toʻpning maydonga tushishi emas, balki talabaning harakatni ongli tashkil etishi, xatoni oʻzi topishi va keyingi urinishda tuzatishi nazarda tutiladi. Talabalarda darsga munosabat ham ijobiy tomonga oʻzgardi: kichik oʻyinlar, jamoaviy topshiriqlar va qisqa musobaqaviy vazifalar motivatsiyani oshirdi, sustroq talabalar ham oʻzini jamoa uchun kerakli deb his qila boshladi. Ayniqsa, “kapitan kuzatuvchi”, “juftlik murabbiyi”, “xato top va maslahat ber” kabi rollar talabalarni pedagogik faoliyatga yaqinlashtirdi. Bu natija jismoniy madaniyat oʻqituvchisi tayyorlashda juda muhim, chunki kelajakdagi pedagog oʻzi texnikani bajarish bilan birga, boshqalarga uni tushuntirish, xavfsiz oʻrgatish va ragʻbatlantirishni ham bilishi kerak. Natijalarning yana bir muhim jihati shundaki, voleybol mashgʻulotlarida tarbiyaviy komponent tabiiy ravishda yuzaga chiqadi: talaba toʻpni sherigiga aniq yetkazishga intiladi, xato qilgan jamoadoshini qoʻllab-quvvatlaydi, bahsli vaziyatda qoidaga murojaat qiladi, gʻalaba va magʻlubiyatni madaniyat bilan qabul qiladi. Demak, voleybol darsi sogʻlom raqobat, masʼuliyat, iroda, muloqot va liderlikni tarbiyalash imkoniyatiga ega. Tadqiqot natijalari asosida “Voleybol va uni oʻqitish metodikasi” fanida har bir amaliy mashgʻulot uchun uchta majburiy metodik komponentni kiritish tavsiya etildi: birinchisi, texnik elementni qisqa nazariy tushuntirish va koʻrsatish; ikkinchisi, elementni kichik guruhda koʻp marotaba, ammo turli vaziyatda bajarish; uchinchisi, oʻyin fragmentida qoʻllash va yakunda refleksiv tahlil qilish. Bu model vaqtni tejaydi, darsni jonlantiradi va oʻzlashtirish sifatini oshiradi. Natijada fan boʻyicha oʻquv jarayoni mazmunan ikki qatlamli boʻladi: birinchi qatlamda talaba voleybol texnikasini bajaradi, ikkinchi qatlamda esa shu texnikani qanday oʻrgatish, qanday soddalashtirish, qanday baholash va qanday xavfsizlashtirishni angelaydi. Aynan ikkinchi qatlam boʻlajak pedagog uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki yaxshi oʻyinchi boʻlish har doim ham yaxshi oʻqituvchi boʻlishni anglatmaydi; yaxshi oʻqituvchi harakatni tushunarli, bosqichli, xavfsiz va ruhlantiruvchi tarzda tashkil eta olishi bilan farqlanadi. Voleybol metodikasi darslarida talabaga shu professional koʻnikma muntazam singdirilishi lozim. Amaliy natijalar tahlilida talabalar tomonidan eng tez oʻzlashtirilgan komponentlar harakat ritmi va juftlikdagi oddiy uzatish boʻlgani, eng koʻp qiyinchilik tugʻdirgan komponentlar esa servisni barqaror bajarish, hujum zarbasi vaqtini topish va blokdan keyingi himoya joylashuvi ekanini kuzatildi. Bu holat tabiiydir, chunki voleybolda servis va hujum zarbasi kuch, koordinatsiya, fazoviy moʻljal, psixologik dadillik hamda texnik aniqlikni birlashtiradi. Talabalarga murakkab elementni darhol toʻliq bajarishni talab qilish oʻrniga, uning tarkibiy qismlarini alohida mustahkamlash yaxshi samara beradi: servisdan avval toʻpni tashlash balandligi va barqarorligi, keyin zarba nuqtasi, soʻngra tana ogʻirligini oldinga oʻtkazish; hujumda avval yugurib kelish qadamlari, keyin sakrash, undan keyin qoʻlning tebranishi va yakunda toʻpga kontakt mashq qilinishi. Oʻzaro baholash varaqalari ham natijadorlikni kuchaytirdi, chunki talaba sherigini kuzatar ekan, oʻz harakatidagi kamchilikni ham koʻra boshlaydi. Masalan, “tirsaklar toʻgʻrimi?”, “toʻp kontaktida gavda barqarormi?”, “uzatishdan keyin tayyor holatga qaytdimi?” kabi savollar oddiy koʻrinsa-da, ular texnikani pedagogik tahlil

qilishga o'rgatadi. Natijada mashg'ulot jarayonida faqat jismoniy faollik emas, balki metodik tafakkur ham rivojlanadi.

MUHOKAMA

Muhokama. Olingan natijalar voleybolni o'qitish metodikasida faqat sport texnikasi emas, balki pedagogik texnologiya, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va faol o'rganish muhitining ustuvor bo'lishi kerakligini tasdiqlaydi. Voleybol o'z mohiyatiga ko'ra "ochiq vaziyatli" sport turidir: to'pning yo'nalishi, tezligi, sherik va raqib joylashuvi, maydon zonasi, o'yin hisobidagi bosim har lahzada o'zgaradi. Shuning uchun voleybol texnikasini yopiq, bir xil sharoitda cheksiz takrorlash orqali mukammal o'rgatish mumkin degan qarash metodik jihatdan to'liq emas. Albatta, dastlabki bosqichda harakat stereotipini shakllantirish uchun takrorlash zarur, ammo keyingi bosqichda texnika vaziyatga moslashishi, talaba qaror qabul qilishi va jamoaviy maqsadni anglashga o'tishi lozim. Shu sababli o'yin asosidagi o'qitish, mini-voleybol, vaziyatli topshiriqlar va kooperativ yondashuv voleybol didaktikasida alohida o'rin tutadi. Shuningdek, voleybolni o'qitish metodikasida darsning emotsional fonini boshqarish ham alohida ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida talaba charchaydi, xato qiladi, jamoadoshining xatosidan ta'sirlanadi, ba'zan o'z imkoniyatini past baholaydi; o'qituvchi esa aynan shu psixologik jarayonlarni pedagogik mahorat bilan boshqarishi kerak. Rag'batlantirish umumiy maqto'v shaklida emas, aniq harakatga yo'naltirilgan bo'lsa, uning ta'siri kuchayadi: "yaxshi" deyishdan ko'ra "qabul paytida tayanch holating barqarorlashdi" yoki "uzatishdan keyin himoyaga qaytishing tezlashdi" kabi izohlar talabaning keyingi harakatini aniqlashtiradi. Shu bilan birga, xatoni tuzatish ham shaxsga emas, harakatga qaratilishi lozim; "sen noto'g'ri bajaryapsan" degan ibora o'rniga "to'p bilan kontakt nuqtasini biroz oldinga olamiz" deyish talabaning psixologik himoyasini kamaytiradi va uni o'rganishga ochadi. Voleybol mashg'ulotlarida o'qituvchining ovoz ohangi, ko'rsatma qisqaligi, mashqni tez tashkil etishi, guruhlar almashinuvini tartibli boshqarishi va baholashdagi xolisligi darsning umumiy samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilari uchun voleybol texnikasini o'rganish bilan birga, darsni boshqarish, instruktsiya berish, xavfsizlikni kuzatish va pedagogik muloqot uslubini shakllantirish ham asosiy o'quv natijalari qatoriga kiritilishi zarur. Xalqaro tajribada ham boshlovchilar bilan ishlashda kichik maydon, yengillashtirilgan qoidalar, ko'p to'p bilan mashq qilish va o'yin qadriyatlarini tushuntirish samarali vosita sifatida qaraladi [5; 7]. Mazkur yondashuv O'zbekiston ta'lim tizimida belgilangan kompetensiyaviy maqsadlar bilan hamohangdir: ta'lim oluvchi bilimni tayyor shaklda qabul qilmaydi, balki faol harakat, muloqot va tahlil orqali o'zlashtiradi [1; 3]. Voleybol mashg'ulotlarida bu g'oya juda aniq ko'rinadi: o'quvchi to'pni qabul qilishda xato qilsa, u faqat "noto'g'ri bajarding" degan bahoni eshitmasligi, balki nima sababdan xato yuz berganini tushunishi kerak. Tirsak bukildimi, gavda holati orqaga ketdimi, oyoq vaqtida ishlamadimi, ko'z to'pdan uzildimi, sherik bilan aloqa bo'lmadimi — aynan shu tahlil metodikaning yuragidir. Bundan tashqari, darsni samarali tashkil etishda xavfsizlik omili ham nazardan chetda qolmasligi zarur. Voleybolda sakrash, tushish, yonlama harakat, blok va to'p ortidan yugurish jarayonida to'piq, tizza, yelka va barmoqlar jarohatlanishi mumkin. Shuning uchun har bir mashg'ulotda maxsus qizish, bo'g'imlarni tayyorlash, maydonni tekshirish, to'plar

tartibini saqlash, guruhlar orasidagi masofani belgilash, sakrashdan keyin yumshoq tushish texnikasini o'rgatish, charchoq holatida murakkab mashqni kamaytirish metodik talab sifatida qaralishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yangilangan qonunchilikda sport faoliyatini tashkil etish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mutaxassislar faoliyati va shart-sharoitlar yaratish masalalariga e'tibor qaratilgani voleybol darsining ham huquqiy-tashkiliy poydevorini mustahkamlaydi [2]. Muhokamada yana bir muhim jihat — baholash madaniyatidir. An'anaviy jismoniy tarbiya darslarida baho ko'pincha masofa, vaqt, son yoki g'alaba-mag'lubiyat bilan bog'lanadi. Voleybol metodikasida esa baholash ko'proq sifat indikatorlariga tayanishi kerak: to'g'ri holat, harakat ketma-ketligi, vaziyatni ko'ra olish, sherik bilan aloqa, qoida va intizomga rioya, xavfsiz bajarish, xatoni tahlil qilish. Agar baholash faqat kuchli talabning hujum zarbasini ko'rishga qaratilsa, sustroq talaba chetda qoladi; aksincha, jarayon indikatorlari baholansa, har bir talaba o'sish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa ta'limning adolatli va rivojlantiruvchi xarakterini ta'minlaydi. Voleybolni o'qitishda gender va jismoniy tayyorgarlikdagi farqlarni ham e'tiborga olish lozim: barcha talabadan bir xil balandlikda sakrash yoki bir xil kuch bilan servis bajarishni talab qilish pedagogik jihatdan noaniq bo'lishi mumkin. O'qituvchi mashqni murakkablik darajasiga ko'ra moslashtirishi, masofani qisqartirishi yoki uzaytirishi, to'p og'irligi va tezligini nazorat qilishi, sherik tanlashda hamkorlikni kuchaytirishi zarur. Bunday differensial yondashuv talabning o'ziga ishonchini oshiradi va darsdan qoniqish hissini kuchaytiradi. Shuningdek, voleybol darslarida axborot-kommunikatsiya vositalaridan me'yorida foydalanish ham foydali: qisqa video ko'rsatma, sekinlashtirilgan harakat tahlili, mobil telefon orqali 10 soniyalik texnika yozuvi, elektron baholash jadvali yoki refleksiya savollari darsni zamonaviylashtiradi. Biroq texnologiya asosiy maqsadga aylanmasligi kerak; u faqat harakatni tushunish, xatoni ko'rish va metodik xulosani aniq qilishga xizmat qilishi lozim. Shu ma'noda, voleybolni o'qitish metodikasi fanida nazariya va amaliyotning uzviyligi alohida ahamiyatga ega. Talaba bir tomondan voleybol tarixini, qoidalarini, texnik-taktik tasnifini va mashg'ulot tuzilishini biladi, ikkinchi tomondan bu bilimni sport zalida real o'quv vaziyatiga aylantiradi. Agar nazariya zalga tushmasa, u quruq ma'lumot bo'lib qoladi; agar amaliyot nazariyasiz bajarilsa, u tartibsiz jismoniy faollikka aylanadi. Eng maqbul yo'l — har bir amaliy mashg'ulotni kichik metodik savol bilan boshlash: “Bugun qaysi ko'nikmani nima uchun o'rganamiz?”, “Bu element o'yinda qaysi vaziyatda kerak?”, “Xatoni qanday aniqlaymiz?”, “Jamoaviy vazifa nimadan iborat?” Shunday savollar darsni ongli qiladi. Maqola doirasida ilgari surilgan modelning cheklanishlari ham bor: real eksperimental raqamlar muassasa, guruh tarkibi, mashg'ulot davomiyligi va inventar sharoitiga qarab farqlanishi mumkin; shu bois kelgusida ko'proq guruhlar ishtirokida miqdoriy tajriba-sinov ishlari, texnik ko'nikmalarni video-biomekanik tahlil qilish va uzoq muddatli monitoring olib borish maqsadga muvofiq. Shunga qaramay, nazariy-metodik tahlil va amaliy kuzatuvlar voleybolni o'qitishda faol, bosqichli, differensial va refleksiv yondashuvlar eng samarali yo'nalishlardan biri ekanini asoslaydi. Voleybolni o'qitishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning yana bir tomoni motivatsiya bilan bog'liq. Ba'zi talabalar sport tajribasiga ega bo'lib, murakkab mashqlarni tez bajaradi; ayrim talabalar esa to'pdan cho'chishi, xato qilishdan uyalishi yoki jamoa oldida sust ko'rinishdan

xavotirlanishi mumkin. Bunday vaziyatda o'qituvchining vazifasi guruhni "kuchlilar va kuchsizlar"ga ajratish emas, balki har bir talaba uchun muvaffaqiyat vaziyatini yaratishdir. Masalan, boshlang'ich talaba uchun aniq pastdan qabulning o'zi katta yutuq bo'lishi mumkin, ilg'or talaba esa shu elementni harakatda va murakkab trayektoriyada bajarishi mumkin. Demak, bir xil maqsad doirasida turli murakkablik darajasi berilishi ta'limning adolatli va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Yana bir masala — musobaqaviylik va hamkorlik nisbatidir. Voleybol tabiatan raqobatli o'yin, lekin o'qitish jarayonida haddan tashqari raqobat sustroq talabalarni chetga surishi mumkin; shu bois musobaqa vazifalari ham jamoaviy o'sishga xizmat qilishi kerak. Masalan, jamoa faqat ochko uchun emas, balki ketma-ket uch marta sifatli qabul-uzatish-hujum zanjirini bajargani uchun ham rag'batlantirilsa, texnik sifat musobaqa mazmuniga aylanadi. Bu usul o'yin ruhini saqlaydi, biroq pedagogik maqsadni yo'qotmaydi.

XULOSA

Xulosa. Voleybol va uni o'qitish metodikasi fani jismoniy madaniyat o'qituvchisini tayyorlashda faqat sport texnikasini o'rgatuvchi amaliy kurs emas, balki pedagogik fikrlash, mashg'ulotni ilmiy rejalashtirish, jamoaviy faoliyatni boshqarish, o'quvchi xavfsizligini ta'minlash va ta'lim natijalarini adolatli baholash kompetensiyalarini shakllantiruvchi muhim fan sifatida baholanishi kerak. Tadqiqotda aniqlanganidek, voleybol mashg'ulotlarining samaradorligi texnik elementlarni izchil o'rgatish, mashqlarni o'yin vaziyatiga bog'lash, kichik guruhlarda faol harakat vaqtini ko'paytirish, mini-voleybol va vaziyatli topshiriqlardan foydalanish, refleksiv baholashni yo'lga qo'yish hamda differensial yuklamani ta'minlash bilan bevosita bog'liq. O'qituvchi har bir mashg'ulotda "maqsad — mashq — o'yin fragmenti — tahlil — tuzatish" zanjirini saqlasa, talaba voleybol texnikasini mexanik emas, ongli va amaliy qo'llanadigan ko'nikma sifatida egallaydi. Pastdan qabul, yuqoridan uzatish, servis, hujum zarbasi, blok va himoya joylashuvi alohida-alohida emas, balki jamoaviy vazifaning tarkibiy qismlari sifatida o'rgatilishi lozim. Bunda o'quvchi yoki talaba sherikni ko'rish, ovoqli aloqa qilish, bo'sh joyni topish, qoidaga rioya etish, xatoni tan olish va keyingi urinishda tuzatish madaniyatiga ega bo'ladi. Maqola natijalari asosida quyidagi metodik tavsiyalarni ilgari surish mumkin: birinchidan, voleybol darslarida texnik elementlar doimo harakat ketma-ketligi va o'yin mazmuni bilan tushuntirilishi kerak; ikkinchidan, guruh katta bo'lsa, stansiyali mashg'ulot va kichik guruhli topshiriqlar orqali har bir talabaning faol ishtiroki ta'minlanishi zarur; uchinchidan, baholashda faqat yakuniy zarba yoki ochko emas, balki jarayon sifati, xavfsizlik, aloqa va xatoni tahlil qilish ko'rsatkichlari ham e'tiborga olinishi kerak; to'rtinchidan, mini-voleybol, 2x2 va 3x3 o'yinlari boshlang'ich hamda o'rtacha tayyorgarlikdagi talabalar uchun juda samarali bo'lib, ularning to'p bilan aloqa sonini oshiradi; beshinchidan, video-tahlil va o'zaro baholash vositalari me'yorida qo'llanganda talabalarining metodik tafakkuri rivojlanadi. Umuman olganda, voleybolni o'qitish metodikasi sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamollik, ijtimoiy hamkorlik va pedagogik mahoratni birlashtiruvchi kompleks ta'lim maydonidir. Amaliy tavsiyalarni dars loyihasiga tatbiq etishda har bir mavzu uchun minimal metodik karta tuzish maqsadga muvofiq: unda mashg'ulot maqsadi, o'rganiladigan texnik element, asosiy xatolar, xavfsizlik talablari, differensial topshiriqlar, baholash mezonlari va refleksiya savollari

ko'rsatiladi. Masalan, "servis" mavzusi uchun asosiy xatolar sifatida to'pni notekis tashlash, zarba paytida gavdaning orqada qolishi, bilakning sustligi, maydonni nishonga olmaslik va servisdan keyin tayyor holatga qaytmaslik belgilanishi mumkin. Differensial topshiriqlarda boshlang'ich talabalar yaqin masofadan barqaror zarba beradi, o'rtacha talabalar standart chiziqqa yaqinlashadi, tayyor talabalar esa aniq zonaga yo'naltirilgan servis bajaradi. Baholash mezonlari esa "to'p maydonga tushdi" bilan cheklanmay, to'p tashlash barqarorligi, zarba nuqtasi, tana harakati, xavfsiz bajarish va servisdan keyingi joylashuvni ham qamrab oladi. Shunday metodik karta o'qituvchiga darsni tizimli olib borishga, talabaga esa o'z rivojlanish yo'lini ko'rishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'quv semestri davomida talabalar o'zlarining kichik metodik portfelini yuritsa, ya'ni har bir mavzu bo'yicha mashq tavsifi, xato tahlili va qisqa pedagogik xulosani yozib borsa, fan yakunida ularda nafaqat sport ko'nikmasi, balki mustaqil dars ishlab chiqish tajribasi ham shakllanadi. Umumlashtirib aytganda, voleybol darsi zamonaviy pedagogika uchun qulay laboratoriya vazifasini bajaradi: unda nazariya darhol amaliyotda tekshiriladi, metodik xato darhol o'yin sifatida ko'rinadi, to'g'ri tashkil etilgan hamkorlik esa qisqa vaqt ichida natija beradi. Bu fan doirasida o'qituvchi o'zini faqat sportchi sifatida emas, balki metodist, psixolog, tashkilotchi, baholovchi va tarbiyachi sifatida namoyon etadi. Talaba ham faqat mashq bajaruvchi emas, balki o'z harakatini tahlil qiluvchi, sherigiga yordam beruvchi va kelajakda dars tashkil eta oladigan pedagogik subyekt sifatida shakllanadi. Shu bois voleybolni o'qitish metodikasini takomillashtirish masalasi tor sport sohasi muammosi emas, balki jismoniy madaniyat ta'limining sifatini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasi va pedagog kadrlar tayyorgarligi bilan bog'liq strategik vazifa sifatida qaralishi lozim. Shu bois mazkur fan bo'yicha mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan, xavfsiz, qiziqarli, talabalar imkoniyatiga mos va natijaga yo'naltirilgan shaklda tashkil etish oliy ta'limda jismoniy madaniyat sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Shu jihatdan maqolada taklif etilgan yondashuv amaliy darsni metodik tajribaga, metodik tajribani esa ilmiy xulosaga aylantiradi. Kelgusidagi tadqiqotlarda voleybol mashg'ulotlarida raqamli monitoringdan foydalanish, harakatlar soni, faol vaqt, xato turlari va tiklanish oralig'ini oddiy elektron jadval asosida qayd etish mumkin. Bu yondashuv o'qituvchiga taxmin bilan emas, ma'lumotga asoslangan qaror qabul qilish imkonini beradi: qaysi element ko'proq xato berayotgani, qaysi guruhga qo'shimcha yordam kerakligi, qaysi mashq dars vaqtini samarasiz olayotgani aniq ko'rinadi. Shu tarzda voleybol metodikasi zamonaviy ta'limning dalillarga asoslangan boshqaruv tamoyillari bilan uyg'unlashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 23.09.2020-yil, O'RQ-637-son. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 24.03.2026-yil, O'RQ-1123-son. Lex.uz.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi PF-134-son Farmoni. 2022–2026-yillarda xalq ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dastur. Lex.uz.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. Lex.uz.
5. FIVB. Online Courses and Technical Material: E-learning Coaches Course Level I Volleyball. International Volleyball Federation.
6. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. International Volleyball Federation, 2025.
7. FIVB. Coaches Manual I. Chapter 8: Mini-Volleyball. International Volleyball Federation.
8. FIVB. Coaches Manual Level II. International Volleyball Federation, 2024.
9. Krivyca I. Development of volleyball skills in physical education classes: interactive and visual approaches. Physical Culture, 2023.
10. Gil-Arias A., Diloy-Pena S., Sevil-Serrano J., García-González L., Abós A. A hybrid TGfU/SE volleyball teaching unit for enhancing motivation in Physical Education. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021.
11. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva: Fizkultura i sport.
12. Holodov J.K., Kuznetsov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva: Akademiya.
13. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zar qalam.
14. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘qituvchi.
15. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari metodikasi. Toshkent.