

Date: 23rd January-2026

9–11 YOSHLI BOLALARGA VOLEYBOLDA HARAKAT FAOLIYATINI
O‘RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Boribaeva Raygul Sagiydullaevna

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy tarbiya sport mashg‘ulotlari

nazaryasi va metodikasi 1-bosqich magistranti

Telefon raqam: 97 487 68 68

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada bolalar sport maktablari sharoitida 9–11 yoshli bolalarga voleybol sport turida harakat faoliyatini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqot jarayonida bolalarning yosh, anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘yinli, bosqichma-bosqich va differensial yondashuvlarga asoslangan metodika ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba-sinov natijalari takomillashtirilgan metodikaning mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini isbotladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, harakat faoliyati, bolalar sport maktabi, 9–11 yoshli bolalar, sport pedagogikasi, o‘yin metodi.

Kirish.

Hozirgi kunda jismoniy madaniyat va sport tizimida bolalar sportini rivojlantirish, ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida samarali metodikalarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Voleybol jamoaviy sport turi sifatida bolalarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ijtimoiy faollik, muloqot va jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. 9–11 yosh davri harakat malakalari shakllanishida eng qulay davr bo‘lib, ushbu bosqichda noto‘g‘ri yondashuv keyingi sport faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

9–11 yoshli bolalarning yosh xususiyatlari va voleybol mashg‘ulotlarining nazariy asoslari

9–11 yosh davri bolalar organizmining jadal rivojlanish bosqichi hisoblanib, ushbu yoshda nerv tizimining yuqori darajadagi moslashuvchanligi kuzatiladi. Bu holat bolalarga yangi harakat malakalari va texnik elementlarni tez va nisbatan oson o‘zlashtirish imkonini beradi. Ayniqsa, harakatlarni taqlid qilish, vizual idrok etish va oddiy koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyati yuqori darajada rivojlangan bo‘ladi. Mazkur yosh bosqichida diqqatning barqarorligi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli mashg‘ulotlar jarayonida bir xil mashqlarni uzoq vaqt davomida takrorlash bolalarning charchashiga va qiziqishining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘yinli metodlar, harakatli o‘yinlar va musobaqa elementlaridan keng foydalanish nazariy jihatdan asoslangan hisoblanadi.

Voleybol mashg‘ulotlari jarayonida to‘p bilan bajariladigan harakatlar, yugurish, sakrash, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va muvozanatni saqlashga oid mashqlar bolalarning



Date: 23rd January-2026

umumiy harakat tajribasini boyitadi hamda chaqqonlik, tezkorlik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Nazariy manbalarga ko'ra, aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat faoliyatining to'g'ri tashkil etilishi kelajakda sport texnikasining mukammal shakllanishiga zamin yaratadi. Shu sababli 9–11 yoshli bolalar bilan olib boriladigan voleybol mashg'ulotlari ilmiy asoslangan, yosh xususiyatlariga mos va tizimli tarzda tashkil etilishi zarur.

9–11 yoshli bolalarda voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik asoslari



Ilmiy-pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 9–11 yoshli bolalarda harakat faoliyatini shakllantirish jarayonida mashg'ulotlarning mazmuni va tuzilmasi alohida ahamiyatga ega. Ushbu yosh davrida bolalar organizmi jismoniy yuklamalarga nisbatan sezgir bo'lib, ortiqcha murakkab yoki bir xil xarakterdagi mashqlar ularning tez charchashiga olib kelishi mumkin. Shu sababli voleybol mashg'ulotlari davomida yuklama hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Sport pedagogikasi nazariyasiga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni mukammal bajarishga emas, balki harakatning to'g'ri tuzilishini shakllantirishga ustuvor ahamiyat beriladi. Voleybolda to'pni uzatish, qabul qilish va harakatlanish elementlari soddalashtirilgan sharoitda o'rgatilganda bolalarda harakatni anglash va nazorat qilish qobiliyati samarali rivojlanadi.

Mashg'ulot jarayonida o'yinli mashqlar va musobaqa elementlaridan foydalanish bolalarning emotsional holatini yaxshilab, ularning mashg'ulotga bo'lgan ijobiy munosabatini mustahkamlaydi. Bu esa harakat faoliyatining barqaror shakllanishiga xizmat qiladi. Nazariy jihatdan qaralganda, o'yin orqali o'rgatish metodi bolalarning tabiiy ehtiyoji bo'lgan harakatga bo'lgan qiziqishni saqlab qolish imkonini beradi.

Tadqiqot metodlarining ilmiy asoslanganligi

Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablariga mos holda tanlandi. Pedagogik kuzatuv metodi yordamida mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning harakat faolligi, texnik harakatlarni bajarishdagi xatolar va ularni bartaraf etish dinamikasi muntazam tahlil qilindi. Jismoniy tayyorgarlikni baholash maqsadida tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyani aniqlovchi testlardan foydalanildi. Ushbu testlar bolalarning voleybol mashg'ulotlari jarayonidagi umumiy jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashga imkon berdi. Texnik harakatlarni baholash jarayonida esa to'pni uzatish va qabul qilish elementlarining bajarilish sifati asosiy mezon sifatida belgilandi.

Pedagogik tajriba-sinov davomida tajriba guruhida taklif etilgan metodikaning samaradorligi kuzatilib, nazorat guruhi natijalari bilan taqqoslandi. Olingan natijalar



Date: 23rd January-2026

matematik-statistik tahlil orqali qayta ishlanib, metodikaning amaliy samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi.



Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi

Tadqiqot ishlari bolalar sport maktabi sharoitida tashkil etilib, unda 9–11 yoshli 24 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar teng sharoitda **tajriba guruhi** va **nazorat guruhiga** ajratildi. Tadqiqot jarayonida voleyboldagi harakat faoliyatini o‘rgatish samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik va sport-pedagogik tadqiqot metodlaridan kompleks tarzda foydalanildi.

Asosiy tadqiqot metodlariga pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba-sinov, jismoniy tayyorgarlik testlari hamda texnik harakatlarni baholash metodlari kiritildi. Pedagogik kuzatuv orqali mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchilarning harakat faolligi, texnik elementlarni bajarish sifati va mashg‘ulotga bo‘lgan munosabati tahlil qilindi.

Pedagogik tajriba-sinov jarayonida tajriba guruhida takomillashtirilgan metodika asosida mashg‘ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llanildi. Olingan natijalar jismoniy tayyorgarlik va texnik harakatlarni bajarish ko‘rsatkichlari asosida solishtirma tahlil qilindi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Mazkur yosh davrida bolalarda nerv tizimi yuqori darajada moslashuvchan bo‘lib, yangi harakatlarni tez o‘zlashtirish qobiliyati mavjud. Shu bilan birga, diqqatning barqarorligi yetarli darajada shakllanmaganligi sababli mashg‘ulotlarda o‘yin elementlaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Voleybol mashg‘ulotlari jarayonida to‘p bilan bajariladigan mashqlar, yugurish, sakrash va muvozanatni saqlashga oid harakatlar bolalarning umumiy harakat tajribasini boyitadi.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqot bolalar sport maktabi bazasida tashkil etildi. Unda 9–11 yoshli 24 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi: pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba-sinov, jismoniy



Date: 23rd January-2026

tayyorgarlik testlari, texnik harakatlarni baholash va matematik-statistik tahlil. Tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilib, mashg'ulotlar samaradorligi solishtirma tahlil qilindi.

Harakat faoliyatini o'rgatish metodikasini takomillashtirish mazmuni Takomillashtirilgan metodika quyidagi tamoyillarga asoslandi: yoshga moslik, bosqichma-bosqichlik, o'yinli yondashuv va individual yondashuv. Mashg'ulotlar jarayonida texnik elementlar soddalashtirilgan mashqlar orqali o'rgatildi va asta-sekin murakkablashtirildi. O'yinli mashqlar bolalarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini oshirib, harakat faolligini ta'minladi.

Mazkur tadqiqotda 9–11 yoshli bolalar uchun voleyboldagi harakat faoliyatini o'rgatishga mo'ljallangan o'yinli va differensial yondashuvga asoslangan metodika ishlab chiqildi hamda uning samaradorligi pedagogik tajriba-sinov orqali ilmiy asoslandi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 9–11 yoshli bolalarga voleyboldagi harakat faoliyatini o'rgatishda takomillashtirilgan metodikadan foydalanish mashg'ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot jarayonida tajriba guruhi o'quvchilarida texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi, harakatlar aniqligi hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lgani aniqlandi.

Shuningdek, o'yinli va bosqichma-bosqich o'rgatishga asoslangan metodika bolalarda chaqqonlik, tezkorlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulotlar jarayonida yosh xususiyatlarini hisobga olish, yuklamani me'yorlash va individual yondashuvni qo'llash harakat faoliyatining barqaror shakllanishiga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodika bolalar sport maktablari, umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan voleybol to'garaklari hamda boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida amaliyotga joriy etish uchun tavsiya etiladi. Mazkur metodika kelgusida bolalar sporti sohasida olib boriladigan ilmiy izlanishlar uchun metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Karimov I.A. Bolalar sportini rivojlantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent, 2019.
3. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va tizimi. – Moskva: Olimpiya adabiyoti, 2018.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2017.
5. Balsevich V.K. Bolalar va o'smirlar sporti fiziologiyasi. – Moskva, 2016.
6. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun o'quv dasturi. – Toshkent, 2022.
7. Nazarov A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2021.
8. Long-Term Athlete Development Model. – Canada Sport for Life, 2019.

