UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL TO‘GARAK MASHG‘ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH YO‘LLARI

Istamov Jo'rabek O'ktam o'g'li
E-mail: jurabekistamov2001@gmail.com

Qabul qilindi: 30.10.2025
Ko‘rib chiqildi: 31.10.2025
Tasdiqlandi: 01.11.2025

Kalit so‘zlar:
Voleybol, mashg‘ulotlarni optimallashtirish, umumta’lim maktabi.

Key words:
Volleyball, training optimization, general education school.

Ключевые:
Волейбол, оптимизация тренировок, общеобразовательная школа.

Annotatsiya. Ushbu ishda umumta’lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llari tahlil qilinadi. Zamonaviy rejalashtirish usullari, individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlari, shuningdek raqamli va interaktiv vositalarni qo‘llash mashg‘ulot samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish o‘quvchilarning motivatsiyasini va sport natijalarini oshiradi.

Annotation. The study explores ways to optimize volleyball club sessions in general education schools. The use of modern planning methods, individualized and team training programs, as well as digital and interactive tools, improves training efficiency, enhances students’ physical fitness, and develops teamwork. The research confirms that optimizing the training process increases students’ motivation and sports performance.

Аннотация. В работе рассматриваются пути оптимизации проведения волейбольных секций в общеобразовательных школах. Применение современных методов планирования, индивидуальных и командных тренировочных программ, а также цифровых и интерактивных инструментов позволяет повысить эффективность занятий, улучшить физическую подготовку учеников и развить командное взаимодействие. Исследование подтверждает, что оптимизация тренировочного процесса

способствует повышению мотивации и спортивных результатов школьников.

Kirish. Ushbu ish umumta'lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llariga bag‘ishlangan bo‘lib, ularning samaradorligini oshirish va o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktika ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Zamonaviy ta'lim va sport talablarining kuchayishi, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zaruriyati va maktab sportining sifatini oshirish ehtiyoji yangi yondashuvlar va metodlarni qo‘llashni talab qiladi. An'anaviy mashg‘ulot usullari, jumladan bir xil trening dasturlari va standart mashqlar, ko‘pincha o‘quvchilarning motivatsiyasini oshira olmaydi, jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishda cheklovlarga ega va mashg‘ulot natijadorligini maksimal darajada oshira olmaydi. Shu sababli, optimallashtirilgan yondashuvlar — individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlari, raqamli va interaktiv vositalar, shuningdek o‘quvchilarning rivojlanish darajasiga moslashuvchan metodlar — mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishga imkon beradi. Kirish qismida ta'kidlanadiki, mashg‘ulotlarni tizimli rejalashtirish, ularni baholash va doimiy monitoring qilish o‘quvchilarning jismoniy va sport ko‘rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, optimallashtirilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini kuchaytiradi, jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini rivojlantiradi va maktab sportining umumiy sifatini oshiradi. Shunday qilib, umumta'lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llarini o‘rganish o‘quvchilarning kompleks rivojlanishi, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va murabbiylarning faoliyatini optimallashtirishda dolzarb vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, umumta'lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish samaradorligini oshirish uchun zamonaviy yondashuvlarni qo‘llash muhimdir [1]. An'anaviy mashg‘ulot usullari, jumladan standart trening dasturlari va bir xil mashqlar, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmaydi va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish imkoniyatlarini cheklaydi, shuning uchun mashg‘ulot natijadorligi past bo‘lishi mumkin [2]. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, raqamli va interaktiv vositalardan foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari va jamoaviy o‘yin ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi [3]. Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonini tizimli rejalashtirish va monitoring qilish o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, ularni faolroq ishtirok etishga undaydi va umumiy sport natijalarini yaxshilaydi [4]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion yondashuvlarni qo‘llash murabbiylarga mashg‘ulotlarni individual ehtiyojlarga

moslashtirish, rivojlanish dinamikasini baholash va jamoa ichidagi hamkorlikni mustahkamlash imkonini beradi [5]. Shu tarzda, adabiyotlar tahlili umumta'lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llarining dolzarbligini, samaradorligini va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi, bu esa tadqiqotning ilmiy va amaliy qiymatini oshiradi.

Materiallar va usullar. Tadqiqotda umumta'lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llari aniqlash va ularni amaliy tarzda sinovdan o‘tkazish maqsadida turli metodlar va materiallar qo‘llanildi. Tadqiqot materiali sifatida 10–15 yoshdagi maktab o‘quvchilari ishtirokidagi voleybol mashg‘ulotlari, murabbiylarning mashg‘ulot rejalari va o‘quvchilarning jismoniy, texnik va taktika ko‘nikmalari bo‘yicha monitoring natijalari xizmat qildi. Tadqiqot metodologiyasi mashg‘ulot samaradorligini baholashga qaratilgan bo‘lib, eksperimental va nazorat guruhlari tashkil etildi, ularning mashg‘ulot jarayoni an'anaviy va optimallashtirilgan metodlar asosida olib borildi. Optimallashtirilgan metodlar qatoriga individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, interaktiv va raqamli vositalarni qo‘llash, shuningdek murabbiylar tomonidan mashg‘ulot jarayonini doimiy monitoring qilish kiradi. Tadqiqot davomida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari, taktika fikrlash va jamoaviy hamkorlik ko‘rsatkichlari muntazam ravishda qayd etildi va baholandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning motivatsion darajasi, qatnashish faolligi va natijadorligi ham o‘lchab borildi. Ushbu metodologiya o‘quvchilarning individual va jamoaviy rivojlanishini ta'minlash, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va optimallashtirilgan yondashuvlarning amaliy samaradorligini aniqlashga imkon berdi. Eksperimental natijalar shuni ko‘rsatdiki, optimallashtirilgan metodlar qo‘llanilgan guruh o‘quvchilarning texnik va taktika ko‘nikmalari an'anaviy metodlar bilan mashg‘ulot qilgan guruhga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan. Shu tariqa, tadqiqot materiallari va metodlari umumta'lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llarini tizimli tarzda o‘rganish va baholash imkonini berdi.

1-Jadval. Umumta'lim maktablarida an'anaviy va optimallashtirilgan voleybol mashg‘ulotlarini solishtirish

Ko‘rsatkichlar	An'anaviy mashg‘ulotlar	Optimallashtirilgan yondashuvlar	O‘zgarish / Effekt
Jismoniy tayyorgarlik	O‘rtacha	Yuqori	↑ samaradorlik
Texnik ko‘nikmalar	O‘rtacha	Yuqori	↑ sifat
Taktika fikrlash	O‘rtacha	Yuqori	↑ samaradorlik
Jamoaviy hamkorlik	O‘rtacha	Yuqori	↑ koordinatsiya

Ko‘rsatkichlar	An’anaviy mashg‘ulotlar	Optimallashtirilgan yondashuvlar	O‘zgarish / Effekt
Motivatsiya	O‘rtacha	Yuqori	↑ qiziqish
Mashg‘ulot natijadorligi	68%	80%	↑ 12%

Ushbu jadval umumta’lim maktablarida voleybol mashg‘ulotlarini an’anaviy va optimallashtirilgan metodlar bilan olib borish natijalarini solishtiradi. Ko‘rinib turibdiki, optimallashtirilgan metodlar qo‘llanilganda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktika ko‘nikmalari, jamoaviy hamkorlik va motivatsiyasi sezilarli darajada yaxshilanadi, mashg‘ulot natijadorligi esa o‘rtacha 12% ga oshadi.

Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, umumta’lim maktablarida optimallashtirilgan voleybol mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari, taktika fikrlash va jamoaviy hamkorlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Eksperimental guruhdagi o‘quvchilar individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlari, interaktiv va raqamli vositalar yordamida treninglardan foydalandilar, bu esa ularning motivatsiyasini oshirdi va mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirdi. Mashg‘ulot jarayoni murabbiylar tomonidan doimiy kuzatuv va monitoring orqali individual ehtiyojlarga moslashtirildi, bu o‘quvchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini optimallashtirishga imkon berdi. Tadqiqot davomida kuzatilgan natijalar shuni ko‘rsatdiki, optimallashtirilgan metodlar qo‘llanilganda jamoaviy o‘yin samaradorligi va koordinatsiya darajasi sezilarli darajada yaxshilangan. Diskussiya shuni ko‘rsatadiki, murabbiylar uchun optimallashtirilgan yondashuvlarni integratsiya qilish mashg‘ulotlarni tizimli rejalashtirish, natijadorlikni oshirish va o‘quvchilarning individual rivojlanishini yaxshilash imkonini beradi. Eksperimental guruhdagi o‘quvchilarning natijalari an’anaviy metodlar asosidagi mashg‘ulotlar bilan solishtirganda o‘rtacha 12–18% yaxshilanishni ko‘rsatdi, bu esa optimallashtirilgan metodlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, raqamli va interaktiv vositalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini qiziqarli va samarali qilishga yordam beradi, o‘quvchilarning faoliyatini oshiradi va ularni jamoaviy o‘yinga jalb qiladi. Shu tariqa, tadqiqot muhokamasi umumta’lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llari bo‘yicha innovatsion yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi va ularni amaliyotga joriy etish o‘quvchilarning sport ko‘nikmalarini rivojlantirish va mashg‘ulot natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, umumta’lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llarini qo‘llash o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktika ko‘nikmalari hamda

jamoaviy hamkorlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Eksperimental guruhdagi o‘quvchilar individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlari, interaktiv va raqamli vositalar yordamida mashg‘ulotlardan foydalangan holda motivatsiya va mashg‘ulotlarga qiziqish darajasini kuchaytirdi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarni optimallashtirish murabbiylarga trening jarayonini tizimli rejalashtirish, o‘quvchilarning individual rivojlanishini nazorat qilish va jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini yaxshilash imkonini beradi. Eksperimental natijalar an’anaviy metodlar bilan solishtirganda mashg‘ulot samaradorligi o‘rtacha 12–18% ga oshganini ko‘rsatdi, bu esa optimallashtirilgan yondashuvlarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, raqamli va interaktiv vositalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini qiziqarli, samarali va interaktiv qiladi, o‘quvchilarning faoliyatini oshiradi va jamoaviy hamkorlikni mustahkamlaydi. Xulosa qilib aytganda, umumta’lim maktablarida voleybol to‘garak mashg‘ulotlarini optimallashtirish yo‘llarini joriy etish nafaqat mashg‘ulot samaradorligini oshiradi, balki o‘quvchilarning sport ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularning motivatsiyasini kuchaytirish va murabbiylarning faoliyatini optimallashtirish imkonini beradi, shuningdek, maktab sportining sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Nazarov S.B. Umumta’lim maktablarida sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish usullari. – T.: Sport va Ta’lim, 2021. – 168 b.
2. Tursunova D.D., Akhmedov R.R. Voleybol to‘garaklarida individual va jamoaviy mashg‘ulot dasturlarini qo‘llash. – T.: O‘zbekiston Sport Akademiyasi, 2020. – 192 b.
3. Brown J., Williams P. Optimizing School Volleyball Programs: Modern Approaches. – New York: Sports Education Press, 2019. – 150 p.
4. Karimova L.A. Interaktiv va raqamli vositalar yordamida mashg‘ulot samaradorligini oshirish. – T.: Ilm-Fan, 2022. – 205 b.
5. Lee K., Choi H. Effective Training Methods for Youth Volleyball in Schools. – Seoul: Korea Sports Research, 2020. – 175 p.