



OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA VOLEYBOLNING O‘RNI VA AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti

X.SH.Gafurova

Chirchiq shahri, O‘zbekiston.

Email. oblaqulovaxushvaqt0@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada ommaviy sportni rivojlantirish tizimida voleybolning jismoniy-sog‘lomlashtirish, pedagogik, ijtimoiy va tashkiliy ahamiyati ilmiy manbalar hamda amaliy-uslubiy yondashuvlar asosida tahlil qilingan. Voleybolning turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi aholi uchun moslashtiriladigan harakat faoliyati sifatidagi imkoniyatlari, maktab, oliy ta’lim muassasasi va mahalla sharoitida mashg‘ulotlarni tashkil etish mexanizmlari yoritilgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari, jamoaviy sport ishtirokining ijtimoiy-psixologik natijalariga oid ilmiy dalillar va voleybol mashg‘ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta’siri tahlil qilingan. Manbalar sintezi asosida voleybol orqali ommaviy sport ishtirokini kengaytirishning tashkiliy-pedagogik modeli, mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish va samaradorlikni monitoring qilish mezonlari taklif etiladi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda yangi pedagogik tajriba natijalari yoki birlamchi statistik ma’lumotlar taqdim etilmaydi.

Kalit so‘zlar: ommaviy sport, voleybol, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, jamoaviy o‘yinlar, yoshlar sporti, sportga jalb etish, inklyuzivlik, mahalla sporti, pedagogik model.

Abstract. This article analyses the physical-health, educational, social and organisational significance of volleyball in the development of mass sport, drawing on scientific literature and applied methodological approaches. It examines the adaptability of volleyball for individuals of different ages and fitness levels and the organisation of participation in schools, higher education institutions and local communities. The discussion considers World Health Organization physical activity recommendations, research evidence on psychosocial outcomes of team sport participation, and findings on the physical fitness benefits of volleyball-based interventions. Based on a synthesis of the literature, an organisational and pedagogical framework is proposed for expanding participation, progressively delivering volleyball activities and monitoring



implementation. This is a conceptual and narrative review; it does not report new experimental data or original statistical outcomes.

Keywords: mass sport, volleyball, physical activity, healthy lifestyle, team games, youth sport, sport participation, inclusion, community sport, pedagogical framework.

Аннотация. В статье на основе научных источников и прикладных методических подходов анализируется физкультурно-оздоровительное, педагогическое, социальное и организационное значение волейбола в развитии массового спорта. Рассматриваются возможности адаптации волейбола для людей разного возраста и уровня подготовленности, а также механизмы организации занятий в школах, высших учебных заведениях и махаллях. Проанализированы рекомендации Всемирной организации здравоохранения по двигательной активности, научные данные о социально-психологических результатах участия в командных видах спорта и влиянии занятий волейболом на физическую подготовленность. На основе обобщения литературы предложены организационно-педагогическая модель расширения массового участия, последовательность проведения занятий и критерии мониторинга их эффективности. Статья носит теоретико-аналитический характер и не содержит результатов нового педагогического эксперимента либо первичных статистических данных.

Ключевые слова: массовый спорт, волейбол, двигательная активность, здоровый образ жизни, командные игры, детско-юношеский спорт, вовлечение в спорт, инклюзивность, спорт в махалле, педагогическая модель.

Kirish

Jismoniy faollikni aholining kundalik turmush tarziga singdirish sogʻliqni saqlash, taʼlim va sport tizimlari oldida turgan uzviy vazifalardan biridir. Ommaviy sportning samaradorligi faqat musobaqalar soni yoki ishtirokchilarni bir marotaba roʻyxatga olish bilan emas, balki fuqarolarning muntazam, xavfsiz va ixtiyoriy harakat faolligini barqaror davom ettirishi bilan tavsiflanadi. Shu nuqtayi nazardan, har xil sharoitda tashkillashtirish mumkin boʻlgan, jamoaviy muloqotga asoslangan sport turlarining pedagogik imkoniyatlarini aniqlash dolzarbdir.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining 2020-yildagi tavsiyalarida 5–17 yoshdagi bolalar va oʻsmirlar uchun hafta davomida oʻrtacha kuniga kamida 60 daqiqa oʻrtacha yoki yuqori shiddatli jismoniy faollik, 18–64 yoshdagi kattalar uchun esa haftasiga 150–300 daqiqa oʻrtacha shiddatli yoki 75–150 daqiqa yuqori shiddatli aerob faollik tavsiya etilgan [1, 2]. Bu meʼyorlar voleybolning oʻzi bilan aynan tenglashtirilmaydi:



mashg'ulotning real intensivligi, faol o'yin vaqti, tanaffuslar hamda ishtirokchining tayyorgarlik darajasi alohida hisobga olinishi zarur.

Voleybol o'zining ko'p qirrali harakat tuzilishi bilan ajralib turadi. Unda qisqa masofali harakatlanish, yonlama siljish, koordinatsiyalashgan qo'l-oyoq faoliyati, muvozanatni saqlash, to'pni kuzatish, tezkor qaror qabul qilish va sheriklar bilan hamkorlikda harakat bajarish uyg'unlashadi. Shu bilan birga, o'yin qoidalari, maydon o'lchami, to'r balandligi va to'p turi moslashtirilganda mashg'ulot yuklamasini ishtirokchilarning yoshi hamda tayyorgarligiga moslashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

UNESCOning sifatli jismoniy tarbiyaga oid ko'rsatmalarida teng imkoniyat, inklyuziv ishtirok va sifatli pedagogik muhitning ahamiyati qayd etilgan [3]. Jamoaviy sportning ijtimoiy-psixologik foydalariga bag'ishlangan tizimli sharhda bolalar va o'smirlarda o'zini baholash hamda ijtimoiy o'zaro munosabatlar bilan bog'liq ijobiy aloqalar aniqlangan; biroq tadqiqotlarning ko'pchiligi kuzatuv xarakterida bo'lganligi sababli sabab-oqibat munosabatini qat'iy belgilash cheklangan [4]. Mazkur holat voleybolning ijtimoiy ahamiyatini asoslashda ilmiy ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Xalqaro voleybol federatsiyasi ham voleybolni ommalashtirish, sportga kirish imkoniyatlarini kengaytirish va ijtimoiy ishtirokni faollashtirishni strategik yo'nalish sifatida ko'rib chiqmoqda [5]. O'zbekiston sharoitida esa maktablar, oliy ta'lim muassasalari, sport maktablari va mahalla maydonchalari o'rtasidagi hamkorlik voleybolning ommaviy sport sifatidagi imkoniyatlarini izchil ro'yobga chiqarishi mumkin. Bunda musobaqa natijasidan ko'ra qatnashuvning uzluksizligi, mashg'ulot sifati va erishuvchalik birlamchi mezon bo'lishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi va usullari

Tadqiqotning maqsadi - ommaviy sportni rivojlantirishda voleybolning jismoniy, tarbiyaviy va ijtimoiy imkoniyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash hamda uni ta'lim muassasalari va mahalla darajasida ommalashtirishning tashkiliy-pedagogik yo'nalishlarini ishlab chiqishdan iborat.

Maqola narrativ (tavsifiy) ilmiy sharh uslubida tayyorlandi. Ilmiy-nazariy tahlil, manbalarni qiyoslash, mantiqiy umumlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlil uchun xalqaro sog'liqni saqlash va ta'lim tashkilotlarining normativ-uslubiy tavsiyalari, jamoaviy sportning psixosotsial ta'siriga oid tizimli sharh hamda voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini o'rgangan ilmiy ishlar asos sifatida olindi [1–7]. Mazkur ish tizimli sharh yoki metatahlil sifatida taqdim etilmaydi: qat'iy qamrovli ma'lumotlar bazasi qidiruvi va tadqiqotlarni sifat bo'yicha baholash protokoli qo'llanmagan.



Tahlil doirasida beshta mezon ajratildi: birinchisi - ishtirokchilarning jismoniy faollikka jalb qilinishi; ikkinchisi - jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalariga oid imkoniyatlar; uchinchisi - ijtimoiy-tarbiyaviy natijalar; to'rtinchisi - mashg'ulotlarning tashkiliy erishuvchanligi; beshinchisi - qatnashuv va mashg'ulot sifatini monitoring qilish. Ushbu mezonlar maqola muallifi tomonidan tahliliy ramka sifatida shakllantirilgan bo'lib, ularning amaliy samaradorligi keyingi empirik tadqiqotlarda tekshirilishi lozim.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Voleybolning jismoniy-sog'lomlashtirish imkoniyatlari

Voleybolda bajariladigan harakatlar bir turdagi siklik mashqlardan farqli ravishda o'zgaruvchan vaziyatlar va turli harakat topshiriqlari almashinuviga asoslanadi. To'pni uzatish va qabul qilish koordinatsion moslashuvchanlikni talab qilsa, himoyada joy tanlash va harakatlanish tezkorlik, chaqqonlik hamda vaziyatni oldindan baholashni taqozo etadi. Hujum va to'siq qo'yish elementlarida esa sakrash va mushak kuchi muhim o'rin egallaydi. Ommaviy mashg'ulotlarda bu harakatlarning murakkabligi va takrorlanish soni qatnashuvchilarning imkoniyatidan kelib chiqib boshqarilishi kerak.

2026-yilda chop etilgan voleybolga asoslangan jismoniy tayyorgarlik dasturlarining tizimli sharhi va metatahlilida bir qator jismoniy sifatlar, jumladan chaqqonlik, muvozanat, mushak chidamkorligi va aerob tayyorgarlik bo'yicha ijobiy natijalar qayd etilgan [6]. Biroq ushbu xulosalarni har bir yosh toifasi yoki mashg'ulot shakliga bir xil darajada tatbiq etish mumkin emas: tanlangan dasturlar davomiyligi, ishtirokchilar tayyorgarligi va yuklama hajmi o'zaro farq qiladi. Shu sababli ommaviy voleybolda «barcha qatnashuvchilarda bir xil natija» emas, balki yoshga mos, bosqichli jismoniy rivojlanish maqsad qilinadi.

Voleybol mashg'ulotining sog'lomlashtiruvchi qiymati o'yindagi harakatlar miqdori bilangina cheklanmaydi. U muntazam harakat qilish motivatsiyasi, faol dam olish odati va birgalikdagi mashg'ulotlarni tashkil qilish imkoniyati orqali ham namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, ortiqcha sakrash yuklamasi, noto'g'ri qo'nish texnikasi yoki tayyorgarliksiz yuqori shiddatli o'yin tizza va to'piq sohasida noqulaylik hamda jarohat xavfini oshirishi mumkin. Amaliy mashg'ulotlarda qizish mashqlari, xavfsiz qo'nish, yuklamani me'yorlash va tiklanish muhim hisoblanadi.



1-jadval.

Ommaviy voleybolning asosiy rivojlantiruvchi yo‘nalishlari

Yo‘nalish	O‘yin faoliyatidagi vosita	Kutiladigan pedagogik natija
Jismoniy sifatlar	Yengil siljish, to‘pga intilish, moslashtirilgan sakrash	Harakat faolligi, koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish
Texnik ko‘nikmalar	Pastdan va yuqoridan uzatish, qabul qilish	Harakat aniqligi va qo‘l-ko‘z koordinatsiyasini takomillashtirish
Kognitiv faoliyat	Joy tanlash, vaziyatga qarab qaror qabul qilish	Diqqat, fazoviy mo‘ljal va tezkor fikrlashni faollashtirish
Ijtimoiy kompetensiyalar	Jamoaviy topshiriqlar, o‘zaro yordam	Hamkorlik, muloqot va mas‘uliyatni shakllantirish
Motivatsiya	O‘yinli estafetalar, kichik jamoa musobaqalari	Muntazam mashg‘ulotga qiziqishni qo‘llab-quvvatlash

Izoh: jadvaldagi natijalar muallifning ilmiy-uslubiy umumlashtirishi bo‘lib, eksperimental ravishda olingan ko‘rsatkichlar emas.

Jadvaldan ko‘rinadiki, voleybol ommaviy jismoniy tarbiya sharoitida faqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar yig‘indisi emas. U harakat, bilish va ijtimoiy munosabatlarning birgalikda amalga oshirishini ta‘minlovchi ta‘limiy faoliyat shakli sifatida talqin etilishi mumkin. Mazkur ko‘p yo‘nalishlilik ayniqsa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportga bo‘lgan qiziqishni shakllantirishda muhimdir.

Voleybolning tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati. Jamoaviy sportning ommalashuvi uning ijtimoiy vazifalari bilan ham bog‘liq. Voleybol o‘yinida natijaga erishish alohida qatnashchining imkoniyatlaridan tashqari sheriklar bilan muvofiqlashtirilgan harakatga ham tayanadi. To‘pni qabul qilish, uzatish va hujumni yakunlash harakatlarining ketma-ketligi o‘zaro ishonch, mas‘uliyatni bo‘lishish va kommunikativ intizomni amaliy vaziyatda namoyon etadi. Mashg‘ulotni pedagogik boshqarish jarayonida xatoga yo‘l qo‘ygan o‘quvchini qo‘llab-quvvatlash, yangi ishtirokchiga moslashuv davri berish, jamoa tarkibini adolatli shakllantirish ijobiy muhit yaratadi.

Eime va hammualliflarning tizimli sharhida jamoaviy sportga jalb etilish o‘zini baholash va ijtimoiy aloqalar bilan bog‘liq ijobiy ko‘rsatkichlar bilan assotsiatsiyalangan [4]. Bunda aynan voleybol har qanday sharoitda psixologik holatni yaxshilaydi, degan umumiy sababiy xulosa chiqarish ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas. Ijtimoiy samara mashg‘ulotning xavfsizligi, murabbiy-muallimning muloqot uslubi, o‘yinchilarning teng ishtiroki va kamsitishga yo‘l qo‘yilmasligiga ham bog‘liq.



Voleybolning tarbiyaviy salohiyati qoidalarga hurmat, raqibni tan olish, hakam qarorini qabul qilish, yutuq va mag'lubiyatga konstruktiv munosabatda bo'lish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatishda namoyon bo'ladi. Bunday sifatlar mashg'ulot jarayonida maqsadli pedagogik topshiriqlar orqali shakllantiriladi; ularning o'z-o'zidan yuzaga kelishi kafolatlanmaydi. Shu sababli ommaviy musobaqalarning baholash mezonlari tarkibiga «eng yaxshi hamkorlik», «eng faol yangi qatnashchi» yoki «namunali sport xulqi» singari rag'batlantirish yo'nalishlarini kiritish maqsadga muvofiq.

Ta'lim muassasalari va mahallada ommaviy voleybolni tashkil etish

Maktab sharoitida voleybolning samaradorligi dastlabki bosqichda maksimal texnik mukammallik talab qilishdan ko'ra ishtirokchilarning harakat tajribasini kengaytirishga yo'naltirilganda oshishi mumkin. Kichik maydon, yengil to'p, pastroq to'r, ikki yoki uch kishilik tarkib, to'pni ushlab olish bilan bog'liq o'rgatuvchi elementlar boshlang'ich ishtirokchilarning faol o'yin vaqtini ko'paytirishga xizmat qiladi. Bu usullar rasmiy musobaqa voleybolining qoidalarini almashtirmaydi, balki unga bosqichma-bosqich tayyorlaydi.

Oliy ta'lim muassasalarida voleybol talabalar o'rtasidagi turli fakultet va ta'lim yo'nalishlarini birlashtiruvchi muntazam faoliyat shakliga aylantirilishi mumkin. Haftalik fakultetlararo o'yinlar, aralash tayyorgarlik darajasidagi jamoalar, ochiq sport kunlari va yangi ishtirokchilar uchun qisqa o'rgatuvchi mashg'ulotlar faol qatnashuv doirasini kengaytiradi. Bunda talabalarni faqat saralangan terma jamoaga ajratish bilan cheklanmasdan, rekreatsion sport guruhleri ham tashkil etilishi lozim.

Mahalla miqyosida voleybolning tashkiliy afzalligi nisbatan ixcham maydon va asosiy inventar yordamida guruhli faoliyat tashkil qilish imkoniyatidir. Shunga qaramay, sport maydonining qoplamasi, yoritish tizimi, xavfsiz masofa, inventarning yaroqliligi va mashg'ulot uchun javobgar yetakchi yoki mutaxassis masalalari hal etilmasdan ommaviy qamrov kengaytirilmasligi lozim. Yoshlar bilan bir qatorda kattalar, xotin-qizlar va yoshi katta fuqarolar uchun alohida jadval hamda moslashtirilgan o'yin shakllarini qo'llash erishuvchanlikni oshiradi.

Ommaviy sportda uzluksizlikni ta'minlash maqsadida «tanishuv mashg'uloti - muntazam guruh — mahalliy turnir - keyingi ishtirokni rag'batlantirish» ketma-ketligiga asoslangan tashkil etish yondashuvi taklif etiladi. Bunday tizimda musobaqa yakuniy maqsad emas, balki qatnashuvchining sport bilan muntazam shug'ullanishga motivatsiyasini qo'llab-quvvatlovchi vosita hisoblanadi.



2-jadval.

**Turli auditoriyalar uchun voleybol mashg'ulotlarini moslashtirish
yo'nalishlari**

Auditoriya	Tashkiliy shakl	Ustuvor vazifa	Ehtiyot chorasi
Maktab o'quvchilari	Mini-voleybol, 2×2 yoki 3×3 o'yin	Harakat asoslari va qiziqish	Yoshga mos to'p, to'r, yuklama
Talabalar	Ochiq to'garak, fakultetlararo liga	Muntazam qatnashuv, hamkorlik	Tayyorgarlik darajasi bo'yicha guruhlash
Mahalla yoshlari	Erkin o'yin, davriy turnir	Bo'sh vaqtni faol tashkil etish	Maydon xavfsizligi, mas'ul tashkilotchi
Katta yoshli aholi	Rekreatsion voleybol	Faol dam olish va ijtimoiy muloqot	Yuklamani individuallashtirish
Moslashtirilgan guruhlar	O'tirib o'ynaladigan yoki soddalashtirilgan variantlar	Teng imkoniyatli qatnashuv	Individual funksional imkoniyatlarni hisobga olish

Izoh: jadvaldagi shakllar ilmiy-uslubiy takliflardir; ularning optimal davomiyligi, chastotasi va samaradorligi mahalliy sharoitda sinovdan o'tkazilishi kerak.

Ommaviy sportni rivojlantirishning taklif etilayotgan tashkiliy-pedagogik modeli. Tahlil natijasida voleybol orqali aholining muntazam sport ishtirokini kengaytirishga qaratilgan besh komponentli model ishlab chiqildi. Model manbalar asosida tuzilgan konseptual taklif bo'lib, alohida pedagogik tajriba bilan tasdiqlangan texnologiya sifatida talqin qilinmaydi.

Birinchi komponent - diagnostik-tashkiliy bosqich. Hududdagi sport infratuzilmasi, mavjud to'garaklar, yosh va jins bo'yicha talab, sportga kirishdagi to'siqlar, mashg'ulot o'tkazish vaqti hamda mutaxassislarning bandligi o'rganiladi. Dastlabki axborot ishtirokchilarning manfaatlari va xavfsizlik ehtiyojlarini hisobga olishga xizmat qiladi.

Ikkinchi komponent - motivatsion-jalb etish bosqichi. Ochiq darslar, tanishtiruv o'yinlari, oilaviy sport kuni, qisqa muddatli boshlang'ich kurslar va ta'lim muassasalari bilan hamkorlik orqali yangi ishtirokchilarning sportga kirishi yengillashtiriladi. Takliflar faqat mahoratli o'yinchilarga emas, yangi boshlovchilarga ham qaratiladi.

Uchinchi komponent - mazmuniy-pedagogik bosqich. Mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinli koordinatsion topshiriqlar, asosiy texnik elementlar, soddalashtirilgan o'yin va o'zaro hamkorlik mashqlari ketma-ket qo'llanadi. Yuklama sportchining biologik yoshi, dastlabki tayyorgarligi, subyektiv holati va davomiy qatnashuviga mos ravishda boshqariladi.



To'rtinchi komponent — musobaqaviy-ijtimoiy bosqich. Mahalla, maktab, kollej va universitet doirasidagi kichik turnirlar, do'stlik uchrashuvlari va aralash tarkibli o'yinlar o'tkaziladi. Tashkilotchilar natijaviylik bilan bir qatorda faol qatnashuv, sport odobi va jamoaviy muloqotni rag'batlantiradi.

Beshinchi komponent - monitoring va korreksiya bosqichi. Guruhga yangi qo'shilganlar, muntazam qatnashganlar, mashg'ulotlarga qaytganlar, tashlab ketganlar va ishtirokchilarning qoniqishi qayd etiladi. Natijalarga muvofiq jadval, mashg'ulot shakli, maydon bandligi, inventar va murabbiylik yondashuvlariga tuzatish kiritiladi.

3-jadval.

Ommaviy voleybol dasturlarining monitoring ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Hisoblash yoki baholash usuli	Baholash mazmuni
Qamrov	Davrda kamida bir marta qatnashgan noyob shaxslar soni	Dasturga dastlabki jalb etish
Muntazamlik ulushi	Belgilangan qatnashuv mezoniga erishganlar - ro'yxatdagilar $\times 100\%$	Barqaror ishtirok
Davomiylik	Keyingi davrda qolgan qatnashchilar - boshlang'ich guruh $\times 100\%$	Sportda qolish
Faol mashg'ulot vaqti	Mashg'ulot davomida harakatdagi vaqt, daqiqa	Real jismoniy faollik
Qoniqish	Anonim qisqa savolnoma yoki 5 ballik baholash	Motivatsiya va xizmat sifati
Xavfsizlik	Jarohat yoki noxush holatlar qaydi	Yuklama va infratuzilma xavfsizligi

Jadvalda keltirilgan indikatorlar ta'lim muassasasi yoki mahalla miqyosidagi monitoring uchun taklif qilinadi. Qamrov va muntazamlik ko'rsatkichlarini aralashtirib yubormaslik, shuningdek, bir shaxsning turli tadbirlarda qatnashishini takroriy «yangi qatnashchi» sifatida hisoblamaslik lozim. Mazkur yondashuv natijalarni shaffof talqin qilish imkonini beradi.

Muhokama. Ommaviy voleybolni tashkil etishda ikki maqsad -keng ishtirok va sport mahoratini rivojlantirish -o'zaro bog'liq, biroq aynan bir xil emas. Dastlabki bosqichda faqat kuchli o'yinchilarni tanlab olish ommaviy qamrovning torayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sport mahorati bo'yicha seleksiya alohida yo'nalish sifatida tashkil qilinib, rekreatsion va boshlang'ich mashg'ulotlarning hamma uchun ochiqligi saqlanishi kerak.

Ilmiy manbalar voleybolga asoslangan mashg'ulotlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi mumkinligini qo'llab-quvvatlaydi [6, 7]. Jamoaviy sport



ishtiroki ijtimoiy-psixologik farovonlik bilan ham bog‘lanadi [4]. Biroq ommaviy voleybol dasturlarining aniq qamrov samaradorligi, mashg‘ulotga qatnashish dinamikasi va mahalla miqyosida uzoq muddatli ta’siri mahalliy empirik ma’lumotlarsiz son jihatidan baholab bo‘lmaydi. Shu bois ushbu maqolada taklif qilingan modelni amaliyotga joriy etishdan avval va keyin bir xil mezonlar bo‘yicha ma’lumot to‘plash zarur.

Kelgusidagi ilmiy tadqiqotda bir necha mahalla yoki ta’lim muassasasida dasturdan foydalanuvchi va odatiy tartibda ishlovchi guruhlarni qiyoslash, kamida bir o‘quv semestri davomida qatnashuv chastotasini kuzatish, jismoniy sifatlar va motivatsiyani standartlashtirilgan mezonlar asosida baholash tavsiya etiladi. Bunday dizayn voleybolning ommaviy sportga qo‘shadigan hissasini sifatli pedagogik mulohazadan miqdoriy baholash darajasiga olib chiqishga imkon beradi.

Xulosa

Ommaviy sport tizimida voleybol aholini muntazam jismoniy faollikka jalb qilish, faol dam olishni tashkil etish hamda ta’limiy va ijtimoiy faoliyatni birlashtirish imkoniyatiga ega sport turidir. Uning amaliy qiymati o‘yin sharoitini qatnashchilarning yoshi va tayyorgarligiga moslashtirish bilan bevosita bog‘liq. Voleybolga xos ko‘p yo‘nalishli harakat faoliyati koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanat va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun metodik imkoniyat yaratadi. Ijobiy ta’sirning ko‘lami mashg‘ulotning davomiyligi, shiddati, qatnashuv chastotasi va pedagogik sifati bilan belgilanadi. Jamoaviy o‘yin muhiti o‘zaro yordam, hamkorlik, muloqot va sport odobini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratadi. Ushbu salohiyatning ro‘yobga chiqishi teng ishtirok, konstruktiv murabbiylik va xavfsiz psixologik muhitga bog‘liq. Maktab, oliy ta’lim muassasasi va mahalla o‘rtasida faol hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, boshlang‘ich va rekreatsion guruhlarni rivojlantirish hamda kichik formatdagi musobaqalardan foydalanish voleybolning ommaviyligini oshirishga qaratilgan istiqbolli tashkiliy yo‘nalishlardir. Ommaviy voleybolning natijadorligini baholashda qatnashchilar soni bilan cheklanmasdan, muntazamlilik, davomiylilik, mashg‘ulotdagi real faol vaqt, qatnashuvchilar qoniqishi va xavfsizlik indikatorlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Taklif etilgan besh komponentli tashkiliy-pedagogik modelni mahalliy dasturlar sharoitida sinovdan o‘tkazish hamda uning qamrov va barqaror ishtirokka ta’sirini empirik ravishda baholash keyingi tadqiqotlarning ustuvor vazifasidir.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bosquet L., Montpetit J., Arvisais D., Mujika I. Effects of tapering on performance: a meta-analysis // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007. Vol. 39, No. 8. P. 1358–1365.
2. Mujika I., Padilla S. Scientific bases for precompetition tapering strategies // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003. Vol. 35, No. 7. P. 1182–1187.
3. Sheppard J.M., Gabbett T., Taylor K.L., Dorman J., Lebedew A.J., Borgeaud R. Development of a repeated-effort test for elite men's volleyball // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2007. Vol. 2, No. 3. P. 292–304.
4. Sheppard J.M., Cronin J.B., Gabbett T.J., McGuigan M.R., Etzebarria N., Newton R.U. Relative importance of strength, power, and anthropometric measures to jump performance of elite volleyball players // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2008. Vol. 22, No. 3. P. 758–765.
5. Silva A.F., Clemente F.M., Lima R., Nikolaidis P.T., Rosemann T., Knechtle B. The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 16. Art. 2960.
6. Skazalski C., Whiteley R., Hansen C., Bahr R. A valid and reliable method to measure jump-specific training and competition load in elite volleyball players // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018. Vol. 28, No. 5. P. 1578–1585.
7. Clemente F.M., Silva A.F., Clark C.C.T., Conte D., Ribeiro J., Mendes B., Lima R. Analyzing the Seasonal Changes and Relationships in Training Load and Wellness in Elite Volleyball Players // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020. Vol. 15, No. 5. P. 731–740.
8. Kerimov F.A. Физическая подготовка юных спортсменов. Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 320 с.
9. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные игры (волейбол). Т., 2020. 268 с.
10. Toshpo'latov X.M. Voleybolchilarda o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterlashtirilgan uskuna yordamida baholash: PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. 167 b.
11. Gabbett T.J. Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players? // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2008. Vol. 22. P. 509–517.