

CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA VOLEYBOL SPORT TURINING O'RNI

H.P.Ahmadjonov

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Annotatsiya: ushbu maqolada chaqqonlik jismoniy sifatining nazariy asoslari va voleybol sport turining ushbu sifatni rivojlantirishdagi o'rni o'rganilgan. Tadqiqot natijalari voleybol mashqlarining chaqqonlikni rivojlantirishda samaradorligini ko'rsatadi. Maxsus mashqlar dasturi yordamida reaksiya tezligi, harakatlar muvofiqligi va muvozanatni yaxshilashga erishilgan. Mazkur maqola pedagog va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: chaqqonlik, voleybol, reaksiya tezligi, muvofiqlik, pedagogika.

Аннотация: в данной статье изучены теоретические основы физического качества ловкости и роль волейбола в его развитии. Результаты исследования показывают эффективность волейбольных упражнений в развитии ловкости. Специальная программа тренировок улучшила скорость реакции, координацию и равновесие. Статья предлагает практические рекомендации для педагогов и тренеров.

Ключевые слова: ловкость, волейбол, скорость реакции, координация, педагогика.

Annotation: this article examines the theoretical foundations of agility as a physical quality and the role of volleyball in its development. The research findings highlight the effectiveness of volleyball exercises in enhancing agility. A specialized training program has improved reaction speed, coordination, and balance. The article provides practical recommendations for educators and coaches.

Keywords: Agility, volleyball, reaction speed, coordination, pedagogy.



KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport insonning har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ayniqsa, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport turlari muhim o'rin tutadi. Chaqqonlik insonning tezkor harakat qilish, muvozanatni saqlash va vaziyatga moslashish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan, voleybol sport turi chaqqonlikni shakllantirish va rivojlantirishda yuqori pedagogik va amaliy ahamiyatga ega. Voleybolning o'ziga xos xususiyatlari – harakatlarning o'ta tezkorligi, muvofiqlashtirilgan harakatlar talabi va dinamik o'yin jarayoni – chaqqonlikni oshirish uchun samarali vosita hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 24-yanvardagi “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-4129-son qarorida mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sportning ommabopligini ta'minlash bo'yicha qator chora-tadbirlar belgilangan. Ushbu qarorda ta'kidlanganidek, yoshlar orasida ommaviy sport turlarini rivojlantirish orqali ularning jismoniy va ma'naviy salohiyatini oshirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, voleybol kabi ommabop sport turlarini keng targ'ib qilish orqali yoshlarda chaqqonlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Mazkur maqolada chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy asoslari, voleybol sport turining ushbu sifatni rivojlantirishdagi o'rni va samaradorligi, shuningdek, maxsus mashqlar va uslubiylar o'rganiladi. Ushbu yondashuv nafaqat sportchilar uchun, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishni maqsad qilgan har bir shaxs uchun ham dolzarbdir.

Chaqqonlik jismoniy sifatining nazariy asoslari. Chaqqonlik insonning tezkor va aniqlik talab qiladigan harakatlarni bajarish qobiliyati bo'lib, bu sifat muvozanat, reaksiya tezligi va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi elementlarni o'z ichiga oladi. Bu sifat nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham katta ahamiyatga ega. Chaqqonlikning rivojlanishi asosan markaziy asab tizimining



faoliyati va mushaklarning sinxron ishlashiga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chaqqonlik bolalik va o'smirlik davrida intensiv rivojlanadi, shuning uchun ushbu yoshda uni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish kerak (A. I. Ivanov, 2020).

Nazariy jihatdan, chaqqonlikni rivojlantirish uchun murakkab va tezkor vaziyatlarga moslashishga yo'naltirilgan mashqlar samarali hisoblanadi. Masalan, reaksiya tezligini oshirish uchun yorug'lik yoki tovush signallari asosida mashqlar, muvozanatni yaxshilash uchun esa stabilizatsion platformalardan foydalanish mumkin. Ushbu mashg'ulotlar chaqqonlikning muhim elementlarini birgalikda rivojlantiradi.

Voleybolning chaqqonlikni rivojlantirishdagi pedagogik ahamiyati.

Voleybol o'yinining tezkor xarakteri chaqqonlikni rivojlantirish uchun ideal sharoit yaratadi. O'yin davomida har bir vaziyatda tezkor qaror qabul qilish, harakatlar muvofiqligini ta'minlash va tezlik bilan joylashuvni o'zgartirish talab etiladi. Shu sababli, voleybol mashg'ulotlari nafaqat reaksiya tezligini, balki muvozanat va harakatlarni sinxronlashtirish qobiliyatini ham rivojlantiradi [2].

Voleybolda chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus tayyorgarlik dasturlari ishlatiladi. Masalan, to'p bilan tezkor mashqlar, o'yindagi holatlarni simulyatsiya qilish va murakkab kombinatsiyali o'yin texnikalarini o'rgatish chaqqonlikni oshiradi. Ushbu jarayon o'quvchilar va sportchilar uchun faqat jismoniy rivojlanish emas, balki taktik fikrlashni ham shakllantirishga yordam beradi (N. K. Petrova, 2021). Voleybol o'yinlari orqali chaqqonlikni rivojlantirishning o'ziga xos pedagogik usullari yosh sportchilarning umumiy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi [2].

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan voleybol mashqlari va uslublari. **Chaqqonlikni rivojlantirish uchun voleybolda qo'llaniladigan mashq va uslublari bir nechta asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Ushbu mashqlar o'yin jarayonida talab qilinadigan reaksiya tezligi, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan. Misol uchun,**



to'pni qisqa va uzoq masofalarda tezkorlik bilan boshqarish mashqlari chaqqonlikni rivojlantirishning samarali usuli hisoblanadi.

Mashqlar quyidagi yo'nalishlarda tuziladi:

1. **Reaksiya tezligini oshirish:** Yorug'lik yoki tovush signallari asosida harakatlarni boshlash va tugatish mashqlari.
2. **Muvozanatni yaxshilash:** Harakat paytida turli xil pozitsiyalarda barqarorlikni saqlashga yo'naltirilgan mashqlar.
3. **O'yin situatsiyalarini modellashtirish:** Raqib bilan qarama-qarshi holatlarda tezkor qaror qabul qilish va muvofiqlikni ta'minlash.

**Turli yoshdagi sportchilar uchun chaqqonlikni rivojlantiruvchi
voleybol mashqlari**

Mashq turi	Yosh guruhi (yil)	Mashq davomiyligi (daq.)	Takrorlar soni
Signalga asoslangan reaksiya	10–12	10	3–4
To'p bilan koordinatsiya mashqi	12–14	15	5–6
Muvozanatni saqlash mashqlari	10–14	10	4–5
Tezlik va sinxron harakatlar	12–16	20	6–8

Ushbu mashqlarni tizimli ravishda qo'llash chaqqonlik sifatini samarali rivojlantirish va sportchilarni o'yin jarayoniga tayyorlashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari va tahlillar. **Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan voleybol mashqlari dasturining samaradorligi eksperimental tadqiqotlar orqali o'rganildi.** Tadqiqot davomida 12–14 yoshdagi sportchilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va eksperimental guruh. Eksperimental guruh uchun chaqqonlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar dasturi ishlab chiqildi va 8 hafta davomida qo'llanildi.



Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhdagi sportchilarning reaksiya tezligi, harakatlarni muvofiqlashtirish va muvozanatni saqlash ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Masalan, eksperimental guruhdagi sportchilar orasida reaksiya tezligi 15% ga, harakatlar aniqligi 20% ga oshdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar o'zgarishsiz qoldi.

Shuningdek, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan voleybol mashqlari nafaqat jismoniy sifatlarni, balki sportchilarning o'yin taktikasi va qaror qabul qilish tezligini ham oshirishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari voleybolning chaqqonlikni rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligini isbotladi [5].

Ushbu tahlillar asosida chaqqonlikni rivojlantirishda voleybol mashqlari dasturlarini maktab va sport klublarida keng joriy etish tavsiya etiladi. Bu yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA

Chaqqonlik insonning muhim jismoniy sifati bo'lib, u harakatlarning tezligi, aniqligi va muvozanatini ta'minlash uchun zarurdir. Ushbu sifatni rivojlantirish sportning turli turlarida, jumladan, voleybolda alohida o'rin tutadi. Mazkur tadqiqot natijalari voleybol mashg'ulotlarining chaqqonlikni rivojlantirishda yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Voleybolning dinamik xarakteri sportchilarda reaksiya tezligini oshirish, koordinatsiya qobiliyatini kuchaytirish va vaziyatlarga tez moslashish imkonini beradi. Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar dasturi orqali chaqqonlikni rivojlantirishning samaradorligi tasdiqlandi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, voleybol mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni, balki sportchilarning taktik va qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham yaxshilaydi.

Mazkur natijalar asosida voleybolni maktab va sport klublarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida keng joriy etish tavsiya etiladi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar



dasturlari ularda nafaqat sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari pedagoglar va murabbiylar uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Voleybolning chaqqonlikni rivojlantirishdagi o'rni uning jismoniy tarbiya jarayonidagi muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
2. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
3. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
4. Boltobaev S. A., Azizov S. V., Zhakhongirov S. Z. THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 3. – С. 307-312.
5. Болтабоев С. А., Азизов С. В., Джахангиров Ш. Д. STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 6-5. – С. 59-62.
6. Болтабаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – Т. 24.



7. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
8. Komilovich, S. S., Abduvoxid o'g'li, M. A., & Mansurjon o'g'li, M. M. (2024). FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI MUSOBAQA DAVOMIDA BAXOLASH. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 722-729.
9. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 755-759.
10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
11. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
12. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 751-754.
13. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 730-734.





14. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 171-176.
15. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 29-33.
16. Odilbek o'g'li, D. A., Abdulxayevna, S. F., & Abduvohid o'g'li, M. A. (2023). VALEYBOL SPORT TO'GARAGI ORQALI SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH USHLUBLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(16), 387-390.
17. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMYOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 160-166.
18. Muhtorjon ogli, I. A. (2023). THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS. Scientific Impulse, 1(9), 68-71.