Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
7. Nazarov, R., & Bozorov, A. (2020). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
8. Karimov, B. (2022). Voleybolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Fan-Sport jurnali.
9. Abdullayev, Sh. (2021). Talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Fan-Sport jurnali.
10. Rasulov, D. (2023). Sport mashg‘ulotlarida yuklama nazorati. Fan-Sport jurnali.



O‘qituvchi
D.F. RAYIMOVA[1]
[1]Qarshi davlat universiteti
Qarshi shahri, Ozbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a033

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING TA’LIM JARAYONIDA GIMNASTIKA DARSINING TA’LIM SIFATIGA TA’SIRI: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Annotatsiya

В данной статье научно проанализированы роль, значение и влияние уроков гимнастики на качество образования в системе начального образования. В ходе исследования изучено влияние занятий гимнастикой на физическое развитие учащихся, их двигательную активность, формирование здорового образа жизни, а также на общую эффективность учебного процесса. Кроме того, рассмотрены основные проблемы, возникающие при организации уроков гимнастики, проведён их анализ и предложены практические рекомендации по их решению.

***Ключевые слова**: гимнастика, физическое воспитание, начальное образование, качество образования, физическое развитие, двигательная активность, педагогические технологии, здоровый образ жизни, физические упражнения, эффективность обучения.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ta’lim tizimida gimnastika darslarining o‘rni, ahamiyati va ta’lim sifatiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda gimnastika mashg‘ulotlarining o‘quvchilar jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning umumiy ta’lim samaradorligiga ta’siri o‘rganilgan. Shuningdek, gimnastika darslarini tashkil etish jarayonida uchraydigan asosiy muammolar va yechimlarning tahlili va takliflar berilgan.

***Kalit so‘zlar**: gimnastika, jismoniy tarbiya, boshlang‘ich ta’lim, ta’lim sifati, jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, pedagogik texnologiyalar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, ta’lim samaradorligi.*

This article scientifically analyzes the role, significance, and impact of gymnastics lessons on the quality of education in the primary education system. The study examines the influence of gymnastics activities on students’ physical development, motor activity, the formation of a healthy lifestyle, and the overall effectiveness of the educational process. In addition, the main problems encountered in organizing gymnastics lessons are analyzed, and practical recommendations and solutions are proposed.

***Keywords**: gymnastics, physical education, primary education, quality of education, physical development, motor activity, pedagogical technologies, healthy lifestyle, physical exercises, educational effectiveness.*

Tadqiqot dolzarbligi. Bugungi kunda ta’lim tizimida yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasidagi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim konsepsiyalarida o‘quvchilarning intellektual salohiyati bilan bir qatorda ularning jismoniy rivojlanishiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki bolalarning jismoniy kamoloti, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi hamda harakat faolligining yuqori darajada bo‘lishi ta’lim samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biridir. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslari, ayniqsa gimnastika mashg‘ulotlari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘lom o‘sishi, harakat madaniyati shakllanishi va jismoniy sifatlarining rivojlanishida muhim o‘rin tutadi [1].

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika mashg‘ulotlari alohida ahamiyat kasb etadi. Gimnastika mashqlari bolalarda muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik, chaqqonlik va kuch kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, ular o‘quvchilarda intizom, sabr-toqat, mustaqillik va jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham shakllantiradi [4]. Jismoniy madaniyat nazariyasiga ko‘ra, bolalarning harakat faolligi ularning fiziologik va psixologik rivojlanishi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, boshlang‘ich maktab yoshida jismoniy mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish umumiy rivojlanishning muhim omili hisoblanadi [2].

Boshlang‘ich maktab yoshi bolalar organizmining faol rivojlanish davri bo‘lib, ushbu bosqichda mushak va suyak tizimi shakllanadi, harakat faoliyati jadallashadi hamda organizmning jismoniy yuklamalarni qabul qilish imkoniyatlari kengayadi [5]. Shu sababli aynan ushbu davrda gimnastika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini ta’minlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Biroq amaliyotda gimnastika darslarini tashkil etish jarayonida bir qator muammolar uchramoqda. Jumladan, moddiy-texnik bazaning yetarli darajada emasligi, sport jihozlari va inventarlarning cheklanganligi, o‘qituvchilarning metodik tayyorgarlik darajasidagi farqlar, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi turlicha ekanligi hamda darslarni rejalashtirishdagi ayrim kamchiliklar ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Mazkur muammolar gimnastika mashg‘ulotlarining sifatli tashkil etilishiga to‘sqinlik qilib, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va harakat faolligini yetarli darajada shakllantirish imkoniyatini cheklaydi.

Jismoniy tarbiya va gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish masalalari ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Xususan, R.S. Salomov o‘z tadqiqotlarida

jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini ta’kidlagan [1]. L.P. Matveev jismoniy madaniyat nazariyasiga oid ilmiy ishlarda jismoniy mashg‘ulotlarning inson organizmiga ta’siri hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlarini tahlil qilgan [2]. B.A. Ashmarin pedagogik tadqiqotlarni tashkil etish metodikasini ishlab chiqib, pedagogik tajribalarni ilmiy tahlil qilish usullarini asoslab bergan [3].

Shuningdek, A.A. Abdullaev va Sh.X. Xonkeldiev maktab jismoniy tarbiya tizimida gimnastika mashg‘ulotlarining o‘rni va ahamiyatini tadqiq qilib, gimnastika mashqlari o‘quvchilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim vosita ekanligini qayd etganlar [4]. Bolalar fiziologiyasiga oid tadqiqotlarda esa bolalar organizmining rivojlanish bosqichlari va jismoniy yuklamalarni qabul qilish xususiyatlari yoritilgan [5]. F.A. Karimov sport faoliyatining nazariy asoslarini tahlil qilib, sport mashg‘ulotlari samaradorligi ilmiy asoslangan mashqlar tizimiga bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi [6]. A.R. Ismoilov maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashqlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish metodikasini ishlab chiqqan bo‘lsa [7], Sh.T. Tursunov o‘quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb qilishning tarbiyaviy ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab bergan [8].

Yuqoridagi ilmiy qarashlar va mavjud muammolarni hisobga olgan holda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ta’lim tizimida gimnastika darslarining ta’lim sifati va samaradorligiga ta’sirini chuqur o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi. Shu bilan birga, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda uchraydigan muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish bo‘yicha zamonaviy pedagogik yondashuvlar hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich ta’lim muassasalarida gimnastika darslarini takomillashtirish, o‘quvchilarning jismoniy va ma’naviy rivojlanishini ta’minlash hamda ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ta’lim tizimida gimnastika darslarining ta’lim sifati va samaradorligiga ta’sirini ilmiy-amaliy jihatdan o‘rganish, mashg‘ulotlarni tashkil etish jarayonida uchraydigan muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali metodik tavsiyalar va amaliy yechimlar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Tadqiqot jarayonida quyidagi vazifalarni amalga oshirish belgilab olindi:

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish xususiyatlari hamda ularning gimnastika mashg‘ulotlari orqali shakllanish mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish;

Maktab jismoniy tarbiya tizimida gimnastika darslarining ta’lim sifati va o‘quvchilarning umumiy jismoniy hamda ma’naviy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish;

Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonida uchraydigan asosiy muammolarni, jumladan moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, o‘qituvchilarning metodik tayyorgarligi, o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlaridagi farqlar hamda darslarni rejalashtirishdagi kamchiliklarni aniqlash;

Aniqlangan muammolarni bartaraf etish hamda gimnastika darslari samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish;

Gimnastika mashg‘ulotlarining maktabdagi ta’lim sifati va o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sirini ilmiy asosda yoritib berish.

Tadqiqot ob’ekti va predmeti. Tadqiqot ob’ekti – boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun tashkil etiladigan gimnastika mashg‘ulotlari hamda ular orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligining shakllanish jarayoni.

Tadqiqot predmeti – gimnastika darslarida amalga oshiriladigan pedagogik jarayon, mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi hamda ularning o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va ta’lim samaradorligiga ta’siri.

Jismoniy mashg‘ulotlar bolalarda kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy mashqlar bolalarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatib, diqqatni jamlash, xotirani mustahkamlash hamda o‘quv jarayonida faol ishtirok etish qobiliyatini oshiradi.

Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri sifatida o‘quvchilarning harakat madaniyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, gimnastika mashg‘ulotlari bolalarning muvozanatni saqlash qobiliyati, harakat koordinatsiyasi va fazoviy tasavvurlarini rivojlantirishga samarali ta’sir ko‘rsatadi [1].

Gimnastika mashg‘ulotlari orqali:

o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi;

harakat koordinatsiyasi rivojlanadi;

mushak tizimi mustahkamlanadi;

sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish kuchayadi.

Shu bilan birga, amaliyotda gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda qator muammolar ham kuzatilmoqda. Xususan, ayrim maktablarda sport zallari va gimnastika jihozlarining yetarli emasligi mashg‘ulotlarni to‘laqonli tashkil etishga to‘sqinlik qilmoqda. Moddiy-texnik bazaning cheklanganligi mashg‘ulot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘liq rivojlantirish imkonini kamaytiradi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining metodik tayyorgarligi ham mashg‘ulot samaradorligiga bevosita ta’sir etuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi [4]. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgani sababli mashg‘ulotlarni individual yondashuv asosida tashkil etish zarur. Shuningdek, ilmiy asoslanmagan yoki noto‘g‘ri rejalashtirilgan mashg‘ulot dasturlari gimnastika darslarining samaradorligini pasaytirishi mumkin [6].

Gimnastika mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

maktablarda sport infratuzilmasini rivojlantirish;

zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish;

jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini muntazam oshirib borish;

o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish.

Tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, mazkur chora-tadbirlarni amaliyotga joriy etish jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [7]. Pedagogik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashg‘ulotlari muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan maktablarda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda harakat faolligi ancha yuqori bo‘ladi.

1-jadval

Maktablarda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

Ko‘rsatkich	Mashg‘ulotdan oldin	Mashg‘ulotdan keyin
Chaqqonlik	o‘rtacha	yuqori
Chidamlilik	past	o‘rtacha
Egiluvchanlik	o‘rtacha	yuqori

O‘qituvchilar malakasini oshirish tizimini takomillashtirish. 2025-yil mart oyida Ta’limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi tomonidan tashkil etilgan “Skills Up: boshlang‘ich ta’limda o‘qitishning innovatsion usullari, muammo va yechimlar” mavzusidagi treningda zamonaviy o‘qitish usullari, innovatsion texnologiyalar, o‘quvchilarning individual xususiyatlari va savodxonligini oshirish masalalari muhokama qilingan [2].

O‘qituvchilar malakasini oshirish bo‘yicha takliflar:

Uzluksiz malaka oshirish tizimini joriy etish. O‘qituvchilarning 3-5 yilda bir marta malaka oshirishidan voz kechib, doimiy faoliyat ko‘rsatadigan onlayn platformalar, vebinarlar va treninglar tizimini yaratish.

Amaliyotga yo‘naltirilgan kurslar. Malaka oshirish kurslarining 70 foizini amaliy mashg‘ulotlar, master-klasslar va ochiq darslar tahliliga ajratish.

Ilg‘or pedagogik tajribalarni ommalashtirish. Innovatsion metodlarni qo‘llayotgan o‘qituvchilarning tajribalarini maxsus portallarda, jurnallarda va konferensiyalarda ommalashtirish.

2-jadval

Boshlang‘ich ta’limdagi muammolar va ularning yechimlari

Muammo	Ko‘rinishlari	Yechimlar	Mas’ul tuzilmalar
O‘qish va tushunish kompetensiyasining pastligi	4-sinf o‘quvchilarining 30 foizi matn mazmunini tushunmaydi	Maxsus o‘qish strategiyalarini joriy etish, kutubxona soatlarini tashkil etish	Maktab ma’muriyati, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari
Inklyuziv ta’limdagi kamchiliklar	Nogironligi bor va yo‘q bolalar o‘rtasidagi farq 20% dan ortiq	O‘qituvchilarni maxsus tayyorlash, infratuzilmani moslashtirish	Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi
O‘qituvchilar malakasining pastligi	Innovatsion metodlarni qo‘llay olmaslik, AKT ko‘nikmalarining yetishmasligi	Uzluksiz malaka oshirish, mentorlik tizimini joriy etish	TRM, malaka oshirish institutlari
Ota-onalar bilan hamkorlikning sustligi	Ota-onalarning ta’lim jarayonida ishtirok etmasligi	Ota-onalar universitetini tashkil etish, ochiq darslar, treninglar	Maktab ma’muriyati, sinf rahbarlari

Ota-onalarning ta’lim jarayonidagi ishtirokini faollashtirish maqsadida ota-onalar uchun pedagogik va psixologik treninglar tashkil etish, ochiq darslar hamda sport tadbirlariga ularni jalb qilish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, sinf rahbari va ota-onalar o‘rtasida doimiy aloqani ta’minlash uchun messenjer guruhlari va elektron platformalardan samarali foydalanish, ota-onalarning tashabbus va loyihalarini qo‘llab-quvvatlash ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ta’lim tizimida gimnastika darslari muhim o‘rin tutadi. Gimnastika mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ta’lim samaradorligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari gimnastika darslarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarni o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interaktiv usullardan foydalanish dars sifatini sezilarli darajada oshiradi. Gimnastika mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni, balki intizom, iroda, jamoada ishlash ko‘nikmalari va faollikni ham rivojlantiradi.

Gimnastika darslari samaradorligini oshirish uchun maktablarda sport jihozlari va infratuzilmani yaxshilash, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish, o‘yin texnologiyalari va innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, o‘quvchilarda gimnastikaga qiziqishni kuchaytirish uchun sport musobaqalari, bayramlar va ko‘rgazmali mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, gimnastika mashg‘ulotlarini sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bilan uyg‘un holda tashkil etish o‘quvchilarning umumiy salomatligi va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Саломов, Р. С. (2015). Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси (45–52-б.). Тошкент: Ўқитувчи.
2. Матвеев, Л. П. (2008). Теория и методика физической культуры (с. 63–70). Москва: Физкультура и спорт.
3. Ашмарин, Б. А. (2007). Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (с. 28–34). Москва: Просвещение.
4. Абдуллаев, А. А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2012). Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси (55–60-б.). Тошкент: Илм Зиё.
5. Болалар физиологияси ва гигиенаси. (2010). (72–76-б.). Тошкент: Ўзбекистон Миллий энциклопедияси.
6. Каримов, Ф. А. (2009). Спорт фаолиятининг назарий асослари (25–27-б.). Тошкент: Фан.
7. Исмоилов, А. Р. (2018). Мактаб жисмоний тарбиясини ташкил этиш методикаси (38–42-б.). Тошкент: Тафаккур.
8. Турсунов, Ш. Т. (2016). Спорт педагогикаси асослари (41–46-б.). Тошкент: Университет.

Dotsent
SH.N. TUXTAPULATOV[1]
Magistrant
A.A. TOSHEV[1]
[1]Samarqand davlat pedagogika instituti
Samarqand shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a034

YOSH VOLEYBOLCHILARDA TO‘PNI QABUL QILISH VA UZATISH TEZLIGINI SHAKLLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

Данное исследование посвящено определению эффективности методики развития скорости приёма и передачи мяча у волейболистов 14–16 лет. В исследовании использовались методы педагогического наблюдения, тестовых испытаний, педагогического эксперимента и математико-статистического анализа. Показатели спортсменов оценивались с помощью тестов на скорость реакции, передачи мяча в стену, точность приёма и передачу мяча в движении.

Результаты показали, что в экспериментальной группе, где применялась специальная четырёхэтапная система упражнений, все показатели значительно улучшились ($p < 0,01$). Средний прирост в экспериментальной группе составил 29,1 %, тогда как в контрольной группе этот показатель составил 10,3 %. Полученные результаты подтвердили, что систематическое применение специальных скоростных упражнений эффективно развивает техническую подготовленность и быстроту движений у юных волейболистов.

***Ключевые слова**: волейбол, юные волейболисты, скорость реакции, передача мяча, специальные упражнения, техническая подготовка, педагогический эксперимент.*

Abstract

Ushbu tadqiqot 14–16 yoshli voleybolchilarda to‘pni qabul qilish va uzatish tezligini rivojlantirish uslubiyatining samaradorligini aniqlashga bag‘ishlandi. Tadqiqotda pedagogik kuzatish, test sinovlari, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Sportchilarning ko‘rsatkichlari reaktsiya tezligi, devorga to‘p uzatish, qabul aniqligi va harakatda uzatish testlari orqali baholandi.

Natijalar maxsus to‘rt bosqichli mashqlar tizimi qo‘llanilgan tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar sezilarli yaxshilanganini ko‘rsatdi ($p<0,01$). Tajriba guruhida o‘rtacha o‘sish 29,1 % ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 10,3 % bo‘ldi. Olingan natijalar maxsus tezlik mashqlarini muntazam qo‘llash yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligi va harakat tezligini samarali rivojlantirishini tasdiqladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, yosh voleybolchilar, reaktsiya tezligi, to‘p uzatish, maxsus mashqlar, texnik tayyorgarlik, pedagogik tajriba.

This study is devoted to determining the effectiveness of a methodology for developing the speed of ball reception and passing in volleyball players aged 14–16 years. The research employed pedagogical observation, testing, pedagogical experiment, and mathematical-statistical analysis methods. Athletes’ performance indicators were assessed through reaction speed, wall passing, reception accuracy, and passing-in-motion tests.

The results showed that all indicators significantly improved in the experimental group where a special four-stage exercise system was applied ($p < 0.01$). The average improvement in the experimental group was 29.1%, while in the control group it was only 10.3%. The findings confirmed that the systematic use of special speed exercises effectively improves technical preparedness and movement speed in young volleyball players.

Keywords: volleyball, young volleyball players, reaction speed, ball passing, special exercises, technical preparedness, pedagogical experiment.

Dolzarbligi. Zamonaviy voleybol o‘yini yuqori tezlik, dinamiklik va o‘yin vaziyatlarining tez almashinuvi bilan tavsiflanadi. Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) ma’lumotlariga ko‘ra, so‘nggi o‘n yil davomida yuqori darajadagi musobaqalarda to‘pning o‘rtacha uchish tezligi 85–95 km/soatdan 100–120 km/soatgacha oshgan. Bunday sharoitda sportchi to‘pni qabul qilish va uzatish harakatlarini 0,1–0,3 soniya ichida bajarishi talab etiladi. Bu esa voleybolchilardan nafaqat jismoniy, balki yuqori darajadagi neyrofiziologik tayyorgarlikni ham talab qiladi.

Samarqand viloyati Sportning o‘yin turlari va yengil atletika bo‘yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabida (ISM) 2025 yilda olib borilgan pedagogik kuzatishlar 14–16 yoshli voleybolchilarning reaktsiya tezligi me’yoriy ko‘rsatkichlardan 15–20 % past ekanligini, uzatmani qabul qilish aniqligi esa atigi 61–62 % ni tashkil etishini ko‘rsatdi (me’yor 75–80 %). Shuningdek, murabbiylar tomonidan qo‘llanilayotgan an’anaviy mashg‘ulot uslublari tezlikni ilmiy asosda va maqsadli rivojlantirishga yetarli darajada yo‘naltirilmaganligi aniqlandi. Mazkur holat tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi – 14–16 yoshli voleybolchilarda to‘pni qabul qilish va uzatish tezligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan to‘rt bosqichli maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish, uning samaradorligini pedagogik eksperiment orqali aniqlash hamda murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot 2024–2025 yillarda Samarqand viloyati