



**TALABALARDA VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI JISMONIY VA
IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH**

Nazarov Temur Asqarali o'g'li

Termiz davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybol mashg'ulotlarining talabalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni tahlil etiladi. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari – tezkorlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik bilan bir qatorda iroda, sabr, o'zini boshqarish kabi ruhiy sifatlar voleybol orqali shakllanishi ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalar asosida yoritilgan. Voleybol mashg'ulotlari nafaqat sportchilarning texnik mahoratini, balki ularning shaxsiy kamoloti va hayotiy ko'nikmalarini ham rivojlantiruvchi samarali vosita ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy sifatlar, irodaviy sifatlar, talaba, sport mashg'ulotlari, psixologiya.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy hamda ma'naviy salohiyatini yuksaltirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Shu maqsadda turli sport turlari, xususan voleybol mashg'ulotlari keng qo'llanilmoqda. Voleybol talabalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, sport ko'nikmalarini rivojlantirish bilan birga iroda, qat'iyat, hamkorlik va sabr-toqatni ham shakllantiradi [2]. Bu esa yoshlarning nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyat qozonishlariga yordam beradi.

ASOSIY QISM

Voleybol mashg'ulotlari talabalarda birinchi navbatda jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Harakatlarning tezkorligi, sakrash va yugurish elementlari tezlik va chaqqonlikni oshiradi. Doimiy mashg'ulotlar natijasida mushaklar chiniqadi, tana chidamliligi ortadi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari mustahkamlanadi [3]. Bundan tashqari, voleybol mashqlarida kuch va muvofiqlashtirish sifatlari ham rivojlanadi, chunki har bir zarba, sakrash va blokirovka jarayonida butun tananing uyg'un ishlashi talab qilinadi.

Ammo voleybolning ahamiyati faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Bu sport turi talabalarda irodaviy sifatlarni ham shakllantiradi. O'yin davomida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarda sportchilar qat'iyat ko'rsatishi, oxirgi daqiqagacha kurashishi zarur. Mag'lubiyat yoki muvaffaqiyatsizliklardan keyin ruhiy barqarorlikni saqlash, yangi g'alabalar uchun kuch topish irodaning eng muhim ko'rinishlaridan biridir [4]. Shu jihatdan voleybol talabalarga o'zini boshqarishni, asabiylashmaslikni, jamoa manfaatini shaxsiy hissiyotlardan ustun qo'yishni o'rgatadi.



Voleybol o'yinida talaba doimiy ravishda sheriklariga tayanadi. Bu esa ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi, talabalarda mas'uliyat, o'zaro hurmat va bir-biriga yordam berish tuyg'ularini mustahkamlaydi [5]. Jamoaviy o'yin jarayonida yuzaga keladigan raqobat ruhiy chiniqishga olib keladi, har bir talaba o'z chegaralarini yengib o'tishga intiladi. Natijada ular hayotda ham murakkab vaziyatlarga bardoshli bo'lib boradilar. Shuningdek, voleybol mashg'ulotlarida o'ziga ishonch, liderlik qobiliyatlari, shaxsiy intizom ham shakllanadi.

Pedagogik nuqtai nazardan voleybol mashg'ulotlari o'quv jarayonining muhim qismi sifatida qaraladi. Chunki u talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi, ular sportni muntazam hayot tarziga aylantirishga odatlanadilar [6]. Sportchilar muntazam shug'ullanish jarayonida nafaqat jismonan, balki ma'nan ham o'sadi. Ular sabr-toqat, qat'iyat, mehnatsevarlik kabi sifatlarni egallab boradilar. Shu orqali voleybol talabalarining kelajakdagi professional faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybol mashg'ulotlarida muntazam qatnashgan talabalar o'z guruhdoshlari orasida yuqori faollik, tashabbuskorlik va ijtimoiy moslashuvchanlik bilan ajralib turadi [7]. Ularning sog'ligi mustahkam bo'ladi, ular darslarda ham yuqori faollik ko'rsatadilar. Bu esa voleybolning nafaqat sport, balki ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni naqadar muhim ekanini tasdiqlaydi.

XULOSA

Voleybol mashg'ulotlari talabalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik elementlari – tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch talabalarining sog'ligini mustahkamlaydi, irodaviy jihatlar esa ularning hayotga bardoshli, qat'iyatli va maqsadga intiluvchan bo'lib ulg'ayishiga xizmat qiladi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini yanada takomillashtirish, ularni jismoniy tarbiya dasturlariga keng tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi. Voleybol orqali shakllangan sifatlari talabalarining nafaqat sportdagi, balki kundalik hayotdagi muvaffaqiyatlarini ham ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-6099-son qarori. – Toshkent, 2020.
2. Karimov, M. Voleybol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Rahimov, Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Hasanov, A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.
5. Johnson, R. Teamwork in Sports: Communication and Psychology. – London: Routledge, 2017.



6. Brown, P. Sports Communication Strategies. – Oxford: Oxford University Press, 2015.
7. Norqulov, H. Yosh sportchilar psixologiyasi. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2021.

