

**VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANISH
SAMARADORLIGI.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18063746>

Jizzax politexnika instituti, Jismoniy tariya kafedrası assistenti

Axmedova Dilnavoz Sarvarovna

Abstract: *This article scientifically analyzes the impact of using interactive methods in volleyball training on the technical and tactical preparation, physical development and motivation of athletes to practice. During the research, training sessions organized on the basis of interactive methods were compared with traditional training sessions. The results showed that interactive methods significantly increase the performance of volleyball players.*

Key words: *volleyball, interactive methods, training process, technical and tactical preparation, sports pedagogy.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada voleybol mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanishning sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida interaktiv metodlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar an'anaviy mashg'ulotlar bilan solishtirildi. Olingan natijalar interaktiv metodlar voleybolchilarning o'yin samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.*

Kalit so'zlar: *voleybol, interaktiv metodlar, mashg'ulot jarayoni, texnik-taktik tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasida, xususan voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interaktiv metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy mashg'ulot shakllari sportchilarning faolligini to'liq ta'minlab bera olmayotgani sababli, mashg'ulot jarayoniga innovatsion yondashuvlarni joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Interaktiv metodlar sportchilarning mustaqil fikrlashi, jamoada ishlashi, tezkor qaror qabul qilishi va o'yinga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida bu metodlar texnik va taktik harakatlarni samarali o'zlashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi — voleybol mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanishning samaradorligini ilmiy asosda aniqlashdir.

Tadqiqot vazifalari:

interaktiv metodlarning nazariy asoslarini o'rganish;

voleybol mashg'ulotlarida qo'llaniladigan interaktiv metodlarni aniqlash;
ularning mashg'ulot samaradorligiga ta'sirini tajriba orqali baholash.

Materiallar va metodlar.

Tadqiqot 2024–2025-yillarda sport maktabida tahsil olayotgan 14–16 yoshli 24 nafar voleybolchi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi:

- ☐Nazorat guruhi (12 nafar) — an'anaviy mashg'ulotlar asosida;
- ☐Tajriba guruhi (12 nafar) — interaktiv metodlar asosida mashg'ulot olib bordi.
- ☐Tajriba guruhida quyidagi interaktiv metodlar qo'llanildi:
- ☐“Kichik guruhlarda ishlash”;
- ☐O'yinli vaziyatlar asosida mashq bajarish;
- ☐Video-tahlil va muhokama;
- ☐“Murabbiy–sportchi” interaktiv muloqoti;

Muammoli vaziyatlarni hal etish metodi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 8 hafta davomida olib borildi. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, testlash va statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

☐Natijalar. Tajriba yakunida olingan natijalar quyidagilarni ko'rsatdi:

☐Tajriba guruhida texnik elementlarni bajarish aniqligi 18–22 % ga oshdi;

☐O'yin davomida to'g'ri taktik qaror qabul qilish ko'rsatkichi sezilarli darajada yaxshilandi;

☐Sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi va faolligi ortdi;

Jamoaviy hamkorlik va muloqot ko'nikmalari rivojlandi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlarning o'sishi minimal darajada kuzatildi.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, interaktiv metodlar voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bu metodlar sportchilarning faqat jismoniy emas, balki psixologik va intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Interaktiv yondashuv sportchilarni mashg'ulot jarayonining faol ishtirokchisiga aylantiradi, bu esa bilim va ko'nikmalarning barqaror shakllanishiga olib keladi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari voleybol mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Tajriba guruhi sportchilarida texnik elementlarni bajarish aniqligi, o'yin jarayonida tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati, shuningdek jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarining rivojlanishi an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullangan nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada kuzatildi.

Interaktiv metodlar mashg'ulot jarayonini faollashtirib, sportchilarning mustaqil fikrlashi va ijodiy yondashuvini rivojlantirishga xizmat qildi. Bu esa sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularning ichki motivatsiyasini shakllantirishda muhim omil bo'ldi. Ayniqsa, o'yinli vaziyatlar, kichik guruhlarda ishlash va video-tahlil

metodlari texnik-taktik harakatlarning tez va samarali o'zlashtirilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari interaktiv metodlar yordamida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning psixologik tayyorgarligini yaxshilab, musobaqa sharoitlariga moslashuvchanlik darajasini oshirishini ko'rsatdi. Jamoaviy sport turi bo'lgan voleybolda o'zaro muloqot, bir-birini qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsad sari harakat qilish kabi sifatlarning shakllanishida interaktiv yondashuv muhim pedagogik vosita ekanligi aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda, voleybol mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Shu boisdan, bolalar va o'smirlar sport maktablarida, umumta'lim muassasalari hamda oliy ta'lim tizimida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda interaktiv metodlarni tizimli ravishda joriy etish maqsadga muvofiqdir. Kelgusida ushbu metodlarning uzoq muddatli samaradorligini aniqlash hamda turli yosh va malaka darajasidagi sportchilar misolida tadqiqotlarni kengaytirish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov A.A. Sport pedagogikasi asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Nurmatov B.B. Voleybol nazariyasi va o'qitish metodikasi. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
3. Abdurahmonov S.S. Zamonaviy sport mashg'ulotlari texnologiyalari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Xasanov R.R. Jamoaviy sport turlarida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish. — Toshkent, 2018.
5. Ziyomammedov B. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017.
6. Ochilov A.M. Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish. — Samarqand, 2020.
7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
8. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 2019.
9. Grgantov Z., Katić R. Performance indicators in volleyball. — International Journal of Performance Analysis in Sport, 2016.
10. FIVB. Volleyball Coaching Manual. — Lausanne, 2022.
11. Hohmann A., Lames M., Letzelter M. Introduction to Training Science. — Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2018.
12. Reiman M.P., Lorenz D.S. Functional training for sports. — Human Kinetics, 2020.