THE ROLE AND IMPORTANCE OF VOLLEYBALL IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

Gafurova Xushvaqt Shavkat qizi
Researcher

Abstract

This thesis examines the role and socio-pedagogical significance of volleyball in the development of mass sports. Volleyball is considered as a means of engaging the population in physical activity, organizing leisure time meaningfully, and developing teamwork skills. The aim of the thesis is to analyze the possibilities of organizing volleyball training in educational institutions and local communities and to identify organizational and pedagogical conditions that contribute to increasing the popularity of this sport.

Within the scope of the topic, attention is paid to aspects of volleyball related to physical activity, interpersonal communication, responsibility, and decision-making within a team. The study discusses adapting training sessions to participants' age, physical fitness, and individual capabilities, simplifying game rules for beginners, and encouraging regular participation. In addition, the accessibility of sports facilities, availability of necessary equipment, methodological preparedness of coaches or organizers, and ensuring safety during training are interpreted as important conditions for the development of mass volleyball.

The thesis proposes an approach to assessing the importance of volleyball in mass sports not only through competition results, but also through regular participation, accessibility of training sessions, and the opportunity to involve participants with different levels of physical preparation. Training sessions and amateur competitions organized through cooperation among educational institutions, local communities, and sports organizations are presented as practical ways to popularize volleyball.

Keywords

mass sports, volleyball, physical activity, healthy lifestyle, teamwork, sports training, amateur competitions, socio-pedagogical significance.

OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA VOLEYBOLNING O‘RNI VA AHAMIYATI

Gafurova Xushvaqt Shavkat qizi

Tadqiqotchi

Annotatsiya

Ushbu tezisda ommaviy sportni rivojlantirishda voleybolning o‘rni va ijtimoiy-pedagogik ahamiyati yoritiladi. Voleybol aholini jismoniy faollikka jalb etish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil qilish hamda jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirish vositasi sifatida ko‘rib chiqiladi. Tezisning maqsadi voleybol mashg‘ulotlarini ta’lim muassasalari va mahallalarda tashkil etish imkoniyatlarini tahlil qilish, ushbu sport turining ommaviyligini oshirishga xizmat qiluvchi tashkiliy va pedagogik shartlarni aniqlashdan iborat.

Mavzu doirasida voleybolning harakat faolligi, o‘zaro muloqot, mas’uliyat va jamoada qaror qabul qilish bilan bog‘liq jihatlariga e’tibor qaratiladi. Mashg‘ulotlarni ishtirokchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga moslashtirish, boshlovchilar uchun o‘yin qoidalarini soddalashtirish hamda muntazam ishtirokni rag‘batlantirish masalalari muhokama qilinadi. Shuningdek, sport maydonlarining foydalanishga qulayligi, zarur jihozlar bilan ta’minlanganligi, murabbiy yoki tashkilotchining metodik tayyorgarligi va mashg‘ulotlarda xavfsizlikni ta’minlash ommaviy voleybolni rivojlantirishning muhim shartlari sifatida talqin etiladi.

Tezisda voleybolning ommaviy sportdagi ahamiyatini faqat musobaqa natijalari orqali emas, balki aholining muntazam qatnashuvi, mashg‘ulotlarning ochiqligi va turli tayyorgarlik darajasidagi ishtirokchilarni jalb etish imkoniyati orqali baholash

yondashuvi ilgari suriladi. Ta’lim muassasalari, mahallalar va sport tashkilotlari hamkorligida tashkil qilinadigan mashg‘ulotlar hamda havaskorlik musobaqalari voleybolni ommalashtirishning amaliy yo‘nalishlari sifatida ko‘rsatiladi.

Kalit so‘zlar: ommaviy sport, voleybol, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, jamoaviy hamkorlik, sport mashg‘ulotlari, havaskorlik musobaqalari, ijtimoiy-pedagogik ahamiyat.

Kirish

Ommaviy sportni rivojlantirish aholini muntazam jismoniy faoliyatga jalb etish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil qilish va jamiyatda sport bilan shug‘ullanish madaniyatini shakllantirish bilan bog‘liq. Bu jarayonda sport mashg‘ulotlarining turli yoshdagi, tayyorgarlik darajasidagi va individual imkoniyatlarga ega insonlar uchun ochiq bo‘lishi muhimdir. Ommaviy sportning asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishish bilan cheklanmaydi; u aholining kundalik hayotida jismoniy faollikka barqaror o‘rin ajratishni ham nazarda tutadi. Shu jihatdan jamoaviy sport turlarining tashkiliy va pedagogik imkoniyatlarini o‘rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Voleybol ommaviy sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish uchun qo‘llanishi mumkin bo‘lgan jamoaviy o‘yinlardan biridir. Uni ta’lim muassasalarida, mahalla sport maydonlarida va dam olish maskanlarida tashkil etish mumkin. Havaskorlik mashg‘ulotlarida maydon o‘lchami, to‘r balandligi, jamoa tarkibi va ayrim o‘yin qoidalarini ishtirokchilarning imkoniyatlariga moslashtirish boshlovchilarni bosqichma-bosqich o‘yinga jalb etishga yordam beradi. Biroq voleybolning ommaviyligi faqat maydon va jihozlar mavjudligiga bog‘liq emas. Mashg‘ulotlarning qulay vaqtda o‘tkazilishi, tushunarli tashkil qilinishi va har bir qatnashchiga faol ishtirok etish imkoniyati yaratilishi ham muhimdir.

Voleybolning pedagogik ahamiyati o‘yin davomida individual harakatlarning jamoa faoliyati bilan uyg‘unlashishida namoyon bo‘ladi. To‘pni qabul qilish, uzatish va

hujumni tashkil etish ishtirokchilar o‘rtasidagi muloqot hamda o‘zaro kelishuvni talab qiladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish bilan birga sherikni qo‘llab-quvvatlash, umumiy qoidalarga rioya qilish, vazifalarni taqsimlash va o‘z harakati uchun mas’uliyatni his etishga e’tibor berish lozim. Ushbu imkoniyatlarning yuzaga chiqishi murabbiy yoki tashkilotchining yondashuviga, jamoada yaratilgan muhitga va mashg‘ulot mazmuniga bog‘liq.

Ommaviy voleybolni tashkil etishda ayrim to‘siqlarni ham hisobga olish zarur. Ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasidagi farqlar, boshlovchilarning xato qilishdan tortinishi, mashg‘ulotlarda kuchli o‘yinchilarning ustunligi va sport maydonlaridan foydalanishdagi cheklovlar muntazam qatnashuvga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarni faqat musobaqaviy natijaga yo‘naltirish yetarli emas. O‘rgatuvchi mashqlar, muvozanatli jamoalar, bosqichma-bosqich murakkablashadigan topshiriqlar va qo‘llab-quvvatlovchi muloqot orqali barcha qatnashchilar uchun maqbul sharoit yaratish talab etiladi.

Mazkur tezisning maqsadi ommaviy sportni rivojlantirishda voleybolning o‘rni va ahamiyatini yoritish hamda uning imkoniyatlaridan foydalanishning tashkiliy-pedagogik shartlarini aniqlashdan iborat. Shu maqsadda voleybolning aholini sport faoliyatiga jalb etish imkoniyatlari, jamoaviy hamkorlikni shakllantirishdagi o‘rni, mashg‘ulotlarni turli tayyorgarlik darajasiga moslashtirish usullari va muntazam ishtirokni ta’minlash omillari ko‘rib chiqiladi. Tezisda ommaviy voleybolni rivojlantirish mezoni sifatida qatnashchilar soni bilan birga ularning mashg‘ulotlarda davomli ishtiroki va har bir qatnashchining o‘yinga jalb etilishi ham muhim deb qaraladi.

Asosiy qism

Voleybolning ommaviy sportni rivojlantirishdagi o‘rni uning jismoniy, pedagogik va ijtimoiy imkoniyatlari bilan belgilanadi. O‘yin jarayonida ishtirokchilar to‘pning

harakatini kuzatadi, maydonda joyini o‘zgartiradi, sheriklari bilan kelishgan holda harakat qiladi va vaziyatga mos qaror qabul qiladi. Shu bois voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda texnik harakatlarni o‘rgatish, jismoniy faollikni ta’minlash va jamoaviy munosabatlarni rivojlantirish o‘zaro bog‘liq vazifalar sifatida qaralishi lozim. Mazkur imkoniyatlardan foydalanish mashg‘ulotlarning maqsadi, mazmuni va ishtirokchilarga mos tashkil etilishiga bog‘liq.

Voleybolga jalb etishning dastlabki bosqichida qatnashchilarda o‘yinga qiziqish va o‘z imkoniyatiga ishonch hosil qilish muhimdir. Boshlovchidan murakkab texnik harakatlarni darhol to‘g‘ri bajarishni talab qilish uning faolligini cheklashi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlar to‘p bilan tanishish, oddiy uzatish va qabul qilish mashqlari, juftlikdagi topshiriqlar hamda soddalashtirilgan o‘yinlardan boshlanishi maqsadga muvofiq. Topshiriqlarning asta-sekin murakkablashtirilishi ishtirokchiga o‘z rivojlanishini kuzatish imkonini beradi. Bunda xatolarni tushuntirish va tuzatish usuli ham ahamiyatlidir: tashkilotchi kamchilikni ko‘rsatish bilan birga harakatni yaxshilashning aniq yo‘lini tavsiya etishi kerak.

Ommaviy mashg‘ulotlarda ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi va o‘yin tajribasi bir xil bo‘lmaydi. Ushbu farqlarni hisobga olish uchun topshiriqlarni darajalarga moslashtirish mumkin. Masalan, boshlovchilar qisqa masofada to‘p uzatish va harakatni boshqarishga e’tibor qaratsa, tajribali qatnashchilar uzatish aniqligi, maydonda joylashish va jamoaviy harakatlarni mashq qiladi. Kichik tarkibli o‘yinlar har bir ishtirokchining to‘p bilan ishlash imkoniyatini ko‘paytirishga xizmat qilishi mumkin. Jamoalar tuzilayotganda esa kuchli o‘yinchilarni bir tomonga jamlashdan saqlanish, tarkibni muvozanatlashtirish va vazifalarni navbat bilan almashtirish zarur. Bu yondashuv mashg‘ulotning barcha qatnashchilar uchun mazmunli bo‘lishini ta’minlaydi.

Voleybolning ijtimoiy-pedagogik imkoniyatlari jamoaviy hamkorlik jarayonida namoyon bo‘ladi. O‘yinda bir ishtirokchining harakati keyingi harakat uchun sharoit yaratadi: to‘pni sifatli qabul qilish uzatishni, aniq uzatish esa hujumni tashkil qilishni osonlashtiradi. Shunday qilib, umumiy natija o‘yinchilarning o‘zaro yordamiga bog‘liq bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda sherikni tinglash, to‘pga chiqishni oldindan bildirish, xatodan keyin bir-birini qo‘llab-quvvatlash va kelishmovchiliklarni qoidalarga muvofiq hal qilishga alohida e’tibor berish lozim. Jamoaviy sportning tarbiyaviy imkoniyatlari o‘z-o‘zidan yuzaga chiqmaydi; ularni tashkilotchining izchil pedagogik faoliyati orqali rivojlantirish kerak.

Muntazam qatnashuvni ta’minlashda ishtirokchilarning motivatsiyasi muhim o‘rin tutadi. Ommaviy sportga kelgan insonlarning maqsadlari turlicha bo‘lishi mumkin: kimdir faol dam olishni, boshqasi yangi ko‘nikma egallashni, yana biri do‘stlari bilan birga vaqt o‘tkazishni istaydi. Mashg‘ulot mazmunida ushbu ehtiyojlarning hisobga olinishi qatnashuvni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratadi. Natijani faqat g‘alaba yoki mag‘lubiyat bilan baholash o‘rniga, uzatish aniqligining yaxshilanishi, jamoaviy harakatlarda faol qatnashish va belgilangan vazifani bajarish kabi individual yutuqlarni ham e’tirof etish maqsadga muvofiq. Rag‘batlantirish qatnashchilarni o‘zaro keskin taqqoslashga emas, ularning shaxsiy rivojlanishini ko‘rsatishga yo‘naltirilishi kerak.

Ta’lim muassasalari va mahallalar hamkorligi voleybolni ommalashtirishning amaliy yo‘nalishlaridan biridir. Maktabdagi sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarga o‘yin ko‘nikmalarini egallash imkonini bersa, mahalladagi ochiq mashg‘ulotlar ushbu faoliyatni bo‘sh vaqtda davom ettirishga sharoit yaratadi. Buning uchun maydondan foydalanish jadvali, mas’ul tashkilotchi, jihozlarni saqlash tartibi va qatnashuv shartlari aniq belgilanishi lozim. Havaskorlik uchrashuvlari hamda mahallalararo musobaqalar muntazam mashg‘ulotlarni qo‘llab-quvvatlovchi tadbirlar sifatida tashkil etilishi

mumkin. Biroq ommaviy sport faoliyatini faqat alohida musobaqalar bilan cheklash yetarli emas; asosiy e'tibor davomli mashg'ulotlar tizimiga qaratilishi kerak.

Mashg'ulotlarning xavfsizligi va qulayligi ham muhim tashkiliy shart hisoblanadi. Maydon yuzasi, to'rning mahkamlanishi, jihozlarning holati va o'yin hududining to'siqlardan xoli ekanligi oldindan tekshirilishi zarur. Mashg'ulot oldidan tayyorlov mashqlarini bajarish, yuklamani qatnashchilarning imkoniyatlariga mos belgilash va dam olishga vaqt ajratish lozim. Sakrash, keskin yo'nalish o'zgartirish yoki to'pni qabul qilishda qiyinchilik sezadigan ishtirokchilar uchun yengillashtirilgan topshiriqlar tanlanishi mumkin. Shuningdek, mashg'ulot davomida kamsitish, masxara qilish va qo'pol muomalaga yo'l qo'ymaslik ishtirokchilarning o'zini erkin his etishi uchun zarurdir.

Ommaviy voleybol mashg'ulotlarining samaradorligini baholashda bir nechta mezondan foydalanish maqsadga muvofiq. Qatnashchilar soni faoliyatning qamrovini ko'rsatsa, ularning muntazam kelishi mashg'ulotlarning davomiyligini ifodalaydi. Boshlovchilarning faol o'yinga qo'shilishi, jamoalar tarkibining muvozanati va qatnashchilarning fikr-mulohazalari esa tashkil etish sifatini baholashga yordam beradi. Davomat qaydlari, oddiy kuzatuv va qisqa so'rovlar orqali qaysi mashg'ulotlar ko'proq qiziqish uyg'otishi yoki qanday to'siqlar mavjudligi aniqlanishi mumkin. Ushbu ma'lumotlar asosida mashg'ulot vaqti, topshiriqlar murakkabligi va o'yin shakllarini moslashtirish voleybolni ommaviy sportning barqaror yo'nalishi sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Voleybol ommaviy sportni rivojlantirishda aholini jismoniy faollikka jalb etish, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil qilish va jamoaviy hamkorlikni shakllantirish imkoniyatlariga ega. Uning ahamiyati ishtirokchilarning texnik ko'nikmalarni egallashi bilan birga, umumiy maqsad yo'lida harakat qilish, o'zaro yordam ko'rsatish va

qoidalarga rioya etishni o‘rganishida namoyon bo‘ladi. Biroq ushbu imkoniyatlarning amalga oshishi mashg‘ulotlarning izchil tashkil etilishi, pedagogik yondashuv va qatnashchilar uchun yaratilgan sharoitga bog‘liq.

Ommaviy voleybol mashg‘ulotlarida ishtirokchilarning yoshi, tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish asosiy talab hisoblanadi. Boshlovchilar uchun soddalashtirilgan mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar va bosqichma-bosqich murakkablashadigan topshiriqlarni qo‘llash ularning faol ishtirok etishiga sharoit yaratadi. Jamoalar tarkibini muvozanatlashtirish, vazifalarni navbat bilan almashtirish va har bir qatnashchining rivojlanishini e’tirof etish mashg‘ulotlarga qiziqishni qo‘llab-quvvatlaydi. Shu sababli tashkilotchining faoliyati sport natijasi bilan bir qatorda barcha ishtirokchilarning o‘yinga jalb etilishiga ham yo‘naltirilishi lozim.

Voleybolni ommalashtirish uchun ta’lim muassasalari, mahallalar va sport tashkilotlari o‘rtasida amaliy hamkorlikni yo‘lga qo‘yish zarur. Mashg‘ulotlar jadvalini qatnashchilar uchun qulay belgilash, maydon va jihozlardan foydalanish tartibini aniqlashtirish, mas’ul tashkilotchilarni biriktirish hamda muntazam havaskorlik uchrashuvlarini o‘tkazish ushbu hamkorlikning asosiy yo‘nalishlari bo‘lishi mumkin. Musobaqalar davomli mashg‘ulotlar tizimini qo‘llab-quvvatlashi, yangi ishtirokchilarni jalb etishi va jamoalar o‘rtasidagi aloqalarni mustahkamlashga xizmat qilishi kerak.

Ommaviy voleybol faoliyatini baholashda qatnashchilar soni, davomat, boshlovchilarning mashg‘ulotlarni davom ettirishi, faol o‘yinga jalb etilishi va bildirilgan fikr-mulohazalarni birgalikda hisobga olish maqsadga muvofiq. Ushbu mezonlar mashg‘ulotlarni takomillashtirish uchun amaliy asos yaratadi. Tezisda bayon etilgan yondashuvlarning samaradorligini aniqlash esa ularni muayyan ta’lim muassasasi yoki mahalla sharoitida qo‘llab, qatnashuv va faollikdagi o‘zgarishlarni kuzatishni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyans L. R., Pulatov A. A. **Voleybol nazariyasi va uslubiyati**: darslik. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. — 208 b. jdpu.uz

2. Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB). **Official Volleyball Rules 2025–2028** [Voleybolning rasmiy qoidalari, 2025–2028]. — FIVB, 2025. fivb.com

3. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour** [Jismoniy faollik va kamharakat turmush tarziga oid tavsiyalar]. — Jeneva: WHO, 2020. who.int

4. UNESCO. **Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers** [Sifatli jismoniy tarbiya: siyosatni ishlab chiquvchilar uchun qo‘llanma]. — Parij: UNESCO, 2015. 231101eng.pdf