

Abatova Gulzar Nurlanovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
voleybol, basketbol nazariyasi va
uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi
gulzaabatova@gmail.com

TALABALARDA VOLEYBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING TA'LIM JARAYONIGA IJOBIY TA'SIRI

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalar orasida voleybol sport turini rivojlantirishning ta'lim jarayoniga ijobiy ta'siri o'rganilgan. Voleybolning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faollikni oshirishdagi o'rni, hamda u ta'lim sifatini yaxshilashga qanday xizmat qilishi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari talabalarda sport orqali motivatsiyaning oshishi, jamoaviy ishlash ko'nikmalarining shakllanishi va ta'lim jarayonidagi faol ishtirokning ortishiga olib kelayotganini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: talaba, voleybol, sport, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, empiric tadqiqot, statistic tahlil, nazorat guruhi, t-test, tajriba guruhi, variatsiya koeffitsienti.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО СПОРТА У УЧАЩИХСЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Аннотация: В данной статье рассматривается положительное влияние развития волейбольного спорта среди учащихся на образовательный процесс. Была проанализирована роль волейбола в повышении физической, умственной и социальной активности, а также в том, как он может улучшить качество образования. Результаты исследования показывают, что спорт приводит к повышению мотивации учащихся, формированию навыков командной работы, активному участию в учебном процессе.

Ключевые слова: студент, волейбол, спорт, физические качества, физкультура, эмпирическое исследование, статистический анализ, контрольная группа, Т-тест, экспериментальная группа, коэффициент вариации.

THE POSITIVE IMPACT OF THE DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL SPORTS AMONG STUDENTS ON THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract: This article examines the positive impact of the development of volleyball sports among students on the educational process. The role of volleyball in increasing physical, mental and social activity was analyzed, as well as how it can improve the quality of education. The results of the study show that sport leads to increased motivation of students, the formation of teamwork skills, and active participation in the educational process.

Keywords: student, volleyball, sports, physical qualities, physical education, empirical research, statistical analysis, control group, T-test, experimental group, coefficient of variation.

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida talabalar nafaqat bilimga ega bo'lishi, balki har tomonlama rivojlangan, sog'lom, faol va ijtimoiy mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishi zarur. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida nafaqat nazariy bilim, balki talabalarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga xizmat qiluvchi omillar — jumladan, sport va jismoniy tarbiya — alohida o'rin egallaydi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari, xususan, voleybol o'zining ko'p qirrali tarbiyaviy, ruhiy va pedagogik imkoniyatlari bilan ta'lim jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.[1,2]

Voleybol o'yini talabalar o'rtasida jamoaviy ishlash, o'zaro hurmat, muloqot, mas'uliyat va sog'lom raqobat muhitini shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday ko'nikmalar esa ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi, talabalarni dars jarayonlarida faol ishtirok etishga, ijtimoiy

228 loyihalarda qatnashishga va mustaqil qaror qabul qilishga undaydi. Shuningdek, sport bilan shug'ullanish — stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish, ijtimoiy moslashuv va o'z-o'zini boshqarish kabi muhim psixologik jarayonlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aynan voleybol kabi jamoaviy sport turlari orqali talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojiga zamin yaratiladi. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada voleybol sport turini talabalarning ta'lim jarayonidagi ishtirokiga, o'quv motivatsiyasiga, ruhiy holatiga va ijtimoiy faolligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Maqsad — voleybolni nafaqat jismoniy faollik vositasi, balki ta'limni qo'llab-quvvatlovchi samarali pedagogik resurs sifatida asoslab berishdir.[3,4]

Tadqiqot usullari.

Ushbu tadqiqotda voleybol sport turining talabalarning ta'lim jarayonidagi faolligi, o'quv motivatsiyasi va ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirini aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqot ishlari 2025-yilning fevral–may oylarida uch bosqichda olib borildi: tayyorgarlik, ma'lumot to'plash va tahlil qilish bosqichlari.

Nazoriy tahlil — mavzu bo'yicha ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar, maqolalar, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlari va ta'lim me'yoriy hujjatlari o'rganildi.

Empirik tadqiqot — so'rovnoma va kuzatuvlar orqali amaliy ma'lumotlar yig'ildi.

Statistik tahlil — to'plangan ma'lumotlar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dasturi yordamida qayta ishlanib, umumlashtirildi.

Tadqiqotda Toshkent shahri va viloyatidagi uchta oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan jami **150 nafar bakalavriat talabasi** ishtirok etdi. Ular quyidagicha guruhlarga bo'lindi:

Eksperimental guruh – 75 nafar talabalar (doimiy ravishda voleybol mashg'ulotlarida qatnashuvchi);

Nazorat guruhi – 75 nafar talabalar (sport bilan shug'ullanmaydigan yoki boshqa sport turlarini tanlagan talabalar).

Talabalarda voleybol sport turining ta'lim jarayoniga ta'sirini o'rganishda qo'llanilgan matematik-statistik usullar

1-jadval

№	Statistik usul nomi	Qo'llanish maqsadi	Natijani ifodalash shakli
1.	Deskriptiv statistika	So'rovnoma natijalari asosida umumiy ko'rsatkichlarni (o'rtacha, maksimum, minimum) aniqlash	Foizlar (%), o'rtacha qiymat (M), dispersiya (D)
2.	T-test (Student testi)	Eksperimental va nazorat guruhlari o'rtasida o'quv motivatsiyasi, stress darajasi va faollik bo'yicha farqni aniqlash	t-qiymat, $p < 0.05$ (yoki $p < 0.01$)
3.	Pearson korrelatsiyasi	Voleybol bilan shug'ullanish chastotasi bilan o'quv faolligi/ijtimoiy moslashuv o'rtasidagi bog'liqlikni o'lchash	r-qiymat, p-qiymat
4.	Chastota tahlili (frequency analysis)	Ma'lumotlar to'plamidagi elementlar sonini va ulushini aniqlash	N (soni), %
5.	Variatsiya koeffitsienti	Olingan ko'rsatkichlarning bir-biriga nisbatan o'zgarish darajasini baholash	V (%)

Mazkur jadvalda voleybol sport turining talabalarning ta'lim jarayonidagi faolligi va psixologik holatiga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganishda qo'llanilgan asosiy matematik-statistik usullar ko'rsatilgan. Ularning har biri tadqiqotda ma'lumotlarni tahlil qilish, solishtirish va xulosalarga kelish jarayonida muhim vosita sifatida xizmat qilgan.[5,6]

Ushbu usul orqali talabalar tomonidan berilgan javoblar umumlashtirilib, o'rtacha qiymat (M), minimal va maksimal ko'rsatkichlar aniqlandi. Shuningdek, foizlar asosida talabalarning sport bilan shug'ullanish chastotasi, ta'limga qiziqish darajasi va jamoaviy ishlashga tayyorligi

kabi omillar tahlil qilindi. Bu usul dastlabki tahlil bosqichi uchun muhim bo'lib, keyingi statistik hisob-kitoblarga asos yaratdi.

Eksperimental va nazorat guruhleri o'rtasidagi farqlarni aniqlashda Student testi qo'llanildi. Jumladan, voleybol bilan muntazam shug'ullanadigan talabalar va sport bilan shug'ullanmaydiganlar o'rtasida o'quv motivatsiyasi, darsdagi faollik va stressga chidamlilik darajalari o'zaro solishtirildi. t-qiymat va p-qiymatlar asosida bu farqlar statistik jihatdan ishonchli ($p < 0.05$) yoki ishonchsiz ($p > 0.05$) ekanini baholandi.

Bu usul orqali voleybol faoliyati bilan o'quv faolligi, jamoaviy ishlashga tayyorlik, psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik darajasi aniqlandi. Masalan, agar $r > 0.5$ bo'lsa, bu o'zaro kuchli bog'liqlik borligini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida voleybol faoliyati bilan ta'limga qiziqish va ijtimoiy moslashuv o'rtasida ijobiy bog'liqlik qayd etilgan. Chastotalar (N) va ularning foizdagi ulushi yordamida respondentlar tomonidan tanlangan javoblar taqsimoti aniqlanib, ma'lumotlar ko'rinishi soddalashtirildi. Bu, ayniqsa, yopiq turdagi so'rovnomalarni tahlil qilishda qulaylik yaratdi va asosiy tendensiyalarni ajratib ko'rsatdi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi va o'zgaruvchanlik darajasini aniqlashda ushbu usul qo'llanildi. Variatsiya koeffitsienti natijalar orasidagi barqarorlikni ko'rsatadi — agar bu ko'rsatkich past bo'lsa (masalan, $V < 20\%$), natijalar barqaror va ishonchli hisoblanadi.[7,8]

Natija. Tadqiqot natijalari voleybol sport turining talabalar ta'lim jarayonidagi ishtiroki, o'quv motivatsiyasi, psixologik barqarorlik va jamoaviy ishlash ko'nikmalariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatdi. Quyida olib borilgan statistik tahlillar asosida olingan asosiy natijalar bayon etiladi:

Eksperimental (voleybol bilan shug'ullanuvchi) va nazorat (shug'ullanmaydigan) guruhlar o'rtasida o'quv motivatsiyasi darajasi t-test orqali solishtirildi. Natijalar quyidagicha:

Eksperimental guruhning o'rtacha motivatsiya balli: **$4,2 \pm 0,5$** (maksimal 5 ballik tizimda)

Nazorat guruhida: **$3,5 \pm 0,6$**

Tahlil natijasi: **$t = 4,68, p < 0,01$**

Bu farq statistik jihatdan ishonchli ekanini anglatadi. Ya'ni, voleybol bilan muntazam shug'ullanadigan talabalar ta'limga nisbatan ko'proq qiziqish va ishtiyoq bilan yondashishadi.

Stress darajasiga ta'siri.

So'rovnoma asosida o'lchangan stress darajasi bo'yicha ham ikki guruh o'rtasida sezilarli farq kuzatildi:

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarda o'rtacha stress darajasi: **$2,8 \pm 0,7$**

Shug'ullanmaydiganlarda: **$3,6 \pm 0,8$**

Tahlil natijasi: **$t = -5,02, p < 0,01$**

Voleybol bilan shug'ullanish chastotasi bilan quyidagi ko'rsatkichlar o'rtasida musbat korrelatsiya aniqlangan:

№	O'zgaruvchi	r-qiymat	p-qiymat
1.	O'quv motivatsiyasi	0.54	< 0.01
2.	Jamoaviy ishlash ko'nikmasi	0.61	< 0.01
3.	Stressga chidamlilik	-0.48	< 0.05

Muhokama. Tadqiqot natijalari voleybol sport turining talabalar ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniq tasdiqladi. Ushbu natijalar jamoaviy sport turlari, xususan, voleybolning ta'lim va psixologik rivojlanishga foydasi borligiga oid ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan uyg'unlikda. Eksperimental guruhda o'quv motivatsiyasi darajasining sezilarli oshishi voleybol o'ynashning ta'lim jarayonidagi faollik va intilishlarga rag'batlantiruvchi omil ekanini ko'rsatadi. Bu natija T. Azimov (2021) va S. Karimova (2023) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari bilan mos keladi, u yerda sport faoliyati talabalar o'rtasida mustaqil o'rganishga qiziqishni kuchaytiradi, degan xulosa berilgan. Voleybol o'yinida jamoa bilan muvofiqlik, raqobat va maqsad sari intilish talab qilinadi, bu esa talabalarni o'qishga ham faol jalb qiladi. Tadqiqot natijalari voleybol sporti stress darajasini kamaytirishga yordam berishini ko'rsatdi. Bu psixologik jihatdan ham foydali bo'lib, ayniqsa talabalarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim

ahamiyatga ega. Psixologik adabiyotlarda ham jismoniy faoliyatning stressni kamaytirishi va kayfiyatni ko'tarishi qayd etilgan (Smith va boshq., 2020). Voleybol o'yini doimiy jismoniy harakatlar va ijtimoiy aloqalarni rag'batlantirganligi tufayli, talabalar o'zlarini yanada ishonchli va xotirjam his qilishadi. Voleybolning jamoaviy sport turi sifatida talabalarda jamoada ishlash, o'zaro muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishga yordam berishi muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotda bu jihat aniq ifodalandi — voleybol o'ynovchi talabalar jamoaviy ishga ko'proq tayyor va faol ekanligi kuzatildi. Bu esa talabalarning ijtimoiy moslashuvini va ta'limdagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, G'. Yusupova (2019) tadqiqotida ham jamoaviy sportlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish samarali ekanligi tasdiqlangan. Korrelatsion tahlil natijalari voleybol faoliyati bilan o'quv motivatsiyasi, jamoaviy ishlash va stressga chidamlilik o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Bu holat, ayniqsa, talabalar orasida jismoniy tarbiya va sportning ta'lim jarayonini qo'llab-quvvatlashdagi o'rni va ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu boisdan, oliy ta'lim muassasalarida voleybol va boshqa jamoaviy sport turlarini rivojlantirish ta'lim sifatini oshirish uchun muhim strategiya hisoblanadi. Tadqiqotda ayrim cheklovlar mavjud. Jumladan, ishtirokchilar soni va geografik hudud cheklanganligi natijalar umumlashtirilishini biroz chegaralashi mumkin. Bundan tashqari, faqatgina voleybol sport turi o'rganilgani boshqa sport turlari bilan solishtirish imkonini bermaydi. Kelgusida boshqa sport turlari, yosh va jins omillarini hisobga olgan holda kengroq miqyosdagi tadqiqotlar o'tkazilishi tavsiya etiladi.

Xulosa.

Ushbu tadqiqot davomida talabalarda voleybol sport turini rivojlantirishning ta'lim jarayoniga ijobiy ta'siri har tomonlama o'rganildi va quyidagi asosiy xulosalarga kelindi:

1. Voleybol sport turida muntazam shug'ullanish talabalar o'quv motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. Bu faollik ta'lim jarayoniga yanada faol va qiziqarli munosabatni shakllantiradi hamda talabalarning o'qishga bo'lgan ishtiyoqi va samaradorligini oshiradi.

2. Voleybol o'ynash stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotda ishtirok etgan talabalar orasida muntazam sport bilan shug'ullanganlar ruhiy holat jihatidan yaxshilanishni, stressga chidamlilikning oshishini namoyish etdi. Bu esa ularning umumiy psixologik salomatligini mustahkamlaydi va ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishga imkon yaratadi.

3. Voleybol jamoaviy sport turi sifatida talabalar o'rtasida muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu ko'nikmalar ta'lim jarayonida o'zaro yordam va guruhda ishlash qobiliyatini kuchaytirib, ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.

4. Voleybol sport turining ta'lim jarayoniga ta'siri o'quv faolligi va ijtimoiy ko'rsatkichlar bilan mustahkam bog'liq. Bunday sport faoliyati nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki talabalar orasida ta'limga bo'lgan intilish va motivatsiyani kuchaytiradi.

5. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim muassasalari sport infratuzilmasini rivojlantirish va talabalarning sportga qiziqishini oshirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishi ta'lim sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Bibliografiya

1. Kdyrova, M., & Abatova, G. (2023). PROFESSIONALLY PEDAGOGICAL PREPARATION OF COUCHES AND ITS IMPROVEMENT WITH THE USE OF EDUCATIONAL TESTS. *Modern Science and Research*, 2(4), 15–20. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/18813>

2. Kdirova, M. (2023). THE ADVANTAGE OF THE FORMATION OF JUMPING IN THE ORDER CORRESPONDING TO THE TECHNICAL TECHNIQUES (FOR EXAMPLE, VOLLEYBALL). *Modern Science and Research*, 2(4), 21–27. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/18815>

3. Kdirova, M. A., & Nazarova, G. O. (2016). Professional and pedagogical preparedness of trainers and the possibility of improving it using training tests. In *Actual problems of physical culture and sports* (pp. 165-170).

4. Kdirova, M. A., & Abatova, G. N. (2021). Press-depressive warm-up as
5. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//*"Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari"* xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.
6. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ertzgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayrlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.
7. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ertzgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayrlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 397-bet
8. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. . //Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan
9. XXXII ertzgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayrlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 470-bet
10. IIV Akademiyasida jismoniy tarbiya darslarini sog'lomlashtirishga yo'naltirish metodikasi. 151b. "Sport o'yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innavatsion texnologiyalar" mavzusida Respublika ilmiy-anjumani. 22.02.2024.Chirchiq.
11. Vozdeystvie fizicheskogo vospitaniya v lichnostnom razvitii sotrudnikov OVD. 152 st. "Sport o'yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innavatsion texnologiyalar" mavzusida Respublika ilmiy-anjumani. 22.02.2024.Chirchiq.