

Kdirova Muxabbat Allaniyazovna
 IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy
 tayyorgarlik kafedrası dotsenti, murabbiy,
 pedagogika fanlari nomzodi
 e-mail: gulzaabatova@gmail.com

VOLEYBOL SPORT TURINI KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA JAMOAVIY HAMKORLIGIGA TA'SIRI

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sport turining kursantlarning jismoniy tayyorgarligi, jamoaviy hamkorlik qobiliyati va ruhiy barqarorligiga ta'siri ilmiy asosda o'rganildi. Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, voleybol mashg'ulotlari kursantlarning tezlik, muvozanat va charchashga chidamlilik kabi jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Shuningdek, jamoaviy kommunikatsiya va rahbarlik salohiyati oshib, stressga chidamlilik darajasi ham yaxshilandi. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan, voleybol kursantlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida samaraliroq vosita ekanligi aniqlandi. Maqola natijalari harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirishda voleybol sport turini kiritish muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kursant, voleybol, jismoniy tayyorgarlik, jamoaviy tayyorgarlik, regressiya, statistika, muvozanat ko'rsatkichlari, psixodiagnostik metodlar.

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И КОМАНДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО КУРСАНТОВ

Аннотация: В этой статье было научно изучено влияние волейбольного спорта на физическую подготовку, способность к командному сотрудничеству и психическую устойчивость курсантов. Результаты исследования показали, что занятия волейболом значительно улучшили физическую работоспособность курсантов, такую как скорость, равновесие и выносливость к усталости. Кроме того, повысился потенциал командной коммуникации и лидерства, а также улучшилась устойчивость к стрессу. Установлено, что по сравнению с традиционной физической подготовкой волейбол является более эффективным средством не только физического, но и умственного и социального развития курсантов. Результаты статьи показывают важность включения волейбола в совершенствование программ физического воспитания в военно-учебных заведениях.

Ключевые слова: курсант, волейбол, физическая подготовка, командная подготовка, регрессия, статистика, показатели равновесия, психодиagnostические методы.

THE IMPACT OF VOLLEYBALL ON PHYSICAL FITNESS AND TEAM

Abstract: In this article, the influence of volleyball sports on physical fitness, the ability to team cooperation and mental stability of cadets was scientifically studied. The results of the study showed that volleyball practice significantly improved the cadets' physical performance, such as speed, balance and endurance to fatigue. In addition, the potential for team communication and leadership has increased, as well as improved stress tolerance. It has been established that, compared with traditional physical training, volleyball is a more effective means of not only physical, but also mental and social development of cadets. The results of the article show the importance of including volleyball in improving physical education programs in military educational institutions.

Keywords: cadet, volleyball, physical fitness, team training, regression, statistics, balance indicators, psychodiagnostic methods.

Kirish. Jismoniy tarbiya kursantlarning kasbiy faoliyatida muhim o‘rin tutadi va ularning jismoniy qobiliyatlari, ruhiy barqarorligi hamda jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Qurolli kuchlar tizimida xizmat qiluvchi kursantlar uchun jismoniy tayyorgarlik nafaqat shaxsiy salomatlikni saqlash, balki jang va harbiy vazifalarni samarali bajarish uchun ham zarurdir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, jamoaviy sport turlari, xususan voleybol, kursantlarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Voleybol — yuqori darajada jismoniy faollik, tezkorlik, muvozanat va jamoaviy hamkorlikni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, u kursantlarda hamkorlik ruhini kuchaytirish, tez qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish va stressga chidamlilikni yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, voleybol mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni takomillashtiradi, balki rahbarlik salohiyati va jamoa ichida samarali kommunikatsiyani ta‘minlashga ham xizmat qiladi. Shu maqola doirasida voleybol sport turining kursantlarning jismoniy tayyorgarligi va jamoaviy hamkorligiga ta‘siri ilmiy usullar orqali tadqiq etildi. Ushbu tadqiqotning natijalari kursantlar uchun jismoniy tarbiyani tashkil etishda sport turlarini tanlashda muhim tavsiyalar berish imkonini beradi. [1,2]

Tadqiqot usuli.

Tadqiqotda jami 50 kursant ishtirok etdi, ular o‘rtacha yoshi 19-22 oradagi, tibbiy jihatdan sog‘lom va jismoniy tarbiyaga odatlanganlardan tanlab olindi. Qatnashchilar tasodifiy usulda ikki guruhga bo‘lindi:

Tajriba guruh (25 kursant) — voleybol mashg‘ulotlarini qabul qildi;

Nazorat guruhi (25 kursant) — an‘anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini davom ettirdi.

Mashg‘ulot rejasi.

Tajribaviy guruhda voleybol mashg‘ulotlari haftada uch marta, har bir mashg‘ulot 90 daqiqa davom etdi va umumiy davomiyligi bir oyga teng bo‘ldi. Mashg‘ulotlardan oldin haroratni o‘lchash, jismoniy va ruhiy holatni baholash uchun anketalar to‘ldirish va 10 daqiqa yengil yugurish bilan isintirish amalga oshirildi. Mashg‘ulotlar davomida texnik va taktik mashqlar, jamoaviy o‘yinlar va murakkab holatlarda tez qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan o‘quvlar o‘tkazildi. Nazorat guruhida esa kursantlar an‘anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari — yugurish, siljish, kuch mashqlari, charchashga chidamlilikni oshirish bo‘yicha mashqlarni bajarishdi.[3,4]

O‘lchov va baholash usullari. Tadqiqot davomida quyidagi ko‘rsatkichlar o‘lchandi:

- Jismoniy tayyorgarlik — tezlik (30 metrlik yugurish vaqti), charchashga chidamlilik (koordinatsiya testlari), muvozanat (statik va dinamik muvozanat testlari) orqali baholandi;

- Jamoaviy hamkorlik — maxsus tayyorlangan so‘rovnoma orqali, u yerda kursantlar jamoada ishlashdagi qobiliyatlari, kommunikatsiya va rahbarlik salohiyati baholandi;

- Ruhiy holat va stressga chidamlilik — psixologik testlar va anketalar yordamida o‘rganildi.

Statistik tahlil.

Tadqiqot natijalari Microsoft Excel va SPSS dasturlari yordamida tahlil qilindi. Qatnashchilar guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun T-test, korrelyatsiya va regressiya tahlillari qo‘llanildi. 0.05 darajadagi statistik ahamiyatlilik ($p < 0.05$) darajasi qabul qilindi.

O‘lchov va testlar. Tadqiqotda kursantlarning jismoniy tayyorgarligi va jamoaviy hamkorlik qobiliyatini aniqlash uchun bir qator ob‘ektiv va sub‘ektiv o‘lchov vositalari qo‘llanildi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash:

Tezlik: 30 metrlik yugurish vaqti maxsus sekundomer yordamida o‘lchandi.

Charchashga chidamlilik: koordinatsiya va kuch testlari, jumladan vertikal sakrash, burilishlar bilan yugurish va jismoniy charchashga chidamlilikni baholovchi testlar amalga oshirildi.

Muvozanat: statika va dinamika muvozanatini baholash uchun maxsus muvozanat platformalari va vizual nazorat ostidagi muvozanat mashqlari o‘tkazildi.

Jamoaviy hamkorlik qobiliyati: maxsus ishlab chiqilgan so‘rovnoma orqali baholandi. So‘rovnomada jamoadagi kommunikatsiya, rahbarlik, ishonch va mas‘uliyat hissi kabi psixologik ko‘rsatkichlar o‘rganildi. Har bir element 5 balllik shkalada baholandi.

Ruhiy holat va stressga chidamlilik: psixodiagnostik metodlar, jumladan Xolms-Rayxi stress shkalasi va boshqa stressni baholovchi testlar qo‘llanildi. Bu testlar kursantlarning psixologik

barqarorligini aniqlashda yordam berdi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, tajribaviy guruhda (voleybol mashg'ulotlari) kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Aynan, 30 metrlik yugurish vaqti o'rtacha 15% tezlashdi ($p < 0.01$), bu ularning tezkorlik qobiliyatining oshganini ko'rsatadi. Shuningdek, charchashga chidamlilik testlari natijalarida tajribaviy guruh kursantlari 18% yaxshiroq natija ko'rsatdi ($p < 0.05$). Muvozanat ko'rsatkichlari ham 12% o'sishni qayd etdi ($p < 0.05$). Jamoaviy hamkorlik qobiliyati bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalarida tajribaviy guruh ishtirokchilarida kommunikatsiya va rahbarlik salohiyati 20%ga oshganligi aniqlandi ($p < 0.01$). Bu jamoa ichki o'zaro munosabatlarning yaxshilanganligini va kursantlar orasida ishonchning oshganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida (an'anaviy jismoniy tarbiya) esa jismoniy ko'rsatkichlar va jamoaviy hamkorlik qobiliyatida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi ($p > 0.05$). Psixologik testlar natijalariga ko'ra, tajribaviy guruhda stressga chidamlilik ko'rsatkichlari ortadi, bu ularning ruhiy barqarorlik darajasining yaxshilanganligidan dalolat beradi.[5,6,7]

Kursantlarning jismoniy tayyorgarlik va jamoaviy hamkorlik ko'rsatkichlarining mashg'ulotlardan oldin va keyingi o'zgarishlari

1-jadval

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (Voleybol mashg'ulotlari)	Nazorat guruhi (An'anaviy mashg'ulotlar)	P qiymati
1.	30 metrlik yugurish vaqti	15% (yozish vaqti tezlashdi)	+1.2% (ozgina yomonlashdi)	< 0.01
2.	Charchashga chidamlilik	+18%	+2%	< 0.05
3.	Muvozanat	+12%	+1%	< 0.05
4.	Jamoaviy hamkorlik salohiyati	+20%	+3%	< 0.01
5.	Stressga chidamlilik	+15%	+2%	< 0.05

“+” belgisi yaxshilanishni, “-” esa ëmonlashishni anglatadi.

p qiymati 0.05dan kichik bo'lsa, natija statistik jihatdan ahamiyatli deb qaraladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari ko'rsatganidek, voleybol mashg'ulotlari kursantlarning jismoniy tayërgarligi va jamoaviy hamkorlik qobiliyatini sezilarli darajada yaxshiladi. Bu jamoaviy sport turining har tomonlama jismoniy va psixologik rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Birinchi navbatda, voleybol tezlik, muvozanat va charchashga chidamlilik kabi jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi, ushbu mashg'ulotlarning intensivligi va turli fizik faoliyatni o'z ichiga olganligi bilan bog'liq. Ushbu natijalar jismoniy tarbiya fanlaridagi ilmiy tadqiqotlar bilan muvofiq keladi, chunki voleybol nafaqat quvvat, balki texnik muvaffaqiyat va tez harakatlarni talab qiladi (Johnson & Smith, 2020). Ikkinchidan, jamoaviy hamkorlik ko'rsatkichlarining oshishi kursantlarda kommunikatsiya, rahbarlik salohiyati va ishonchni rivojlantirganligini ko'rsatadi. Voleybol o'yini jamoa a'zolari o'rtasida tez va samarali muloqotni talab qiladi, bu esa kursantlarning harbiy birliklarda hamkorlik qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Bu jihat harbiy jamoalarning barqarorligi va samaradorligi uchun muhimdir (Petrov, 2018). Psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha stressga chidamlilikning yaxshilanishi kursantlarning ruhiy barqarorligini oshirishda voleybol mashg'ulotlarining o'rnini yaqqol ko'rsatadi. Jismoniy faollik, ayniqsa jamoaviy sport turlari, stressni kamaytirish va psixologik holatni barqarorlashtirishda samarali vosita hisoblanadi (Kumar et al., 2019). Bu esa kursantlarning harbiy xizmat jaraënida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stresslarga qarshi turish qobiliyatini kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, nazorat guruhidagi kursantlarda sezilarli o'zgarishlar kuzatilmagani, voleybol mashg'ulotlarining maxsus va keng qamrovli jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ham jismoniy holatni saqlashga ërdam bersa-da, ularning jamoaviy va

188 psixologik salohiyatni rivojlantirishdagi ta'siri kamroq ekanligi aniqlandi.[8,9]

Xulosa.

Ushbu tadqiqot ko'rsatganidek, voleybol sport turi kursantlarning jismoniy tayyergarligi, jamoaviy hamkorlik qobiliyati va psixologik barqarorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Voleybol mashg'ulotlari tezkorlik, charchashga chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilash bilan birga, kursantlarda rahbarlik, kommunikatsiya va ishonch kabi jamoaviy salohiyatlarni ham rivojlantiradi. Shuningdek, stressga chidamlilik darajasining oshishi kursantlarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda voleybolning muhim rolini ko'rsatadi.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan taqqoslaganda, voleybol kursanlarni nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham mukammal rivojlantirishga erdam beradi. Shu sababli, harbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish va ularga voleybol mashg'ulotlarini qo'shish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, voleybol sport turi kursantlarning kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyatlari uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy salohiyatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

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 ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayirlashning 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 ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayirlashning 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 ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayirlashning 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.