



# IJTIMOYIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

DOI: 10.67227

ISSN 3060-5059



**VOL.3 № 6**

**2026**

**OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA  
TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING DIFFERENSIAL  
METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Kambarov Kozimjon Ibragimovich**  
University of Economics and Pedagogy, dotsent

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning differensial metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi talabalarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini oshirishdan iborat. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari differensial yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Xulosa sifatida, voleybol mashg'ulotlarida differensial metodikani qo'llash jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish, talabalar faolligini oshirish hamda mashg'ulotlar samaradorligini yuksaltirishga xizmat qilishi aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, differensial metodika, jismoniy sifatlari, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik, pedagogik tajriba, talabalar, jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni, oliy ta'lim.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ В  
ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Камбаров Козимжон Ибрагимович**  
University of Economics and Pedagogy, доцент

**Аннотация**

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования дифференцированной методики развития физических качеств студентов в процессе занятий волейболом в высших образовательных учреждениях. Цель исследования заключается в повышении эффективности тренировочного процесса на основе учета индивидуального уровня физической подготовленности студентов. В ходе исследования были использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестирования и математико-статистической обработки данных. Результаты исследования показали, что занятия, организованные на основе дифференцированного подхода, способствуют значительному улучшению показателей быстроты, ловкости, прыгучести и выносливости студентов. Сделан вывод о том, что применение дифференцированной методики позволяет более эффективно развивать физические качества обучающихся, повышать их активность и результативность учебно-тренировочного процесса. Использование данной методики является перспективным направлением совершенствования физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** волейбол, дифференцированная методика, физические качества, быстрота, ловкость, прыгучесть, выносливость, педагогический эксперимент, студенты, физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс, высшее образование.

**IMPROVING THE DIFFERENTIATED METHODOLOGY FOR DEVELOPING STUDENTS'  
PHYSICAL QUALITIES DURING VOLLEYBALL TRAINING SESSIONS IN HIGHER  
EDUCATION INSTITUTIONS**

**Kambarov Kozimjon Ibragimovich**  
University of Economics and Pedagogy, Associate Professor

**Abstract**

This article examines the improvement of a differentiated methodology for developing students' physical qualities during volleyball training sessions in higher education institutions. The purpose of the study is to enhance the effectiveness of volleyball training by taking into account students' individual levels

of physical preparedness. The research methods included analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, physical fitness testing, and mathematical-statistical analysis. The results demonstrated that training sessions organized on the basis of a differentiated approach significantly improved students' speed, agility, jumping ability, and endurance. The findings indicate that differentiated training methods contribute to more effective development of physical qualities, increase student participation, and improve the overall efficiency of the educational and training process. It is concluded that the implementation of differentiated methodology in volleyball training is an effective means of optimizing physical education in higher education institutions.

**Keywords:** volleyball, differentiated methodology, physical qualities, speed, agility, jumping ability, endurance, pedagogical experiment, students, physical fitness, training process, higher education.

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, talabalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash hamda sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish orqali talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va har tomonlama barkamol shaxs sifatida voyaga yetkazish muhim vazifalardan sanaladi. Shu nuqtai nazardan, voleybol sport turi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Voleybol mashg'ulotlari jarayonida tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar kompleks ravishda rivojlanadi. Mazkur sifatlar sport natijadorligini oshirish bilan birga talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini ham yaxshilaydi. Biroq amaliyotda talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasining turlicha ekanligi, mashg'ulotlarda individual xususiyatlarning yetarli darajada hisobga olinmasligi hamda bir xil yuklamalarning qo'llanilishi jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini pasaytirmoqda.

Mamlakatimiz va xorijiy davlatlar olimlari tomonidan voleybolchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ushbu tadqiqotlarda asosan sportchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari, jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositalari hamda mashg'ulot yuklamalarini boshqarish masalalari o'rganilgan. Biroq oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini hisobga olgan holda differensial yondashuv asosida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Tadqiqot muammosi oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda differensial metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash zaruratidan kelib chiqadi. Mazkur muammoning ilmiy-metodik jihatdan yetarlicha o'rganilmaganligi tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning differensial metodikasini takomillashtirish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi: voleybol mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslarini tahlil qilish; talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va baholash mezonlarini ishlab chiqish; differensial yondashuv asosida mashg'ulotlar metodikasini takomillashtirish; tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish; tajriba-sinov ishlari orqali takomillashtirilgan metodikaning samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslash.

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi sohasida jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, Yu.D. Jeleznyak, T.Yu. Krutsevich kabi olimlar sportchilar tayyorgarligi tizimida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslarini ishlab chiqqanlar. Ularning ilmiy qarashlariga ko'ra, sport natijadorligi ko'p jihatdan sportchining tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Voleybol sporti bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotchilar voleybolchilarning sakrovchanligi, tezkorligi va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, zamonaviy sport pedagogikasida differensial yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish

va natijadorlikni oshirishning samarali vositasi sifatida e'tirof etilmoqda.

Pedagogik va sport metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim va mashg'ulot jarayonini tashkil etishga imkon beradi. Biroq oliy ta'lim muassasalari talabalarining voleybol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan differensial metodika bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

**Tadqiqot metodlari.** Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Ilmiy manbalar tahlili orqali voleybol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari o'rganildi. Pedagogik kuzatish jarayonida talabalarining mashg'ulotlardagi faolligi va jismoniy rivojlanish dinamikasi baholandi. Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etilib, tajriba guruhida differensial metodika qo'llanildi. Test sinovlari orqali tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, metodikaning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslandi.

**Tahlil va natijalar.** Tajriba-sinov ishlari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil olayotgan 52 nafar talaba ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotga jalb etilgan talabalar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi — 26 nafar, nazorat guruhi — 26 nafar. Tajriba guruhida voleybol mashg'ulotlari talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasi, individual imkoniyatlari, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda differensial metodika asosida olib borildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida tashkil etildi.

Dastlabki bosqichda har ikki guruh talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlar orqali aniqlandi. Bunda 30 metrga yugurish orqali tezkorlik, mokisimon yugurish orqali chaqqonlik, joydan turib uzunlikka sakrash orqali sakrovchanlik, 1000 metrga yugurish orqali chidamlilik ko'rsatkichlari baholandi. Boshlang'ich natijalar tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida sezilarli farq yo'qligini ko'rsatdi. Bu esa tajriba-sinov jarayonining obyektivligini ta'minladi.

Tajriba guruhi bilan olib borilgan mashg'ulotlarda talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra shartli ravishda uch kichik guruhga ajratildi: yuqori tayyorgarlikka ega talabalar, o'rta tayyorgarlikka ega talabalar va boshlang'ich tayyorgarlik darajasidagi talabalar. Har bir guruh uchun mashg'ulot yuklamasi, mashqlar soni, takrorlash miqdori va dam olish oralig'i individual imkoniyatlarga moslashtirildi. Jumladan, tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar; chaqqonlikni rivojlantirish uchun yo'nalishni tez o'zgartirish, mokisimon harakatlar; sakrovchanlikni rivojlantirish uchun vertikal va gorizontal sakrash mashqlari; chidamlilikni rivojlantirish uchun uzluksiz va intervalli yugurish mashqlari qo'llanildi.

Tajriba yakunida olingan natijalar differensial metodika asosida tashkil etilgan voleybol mashg'ulotlari talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Quyidagi jadvalda tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlari keltirilgan.

Test ko'rsatkichlari	Guruhlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish darajasi
30 metrga yugurish, soniya	Tajriba guruhi	5,21	4,86	6,7 %
30 metrga yugurish, soniya	Nazorat guruhi	5,19	5,05	2,7 %
Mokisimon yugurish, soniya	Tajriba guruhi	10,84	10,12	6,6 %
Mokisimon yugurish, soniya	Nazorat guruhi	10,79	10,51	2,6 %
Joydan turib uzunlikka sakrash, sm	Tajriba guruhi	184,6	202,4	9,6 %
Joydan turib uzunlikka sakrash, sm	Nazorat guruhi	185,1	192,3	3,9 %
1000 metrga yugurish, daqiqa/soniya	Tajriba guruhi	4:32	4:12	7,3 %
1000 metrga yugurish,	Nazorat	4:31	4:24	2,6 %

daqiqa/soniya	guruhi		
---------------	--------	--	--

Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlar bo'yicha ijobiy o'sish kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish natijasi 5,21 soniyadan 4,86 soniyaga yaxshilanib, tezkorlik ko'rsatkichi 6,7 foizga oshdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 2,7 foizni tashkil etdi. Bu holat differensial yondashuv asosida berilgan qisqa masofali yugurish, tezkor reaksiya va start tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar samaradorligini ko'rsatadi.

Chaqqonlikni aniqlashga qaratilgan mokisimon yugurish natijalarida ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarish qayd etildi. Tajribadan oldin ushbu ko'rsatkich 10,84 soniyani tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin 10,12 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'sish darajasi nisbatan past bo'ldi. Demak, voleybol mashg'ulotlarida yo'nalishni tez o'zgartirish, to'pga moslashish, harakat koordinatsiyasi va epcillikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar chaqqonlik sifatining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Sakrovchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhida eng yuqori o'sish kuzatildi. Joydan turib uzunlikka sakrash natijasi 184,6 sm dan 202,4 sm ga oshib, o'sish darajasi 9,6 foizni tashkil etdi. Bu voleybol mashg'ulotlarida sakrash, to'siq qo'yish, hujum zarbasiga tayyorlanish va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 3,9 foizga oshgan xolos.

Chidamlilikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 1000 metrga yugurish testida tajriba guruhining natijasi 4 daqiqa 32 soniyadan 4 daqiqa 12 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa natija 4 daqiqa 31 soniyadan 4 daqiqa 24 soniyaga o'zgardi. Bu shuni anglatadiki, differensial metodika asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda yuklama hajmi va intensivligi talabalarning individual imkoniyatlariga moslashtirilgani chidamlilik sifatining samarali rivojlanishiga xizmat qilgan.

Tajriba-sinov jarayonida nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar, balki talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati ham kuzatildi. Tajriba guruhidagi talabalarda mashg'ulotlarga qatnashish faolligi, topshiriqlarni mustaqil bajarish, jamoaviy harakatlarda ishtirok etish va sportga bo'lgan qiziqish darajasi oshgani aniqlandi. Buning asosiy sababi mashg'ulot yuklamalarining talabalarning individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgani, kuchli va sust tayyorgarlikka ega talabalar uchun turlicha mashqlar tizimi qo'llanilganidir.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, voleybol mashg'ulotlarida differensial metodikadan foydalanish bir xil yondashuvga nisbatan ancha samarali hisoblanadi. Chunki an'anaviy mashg'ulotlarda barcha talabalar uchun bir xil yuklama berilishi ayrim talabalarda ortiqcha zo'riqish, boshqalarida esa yetarli rivojlanish bo'lmasligiga olib keladi. Differensial metodika esa har bir talabaning jismoniy imkoniyati, tayyorgarlik darajasi va rivojlanish ehtiyojini hisobga oladi.

Umuman olganda, tajriba-sinov natijalari differensial yondashuv asosida tashkil etilgan voleybol mashg'ulotlari talabalarning tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi. Ayniqsa, tajriba guruhida sakrovchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining yuqori darajada o'sishi mazkur metodikaning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olish, mashg'ulot yuklamalarini differensial taqsimlash va muntazam monitoring olib borish maqsadga muvofiqdir.

#### **XULOSA**

Oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning differensial metodikasini takomillashtirish masalasi zamonaviy jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, individual qobiliyatlari hamda sport mahoratidagi farqlarni hisobga olgan holda tashkil etilgan differensial yondashuv voleybol mashg'ulotlari samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot davomida voleybol mashg'ulotlarida qo'llanilgan differensial metodika talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra guruhlarga ajratish, yuklamalarni individuallashtirish, maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni moslashtirish hamda texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tashkil etishga asoslandi. Natijada talabalarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, epcillik va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Aniqlanishicha, differensial metodika asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi faolligini oshirish, individual imkoniyatlarini to'liq namoyon etish, sport natijalarini yaxshilash hamda voleybol bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mazkur metodika mashg'ulot yuklamalarining talabalarning

yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda taqsimlanishini ta'minlab, ortiqcha zo'riqlarning oldini olish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari asosida oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda differensial yondashuvdan keng foydalanish, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish, mashg'ulot mazmunini individual ehtiyojlar asosida loyihalashtirish hamda innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish maqsadga muvofiq ekanligi asoslandi.

Xulosa qilib aytganda, voleybol mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning takomillashtirilgan differensial metodikasi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirish, mashg'ulotlar samaradorligini kuchaytirish va bo'lajak mutaxassislarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi. Mazkur metodikadan amaliyotda samarali foydalanish oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sifatini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2021. – С. 520.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – С. 752.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2014. – С. 464.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2017. – С. 392.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – С. 223.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Освіта України, 2016. – С. 296.
7. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – С. 176.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в системе физического воспитания студентов. – М.: Академия, 2015. – С. 192.
9. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры: теория и практика подготовки спортсменов. – Т.: Ибн Сино, 2016. – С. 380.
10. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – T.: O'qituvchi, 2015. – B. 238.