YOŞ VOLEYBOLÇILARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRIŞ USULLARI

Tursunov Safar Buriyevıç
Alfraganus nodavlat oliy ta'lim taşkiloti
1-bosqiç magistratura talabasi
Uzbekistan, Toşkent
alijontursunov56@gmail.com

Annotatsiya

Uşbu maqolada yoş voleybolçilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirişning nazariy, amaliy asoslari ilmiy jihatdan tadqiq etilgan. Ta'lim tizimida öquvçi-yoşlarning jismoniy tayyorgarligini oşiriş, sport maşğulotlari orqali ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantiriş muammolari dolzarb masala sifatida yoritilgan.

Аннотация

В данной статье представлен научный анализ теоретических и практических основ развития физической подготовленности юных волейболистов. Рассматриваются актуальные вопросы совершенствования физической подготовленности учащихся в рамках системы образования, а также развития их функциональных возможностей посредством спортивной тренировки.

Kalit sözlar

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, nazariy va amaliy yondaşuv, maşg'ulotlar, funksional rivojlaniş.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические качества, теоретический и практический подход, тренировочные занятия, функциональное развитие.

Dolzarbligi: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini tubdan takomillaştiriş, yoş avlodning jismoniy barkamolligini, ularning soğligini ta'minlaş hamda ularni soğlom turmuş tarziga yönaltiriş jamiyat taraqqiyo-tining ajralmas omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Voleybol bilan şuğullanuvçi öquvçilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiriş muammosi sport pedagogikasi va yoşlar jismoniy tarbiyasi böyiça ilmiy tadqiqotlarda köp qirrali örganilgan.

Voleybolçilarning maşğulot jarayonida pedagogik monitoring va teskari aloqani tizimli taşkil etiş öquvçilarning funksional holatini muntazam baholaş, yuklamalarni öz vaqtida korreksiyalaş hamda individual rivojlaniş trayektoriyalarini şakllantiriş imkonini beradi. Bu esa ortiqça zöriqişlarning oldini oliş, maşğulotlar xavfsizligini ta'minlaş va sport natijalarining barqaror ösişini qöllab-quvvatlaşga xizmat qiladi.

Şaxsga yönaltirilgan pedagogik yondaşuv jismoniy tarbiya va sport maşğulotlarini taşkil etişda yuqori pedagogik samaradorlikni ta'minlaydi. Uşbu yondaşuv asosida taşkil etilgan voleybol maşğulotlari öquvçilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiriş bilan birga, ularning şaxsiy va ijtimoiy sifatlarini ham şakllan-tirişga xizmat qiladi. Bu esa zamonaviy ta'lim tizimida barkamol şaxsni tarbiyalaş vazifalariga töliq mos keladi.

Zamonaviy ta'lim konsepsiyalarida şaxsga yönaltirilgan yondaşuv yetakçi örinni egallaydi. Uşbu yondaşuv voleybol maşğulotlari jarayonida har bir öquvçining:

1. biologik rivojlaniş darajasi.
2. jismoniy tayyorgarlik körsatkiçi
3. psixofiziologik holati,
4. sportga bölgan qiziqişi va motivatsiyasiniinobatga olişni taqozo etadi.

Yoş voleybolçilari örtasida jismoniy rivojlaniş darajasi keskin farqlanişi mumkin. Şu sababli maşğulotlarda bir xil yuklama beriş köpinça kutilgan natijani bermaydi. Şaxsga yönaltirilgan yondaşuv esa maşqlar hajmi va

intensivligini individual tarzda belgilaş orqali jismoniy sifatlarning samarali rivojlanişini ta’minlaydi.

Zamonaviy ta’lim tizimida kompetensiyaviy yondaşuv jismoniy tarbiya darslari va sport maşğulotlariga ham keng joriy etilmoqda.

Uşbu yondaşuvda asosiy e’tibor faqat jismoniy körsatkiçlarga emas, balki:

1. harakat kompetensiyasi,

2. sport texnikasini ongli bajariş,

3. musobaqaviy vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qiliş

4. öz jismoniy holatini baholaş kabi könikmalarni şakllantirişga qaratiladi.

Voleybol maşğulotlarida kompetensiyaviy yondaşuv öyin elementlarini örgatiş bilan birga, öquvçilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirişga xizmat qiladi. Voleybol maşğulotlari jarayonida innovatsion metodlar, avvalo, öquv jarayonini ilmiy asosda rejalaş-tiriş, maşqlar tizimini optimallaştiriş va pedagogik texnologiyalarni joriy etiş orqali namoyon böladi. Jumladan, modulli öqitiş, öyin texnologiyalari, muammoli vaziyatlar asosida maşqlar taşkil etiş hamda raqamli texnologiyalardan foydalaniş voleybol maşğulotlarining samaradorligini oşiradi. Bu metodlar öquvçilarning texnik-taktik harakatlarni tez va ongli özlaştirişiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyans L. R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toşkent: O‘quv darslik, O‘zDJTSU. (Voleybolçilar tayyorlaşning fundamental nazariy asoslari va maşg‘ulot metodikasi yoritilgan).

2. Kazakov A. R., Qazaqbaev A., Kazakov B. A. Voleybol o’yini texnikasiga o’rgatişda maxsus maşqlardan foydalaniş. – Nukus, O‘quv-

metodik qo‘llanma. (Yoş sportçilarda uzatma, hujum zarbasi va blok kabi texnik elementlarni bosqiçma-bosqiç şakllantiriş maşqlari jamlangan).

3. Kleşyev Yu. N. Voleybol. – Toşkent (Tarjima naşri). (Klassik voleybol maktabining maşg‘ulotlar tizimi va yoş voleybolçilarning texnik qurollanişini oşiriş uslublari keltirilgan).

4. Alekseyev A. S. Voleybol o‘yinining texnik-taktik asoslari. – Moskva: Fizkultura va sport.

5. Gusakov V. P. Yoş sportçilarni voleybolga o‘qitiş metodikasi. – Sankt-Peterburg: Sport ta‘limi.

6. Ahmadov B. va boşqalar. Voleybol sport o‘yinida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi. // Educational Journal of History and Sports Sciences, 2025/2026.