

YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI

Abdusalomov Isroil Komiljon o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqola yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bog'liq turli muammolarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, mavzu bo'yicha mavjud adabiyotlarni tahlil qiladi, jismoniy qobiliyatlarni baholash va oshirishning uslubiy yondashuvlarini o'rganadi va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashning o'yin samaradorligiga ta'sirini muhokama qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, o'yin samaradorligi, uslublar, tamoyillar.

Kirish. Voleybol – barcha uchun shug'ullanish mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lishi bilan birga, natijaviy sportda shug'ullanuvchilardan har tomonlama yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim jihati hisoblanadi [2, 3, 5]. Sportchilarni zarur jismoniy imkoniyatlarga ega bo'lishlarini ta'minlash ularning o'yin samaradorligi va umumiy ko'rsatkichlarini oshirish uchun juda muhimdir [1, 6]. Shu bilan birga, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg'ulotlar jarayonida e'tiborga olinishi va hal etilishi lozim bo'lgan qator muammolar mavjud.

Ushbu maqola yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bog'liq turli muammolarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, mavzu bo'yicha mavjud adabiyotlarni tahlil qiladi, jismoniy qobiliyatlarni baholash va oshirishning uslubiy yondashuvlarini o'rganadi va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashning o'yin samaradorligiga ta'sirini muhokama qiladi. Maqolada yuqoridagilar o'rganib chiqilib, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish usullarini chuqurroq tahlil qilishga, shu tariqa voleyboldayosh voleybolchilarni jismoniy tayyorlash jarayoniga oid o'quv dasturlarini rivojlantirish bo'yicha takliflar berishga harakat qilindi.

Ishning maqsadi yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammolarini o'rganish, ularni hal qilish bo'yicha taklif berishdan iborat.

Maqsaddan kelib chiqib, muammoni hal etish bo'yicha quyidagi **vazifalar** belgilab olindi:

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bogʻliq ilmiy-uslubiy manbalarni oʻrganish va tahlil qilish.

2. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish orqali ularning faoliyatini yaxshilash boʻyicha metodika va oʻquv dasturini tahlil qilish orqali tavsiyalar ishlab chiqish.

3. Yosh voleybolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarini rivojlantirishning optimal usullari va vositalarini aniqlash.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini uslubiy tahlili mashgʻulot jarayonining muhim tarkibiy qismi boʻlib, murabbiylarga quyidagilarga imkon beradi [8]:

Voleybolchilarning hozirgi jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash;

Har bir oʻyinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulot jarayonini rejalashtirish;

Oʻquv dasturlari samaradorligini nazorat qilish;

Oʻyinchilarning jismoniy sifatlarining rivojlanish dinamikasini kuzatib borish.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini uslubiy tahlil qilishning koʻplab usullari mavjud. Ulardan eng keng tarqalganlari quyidagilar hisoblanadi [4, 8]:

- **Pedagogik kuzatish:** Murabbiylar mashgʻulotlar va oʻyinlar davomida voleybolchilarni kuzatadi, ularning jismoniy sifatleri, texnikasi va taktikasini baholaydi.

- **Sinov:** asosiy jismoniy sifatning (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlanish darajasini baholash uchun turli testlar qoʻllaniladi.

- **Soʻrovnoma:** oʻyinchilar oʻzlarining farovonligi, kayfiyati, uyqusi, ovqatlanishi va boshqalar haqidagi savollarga javob beradigan anketalarni toʻldiradilar.

- **Musobaqa faoliyatini tahlil qilish:** oʻyinchilarning musobaqalardagi natijalari tahlil qilinadi, bu ularning raqobat sharoitida jismoniy tayyorgarligini baholash imkonini beradi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullarini tanlashda oʻyinchilarning yoshi, ularning sport tayyorgarligi darajasi, oʻquv-mashgʻulot jarayonining maqsad va vazifalari, moddiy-texnik bazaning mavjudligi hisobga olinishi kerak.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini uslubiy tahlil qilish natijalari hujjatlashtirilishi va tahlil qilinishi kerak. Shundagina olingan maʼlumotlarga asoslanib, trenerlar oʻquv-mashgʻulot dasturlarini sozlashlari mumkin, bu ularni yanada samarali qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Yuqoridagilarga qo'shimcha ravishda shuni ta'kidlash kerakki, voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini uslubiy tahlil qilishda barcha asosiy jismoniy sifatlarni, shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikni baholashni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvdan foydalanish muhimdir.

Yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining eng muhim vazifalaridan biridir. O'yinchilarning jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi ularning o'yin samaradorligiga, jarohat olish ehtimoli va umumiy sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi.

Yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan bir qator ilmiy asoslar mavjud [4, 5, 7, 8]:

Yosh xususiyatlari: bolalar va o'smirlarning jismoniy qobiliyatlari notekis rivojlanadi. Har bir yoshning muayyan fazilatlarni rivojlantirish uchun o'ziga xos sezgir davrlari mavjud.

Individual xususiyatlar: har bir bola jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual xususiyatlarga ega. Mashg'ulot jarayonida ushbu xususiyatlarni hisobga olish va mashqlar va yuklamalarni alohida tanlash kerak.

Sekin-astalik tamoyili: yosh voleybolchilarga yuklama asta-sekin, oddiydan murakkabgacha ortib borishi kerak.

Majmuaviylik tamoyili: barcha asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'lanish tamoyili: jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'yin texnikasi va taktikasini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lishi kerak.

O'yin usullaridan foydalanish: Jismoniy sifatlarni o'rgatishda mashg'ulotlarni qiziqarli va samaraliroq qiladigan o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Ushbu ilmiy asoslarga muvofiq yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning turli usullari ishlab chiqilgan. Eng keng tarqalganlari:

Og'irliklar bilan mashq qilish usuli: kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ishlatiladi.

Intervalli mashg'ulot usuli: tezlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ishlatiladi.

Aylanma mashg'ulot usuli: barcha asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun ishlatiladi.

O'yin usuli: barcha asosiy jismoniy sifatlarni, shuningdek, o'yin texnikasi va taktikasini rivojlantirish uchun ishlatiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar har tomonlama bo'lishi va o'yinchilarning yoshi va individual xususiyatlariga mos kelishi muhimdir.

Yuqoridagilarga qo'shimcha ravishda shuni ta'kidlash kerakki, yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish ularni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan uyg'unlashishi kerak.

Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammolarini hal qilish bo'yicha quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kompleks yondashuvdan foydalanish orqali barcha asosiy jismoniy sifatlarni, shuningdek, voleybol o'ynash uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Yosh voleybolchilarning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot vositalari va usullarini tanlash.

Mashg'ulotni yanada qiziqarli va samarali qiladigan o'yin usuliga asoslangan o'quv usullaridan foydalanish.

Jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasini muntazam ravishda kuzatib borish va baholash.

O'yin texnikasi va taktikasi bilan chambarchas bog'liq holda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasini kuzatish va baholash uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

Yosh voleybolchilar bilan ishlash uchun ushbu yosh toifasi bilan ishlash tajribasiga ega malakali murabbiylarni jalb qilish.

Xulosa. Ushbu tavsiyalarning hayotga tatbiq etilishi yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, ularning sportda yuqori natijalarga erishishi uchun zamin yaratish, shuningdek, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlash imkonini beradi.

Yuqoridagilarga qo'shimcha ravishda shuni ta'kidlash kerakki, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bosqichma-bosqich bo'lishi kerak. Har bir bosqichda o'yinchilarning yosh xususiyatlarini, ularning sport tayyorgarligi darajasini va mashg'ulot jarayonining maqsadlarini hisobga olish kerak. Bunda mashg'ulotning tizimli va izchil bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, kompleks yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gomes, T.S., & Neto, T.B. (2017). Monitoring of physical fitness in volleyball players: A review of literature. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2934-2947.
2. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol). //O‘quv qo‘llanma. – Toshkent.: 2012 -yil. 155-bet.
3. Pulatov A.A. / Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //Darslik – Toshkent. «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020 yil. - 448 b.
4. Петрова Т.Н., Иванова Э.Н., Миронская И.В. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов // 2015 г. - 236 с.
5. Abdusalomov I.K. / Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimi va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish: Mag. diss. - Chirchiq, O‘zDJTSU, 2022-yil. - 81 bet.
6. Raxmanov, Eldor; Abdusalomov, Isroil; Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish samaradorligi, Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, 6, 436-441, 2023-yil.
7. Fleck, S.J., & Kraemer, W.J. (2004). Designing resistance training programs. *Human Kinetics*.
8. Barbosa, T.M., Nakamura, F.Y., Matta, T.M., Fernandes, L.C., & Cunha, S.A. (2014). Relationship between physical fitness components and volleyball playing performance in young athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 189-197.