

YOSH VOLEYBOLCHILARNING O'YIN SAMARADORLIGINI NAMOYON BO'LISHIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI O'RNI

Abdusalomov Isroil Komiljon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, tayanch doktoranti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: abdusalomovisroil@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh voleybolchilar o'yin va musobaqa jarayonida o'yin samaradorligini namoyon bo'lishida jismoniy tayyorgarlikning o'rni, uni rivojlantirish bilan bog'liq muammolarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda mavzu yuzasidan adabiyotlar tahlil qilindi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi va o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqilib, uning samarasi tajribada asoslandi.

Kalit so'zlari: o'yin, musobaqa, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, o'yin samaradorligi, uslublar, tamoyillar.

Аннотация. Целью данной статьи является изучение роли физической подготовки в работоспособности юных волейболистов во время игр и соревнований, а также проблем, связанных с ее развитием. Проанализирована литература по теме, разработан комплекс специальных упражнений и программа тренировок. для развития физической подготовки, и на ее основе были апробированы ее результаты.

Ключевые слова: игра, соревнование, физическая подготовка, комплекс упражнений, физические качества, эффективность игры, методы, принципы.

Annotation. In this article, young volleyball players are aimed at studying the role of physical fitness in the manifestation of the effectiveness of the game in the process of play and competition, problems related to its development, literature on the topic was analyzed, a special set of exercises and training program for the development of physical fitness was developed, the effect of which was based.

Key words: game, competition, physical training, set of exercises, physical qualities, game efficiency, methods, principles.

Dolzarbligi. Voleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning musobaqa va mashg'ulot faoliyati qonuniyatlarini o'rganishga asoslangan bo'lishi kerak.

Musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qayd etishga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri bu o'yinchilarning jismoniy tayyorligi bo'lib, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish o'yinchilarga murakkab texnikalarni tezroq, samarali va aniqlik bilan

bajarish imkonini beradi [1,2]. Chunki, o'yin davomida 90-95% yutuqli ochkolar to'ristida kurashda (hujum zarbasi berish, to'siq qo'yish) qo'lga kiritilishi isbotlangan, shuning uchun voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi kerak. Demak, jismoniy tayyorgarlikning o'yin samaradorligiga ta'sirini tushunish, sportchilarning bellashuv faoliyatini optimallashtirish usullarini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi vaqtda sportning ushbu turi bo'yicha raqobat kuchayib borayotganligi sababli, yosh voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshirish muammosi dolzarbli ortmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili va zamonaviy amaliyot shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi tizimlashtirilmagan, tayyorgarlik bosqichlarida vazifalar aniq hisobga olinmagan, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun ishlatiladigan vositalar va usullarning aksariyati tuzilish jihatidan asosiylarga mos kelmaydi, jismoniy tayyorgarlik vositalarining cheklanganligi mashg'ulot samarasini pasaytiradi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali o'yin samaradorligini oshirish bilan bog'liq ko'plab masalalar hali ham yetarli darajada o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning o'yin samaradorligini oshirishdagi o'rnini aniqlash va ishlab chiqilgan metodikani tajribada asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi **vazifalar** belgilab olindi:

1. Jismoniy tayyorgarlikning yosh voleybolchilarning o'yin samaradorligini namoyon bo'lishidagi o'rnini bo'yicha ilmiy-uslubiy manbaalarni o'rganish va tahlil qilish.

2. Jismoniy tayyorgarlikning yosh voleybolchilarning o'yin samaradorligini namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi maxsus mashqlar majmuasini, shuningdek, o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqish.

3. Tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasi va o'quv-mashg'ulot dasturini amaliyotga tadbiiq etish va tajribadan o'tkazish.

Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining o'yin samaradorligiga ijobiy ta'siri muammosi zamonaviy sport fanida eng dolzarb masalalardan biridir [1,2]. Bu muammoni hal etishda dunyoning turli davlatlaridan ko'plab olimlar qatnashgan va hozir ham bu muammo bo'yicha ilg'or tadqiqotlar olib borilmoqda.

Ilmiy-uslubiy va maxsus adabiyotlarni o'rganish natijasida shu kungacha voleybolchilarni tayyorlash bo'yicha juda ko'p olimlar ish olib borganligi hamda ularning har biri o'zlarining qimmatli ma'lumotlarini berganliklarini ko'rish mumkin. Mamlakatimizda voleybolchilarni tayyorlash sohasida ish olib borgan olimlardan L.R.

Ayrapetyans, A.A. Pulatov, M.A. Kurbonova, A.A.Ummatov, A.A.Boltayev va boshqalarni yaqqol misol qilish mumkin. Ular o'z'lari mualliflik qilgan ishlarda turli yosh guruhlaridagi yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlarini o'rganib, olingan natijalarga asosida sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish hamda jismoniy qobiliyatlarning eng samarali rivojlanishini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlik usullari va vositalarini tanlash bo'yicha tavsiyalarni berib o'tganlar.

Bu muammoni rus olimlaridan A.P.Kapustin va V.P. Alekseyevlar o'rganishni boshlagan hisoblanib, o'z asarlarida yosh voleybolchilarni jismoniy tarbiyalashning asosiy tamoyillarini asoslab berdilar va voleybol o'ynash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini ishlab chiqdilar. Keyinchalik ushbu mavzu bo'yicha tadqiqotlar Y.V.Veroxshansky, N.Y.Veroxshansky, A.V.Ignatiyeva, V.A.Yastrebov, V.V.Bochkarev, A.V.Gurfanov va boshqalar tomonidan olib borildi. Ular yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi nazariyasi va metodologiyasini ishlab chiqishga katta hissa qo'shdilar.

Xorijiy mamlakat olimlari tomonidan ham ushbu muammoni o'rganish bo'yicha faol ishlar olib borilmoqda. Xususan, ushbu muammoni alohida o'rgangan olimlar sifatida W.J.Kraemer (AQSh), Claire Fewtrell (AQSh), Vern Gambetta (AQSh), E.A.Bekker (Germaniya), F.J.Kerrol (AQSh), M.M.Beker (Shvetsiya), J.P.Peyra (Fransiya) va boshqalarni alohida ta'kidlash mumkin.

Ushbu muammoni o'rgangan barcha olimlar bir ovozdan jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi voleybol o'ynash samaradorligini belgilovchi eng muhim omillardan biri ekanligini ta'kidlaganlar.

Xususan, vatandosh olimlarimiz "yosh voleybolchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish ularning ko'rsatkichlarini oshirishning zaruriy sharti ekanligi", "yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining samaradorligi usul va vositalarni to'g'ri tanlashga bog'liqligi" haqida o'rinli fikrlarni bildirishgan bo'lsa, xorijiy olimlardan A.P.Kapustin "*jismoniy tayyorgarlik – bu voleybol o'yin texnikasi uchun poydevordir*" deb ta'kidlagan. V.P.Alekseyev esa "*jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarga murakkab texnik usullarni yuqori tezlik, aniqlik va samaradorlik bilan bajarishga imkon beradi*" deb hisoblagan.

Shuningdek, yosh voleybolchilarning o'yin samaradorligini oshirishda voleybol uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga katta e'tibor berish zarurligi, bunda yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasini kuzatish va baholashning samarali usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etishi ham alohida ta'kidlangan.

Biroq, o'rganishlar va olib borilgan tadqiqotlarning aksariyati voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarliklariga bag'ishlanganligi, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qilingan ishlar esa katta yoshli sportchilarga qaratilganligi, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olib borilgan ishlarning kamligi, shuningdek, mavjudlari ham tayyorgarlikning ma'lum tomoni yoki ayrim qobiliyatlarnigina o'rganishga yo'naltirilganligini ta'kidlash lozim.

Mashg'ulot jarayonini dasturlash harakatlar va amallarning izchil ketma-ketligiga, shu jumladan sportchi yoki sport jamoasi haqidagi ma'lumotlar bazasiga asoslanadi. Bu ma'lumot sog'liqni saqlash holatini va jismoniy rivojlanishning individual xususiyatlarini, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasini, musobaqalarda chiqishlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan bog'liq bo'lgan harakat qobiliyatlari mezonlarini, sportchining harakat faolligini aks ettiruvchi musobaqa faoliyatining xususiyatlarini aks ettiradi. Ushbu ma'lumotlar asosida yaxlit makrosikl dasturi yoki tayyorgarlik jarayonining alohida davri ishlab chiqiladi. Dastur mazmunini amalga oshirish dasturga xos bo'lgan pedagogik ta'sirlarning samaradorligini baholash, real va bashorat qilingan natijalar mos kelmasa tuzatishlar kiritish bilan davriy nazoratni birga olib borilishi kerak.

Yosh voleybolchilarning yillik mashg'ulot siklining tayyorgarlik davri ikki bosqich – to'rt haftalik umumiy va to'rt haftalik maxsus tayyorgarlik bosqichlarini o'z ichiga olgan (1-jadval).

1-jadval

Tayyorgarlik davridagi mezosikllarning vaqti va yo'nalishi

Tayyorgarlik davri				
<i>Bosqichlar</i>	<i>Umumiy tayyorgarlik</i>		<i>Maxsus tayyorgarlik</i>	
<i>Vaqt</i>	<i>sentabr-oktabr (8 hafta)</i>		<i>noyabr-dekabr (8 hafta)</i>	
Mezosikllar	Tortuvchi	Bazaviy rivojlantiruvchi	Bazaviy barqarorlashtiruvchi	Nazorat-tayyorgarlik
O'quv mashg'ulotlarining yo'nalishi	Funksional tayyorgarlik (imkoniyatlar)ni oshirish	Yetakchi harakat siflatlarini rivojlantirish	Maxsus harakat qobiliyatlarini takomillashtirish	Integral tayyorgarlik, sinov

Umumiy tayyorgarlik bosqichining tuzilishi tortuvchi va asosiy rivojlantiruvchi mezosikllardan iborat. Birinchisi, voleybolchilarning tana tizimlarining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan edi. Ikkinchi mezosiklda, mashg'ulotlar sinovdan o'tganlarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berdi.

Natijalar va muhokama. Yosh voleybolchilar o'yin samaradorligini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ta'sirini aniqlash maqsadida sport maktabi tarbiyalanuvchilari ishtirokida, ularning jismoniy tayyorgarlik jarayonini yangi usullar va vositalarni qo'llagan holda tajriba tashkil etildi.

Pedagogik tajribada birinchi razryad va sport ustaligiga nomzod unvoniga ega bo'lgan 15-16 yoshli bo'yi $182,5 \pm 4,3$ sm, tana vazni $75,6 \pm 2,6$ kg bo'lgan 24 nafar yosh voleybolchilar ishtirok etdilar. Sportchilar Namangan viloyati Pop tumanidagi 2-sonli sport maktabi tarbiyalanuvchilari bo'lib, ular nazorat va tajriba guruhlariga bo'lingan. Guruhlarning trenajorlar, jihozlar va sport zallari bilan ta'minlanishi deyarli bir xil edi. Tadqiqot to'rt oy davomida – 2023-yil sentabr oyidan dekabr oyigacha o'tkazildi.

Pedagogik tadqiqot davomida mashg'ulot jarayoni nazorat va tajriba guruhlarida O'zbekiston Respublikasi sport maktabi uchun voleybol dasturiga muvofiq amalga oshirildi. Dastur talablariga muvofiq, alohida mashg'ulot vaqti, har ikkala shug'ullanuvchilar guruhi uchun mikro va mezosikllardagi mashg'ulotlar soni bir xil bo'ldi. Harakat faoliyati texnikasini, texnik-taktik bog'lanishlarni va kombinatsiyalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga ajratilgan vaqt dasturga mos keldi va har ikki guruhning mashg'ulotlarida ham farq bo'lmadi.

Nazorat va tajriba guruhlarining mashg'ulot jarayonidagi farq shundan iboratki, tajriba guruhi mashg'ulotlari yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilishiga, mashg'ulotlar jarayonini dasturlashning ishlab chiqilgan harakatlar va amallarning izchil ketma-ketligiga muvofiq, maxsus-tayyorgarlik mashqlari komplekslardan foydalangan holda tashkil etilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagogik tajribadan oldin nazorat va tajriba guruhlariga kiritilgan yosh sportchilarning o'rganilayotgan ko'rsatkichlarini ko'pchiligida sezilarli darajada farq kuzatilmagan. Nazorat va tajriba guruhlari sportchilari tayyorgarligining dastlabki ko'rsatkichlarida ishonchli farqlarning yo'qligi, bizning fikrimizcha, O'zbekiston Respublikasining BO'SM uchun yagona tanlov tizimi va yosh voleybolchilarni tayyorlashning bir xil dasturiy va me'yoriy asoslari bilan izohlanadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagogik tajribada ishtirok etgan voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini belgilovchi ma'lumotlar tajriba guruhiga kiruvchi yoshlardagi ko'rsatkichlarning ustuvor o'sishi bilan tavsiflanadi.

Nazorat guruhi voleybolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik jihatdan muhim o'zgarishlari oyoq kaftining nisbiy kuchi ($P < 0,05$), polga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish va 20 soniyada o'tirib turish ($P < 0,01$) va sakrash, yarim o'tirgan holatdan sakrashlar ($P < 0,05$) natijalarida qayd etilgan. Turgan joydan uch marta sakrashdagi natijalarning o'sishi farqlarning ishonchliligi ($P < 0,1$) uchun statistik tendentsiyaga ega.

Tajriba guruhi voleybolchilarining harakat vazifalari va nazorat mashqlarida natijalarning ortishi tayyorgarlik davrining mezosikllarida o'quv-mashg'ulotlarining mazmuni va yo'nalishini dasturlashni amalga oshirish bilan izohlanadi. Nazorat guruhi sportchilarining bir xil ko'rsatkichlari natijalarining o'sishi dastur tomonidan tartibga solingan o'quv materiallariga, umumiy va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalariga an'anaviy ravishda o'rnatilgan yondashuvlarga, ularni tayyorgarlik davrining bosqichlarida taqsimlashga asoslangan o'quv-mashg'ulot ishlarining tabiati, mazmuni va yo'nalishi bilan tushuntirilishi mumkin. Shu bilan birga, tajriba guruhi sportchilarida ko'rsatkichlarning o'sishi o'n ikkidan o'n bittasida, nazorat guruhida esa faqat oltitada statistik jihatdan ahamiyatli bo'ldi. Buni boshlang'ich darajaning foizi sifatida ifodalangan ko'rsatkichlarning qiymatlari ko'payishi orqali ko'rish mumkin.

Shunday qilib, pedagogik tajriba tadqiqot gipotezasini to'g'ridan-to'g'ri o'quv-mashg'ulot ishlari sharoitida amaliy tekshirish imkonini berdi. Pedagogik tajriba natijalari yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonini dasturlash uchun ishlab chiqilgan harakatlar va amallarning izchil ketma-ketligining samaradorligini ko'rsatdi, bu esa mezo va makrosikllarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy usullar va vositalarini mashg'ulotlarning tayyorgarlik davri bosqichlarida optimal taqsimlanishiga yordam beradi.

Tajriba guruhi yosh voleybolchilarining jismoniy tayyorgarligini tashkil etish va boshqarish harakatlar va amallarning izchil ketma-ketligi asosida amalga oshirildi. Dastur harakatlar va amallarning izchil ketma-ketligini ishlab chiqish sport mashg'ulotlari tamoyillariga, jumladan, yuqori yutuqlarga yo'naltirilganlik va chuqur ixtisoslashuv tamoyillariga, shuningdek, musobaqa faoliyatining birligi va o'zaro bog'liqligi hamda tayyorgarlik tuzilmasi asosida amalga oshirildi [3,4].

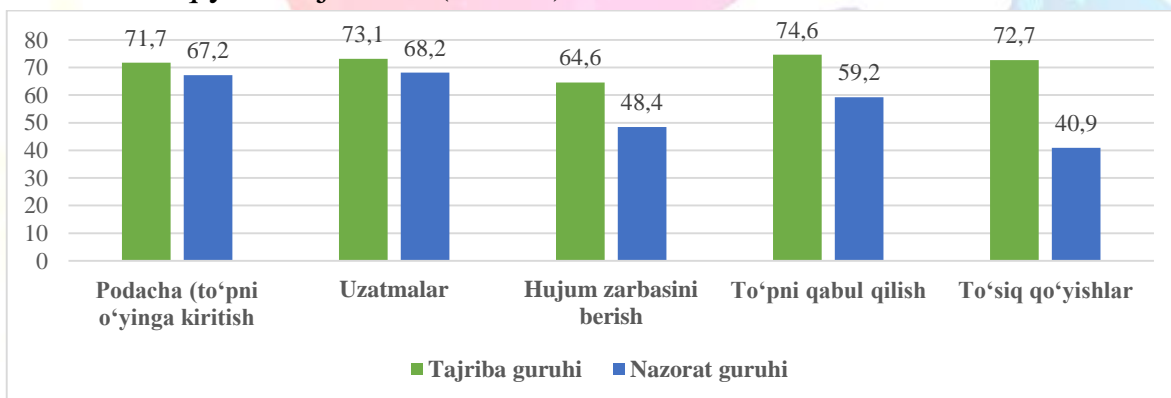
Pedagogik tajribada ishtirok etgan voleybolchilar o'rtasida tashkil etilgan musobaqaviy o'yinlarda jismoniy tayyorgarligiga qarab harakat faoliyatlarining samaradorligi aniqlandi. Ushbu o'yinlarda sportchilar beshta bo'limdan iborat o'yinlarni o'tkazishdi. O'yindagi bo'limlar soni turnir natijasida durang natija olish

imkoniyatini bekor qildi. O'yinlar voleybol musobaqasining rasmiy qoidalariga muvofiq o'tkazildi. Turnir davomida «muvaffaqiyatli» va «muvaffaqiyatsiz» amalga oshirilgan harakatlar: to'pni o'yinga kiritishlar, to'pni uzatish va qabul qilishlar, hujum zarbalarini berish va to'siq qo'yishlar soni qayd etildi. Sanab o'tilgan texnikalar har xil malakali voleybolchilar orasida eng keng tarqalgan bo'lib, ularning har biri yakka tartibda yoki birgalikda texnik jihatdan muvaffaqiyatli bajarilgan holda o'yin natijasiga ta'sir ko'rsata oladi. Agar himoyalanişda to'p maydondan tashqariga chiqmasa va to'pni qabul qilib bog'lovchi o'yinchiga yetkazilsa, raqib to'pga to'siq qo'ygandan keyin ham o'yinda bo'lsa, to'pni o'yinga kiritish, uzatmalar va zarbalar muvaffaqiyatli hisoblanadi. Boshqa holatlarda texnikaning bajarilishi muvaffaqiyatsiz deb topildi.

Har bir o'yinda qayd etilgan natijalar asosida har ikki jamoa o'yinchilarining texnik samaradorligi qiyosiy tahlil qilindi. Turnir uchrashuvlari voleybolchilar o'quv-mashg'ulotlaridan bo'sh bo'lgan davrlarda o'tkazildi. O'yinlar kun ora bo'lib o'tdi, bu esa voleybolchilarning o'yindan tiklanishiga imkon berdi.

Tajriba guruhi voleybolchilari statistik jihatdan sezilarli darajada ko'proq to'pni o'yinga kiritishdi (podacha) va to'siq qo'yishdi. O'yin davomida to'pni uzatish, hujum zarbasini berish va to'pni qabul qilish soni ikkala jamoa uchun statistik jihatdan farq qilmadi.

Ikkala guruh o'yinchilari to'pni o'yinga kiritish va uzatmalarni ishonchli tarzda har xil bo'lmagan miqdorda muvaffaqiyatli bajarishdi, ammo hujum zarbasini berish, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish samaradorligi nazorat guruhidagi o'yinchilarga qaraganda tajriba guruhidagi sportchilarda yuqori bo'ldi. Shunday qilib, tajriba guruhidagi o'yinchilarning hujum zarbasi samaradorligi 64,6%, nazorat guruhidagi o'yinchilarniki esa 48,4% ni tashkil qiladi. Farqi $P < 0,05$ darajasida sezilarli. Tajriba guruhi to'pni qabul qilish va hujum zarbasini to'sish samaradorligi bo'yicha ham nazorat guruhidan oldinda. Tajriba guruhidagi o'yinchilar to'pni qabul qilishni 74,6% va to'siq qo'yishni esa 72,7%, nazorat guruhidagilar esa mos ravishda 59,2% va 40,95% muvaffaqiyatli bajardilar (1-rasm).



1-rasm. Voleybolchilarning musobaqa o'yinlarida muvaffaqiyatli bajargan

texnik usullari (pedagogik tajriba bo'yicha) umumiy songa nisbatan foizda

Beshta bo'limdan iborat bellashuvning bittasida nazorat guruhi voleybolchilari, to'rttasida esa tajriba guruhi voleybolchilari g'alaba qozonishdi.

Jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish natijalari va musobaqa o'yinlari tahlillariga ko'ra, tajriba guruhi voleybolchilarining nazorat guruhi voleybolchilariga nisbatan yuqori darajadagi tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish ko'rsatkichlariga ega ekanligi, ularga bevosita tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyat bilan bog'liq bo'lgan texnik usullarni yanada samaraliroq bajarish imkonini berdi.

Xulosa. 1. Yosh voleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda yetakchi o'rin jismoniy tayyorgarlik tizimini o'rganish, mavjudini esa tizimlashtirish va uni baholash hamda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning yangi yondashuvlarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalarni o'z ichiga oladi.

2. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali o'yin samaradorligini oshirishning turli usullari mavjud bo'lib, eng samarali usullarni tanlash ko'pgina omillarga, jumladan, yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatining rivojlanish darajasi, ularning yoshi, malakasi va murabbiy oldiga qo'yilgan vazifalarga bog'liq.

3. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi voleybolning rivojlanish tendensiyalariga asoslanib, musobaqa qoidalari va voleybolchilarning musobaqa o'yinlaridagi jismoniy faolligini hisobga olib tashkil etilishi kerak. Musobaqa o'yinlarining intensivligini oshirish trenerlardan o'yinchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga e'tiborni kuchaytirishni talab qiladi, bu esa musobaqa sharoitida texnik harakatlar va usullarni samarali amalga oshirish uchun harakat qobiliyatlarini amalga oshirishga yordam berishi kerak.

4. Yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash va takomillashtirishning asosiy vazifasi jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash vositalarini texnik va taktik tayyorgarlik vositalari bilan uyg'unlashgan holda parallel takomillashtirib, sport maktablari dasturining me'yoriy talablaridan yuqori bo'lgan jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishishdan iborat bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdusalomov I.K. // Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimi va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish. Mag. dis... Chirchiq, 2022. – 73 b.

2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. Darslik. - T.: 2011-yil. -279 b.

3. Dr. Frank W. Dick O.B.E. // Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science. 6th edition. // Bloomsbury Publishing PLC. UK, 2014. – 448 p.

4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llama. – T., 2018. – 172 b.

5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma — "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU. Toshkent, 2023. – 178 bet.

6. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

7. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 707-712.

8. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 1-6.

9. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 123-125.

10. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 7-12.