

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING O'RNI

Qurbonov G'ayrat Rejapovich

Farg'ona davlat universiteti sport faoliyati turlari kafedrası dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va ularning asosiy jismoniy sifatlarini – chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishda sport mashg'ulotlarining tutgan o'rni yoritib berilgan. Tadqiqotda mashg'ulotlar mazmuni, uslubi va yoshga mos yuklamalar orqali erishiladigan natijalar tahlil qilinadi. Shuningdek, sport mashg'ulotlarining samarali tashkil etilishi voleybolchilarning umumiy sport salohiyatini oshirishda muhim omil ekani isbotlab berilgan.*

Kalit so'zlar: *voleybol, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, sport mashg'ulotlari, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya*

KIRISH

Zamonaviy sportda, xususan, voleybol sport turida yutuqqa erishishning asosiy omillaridan biri bu sportchining jismoniy tayyorgarligidir. Ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish orqali ularning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Shu sababli, sport mashg'ulotlarining to'g'ri rejalashtirilishi va samarali o'tkazilishi yosh sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM:

1. Jismoniy sifatlar va ularning ahamiyati:

Voleybolchilar uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlar quyidagilardan iborat:

- Tezlik – harakat tezligini oshiradi, ayniqsa servis va to'pga qarshi harakatlarda muhim.
- Chaqqonlik – to'p harakatini tez anglab, unga tez javob qaytarish imkonini beradi.
- Chidamlilik – uzoq davom etadigan mashqlar yoki o'yinlarda samaradorlikni saqlab turadi.

- Kuch – sakrashlar, to'pni kuch bilan urish kabi harakatlarda zarur.

- Koordinatsiya – harakatlar muvofiqligini oshirib, texnikani mukammallashtiradi.

2. Sport mashg'ulotlarining turlari:

Yosh voleybolchilar uchun mashg'ulotlar quyidagi shakllarda tashkil etiladi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (Yugurish, sakrash, tortilish mashqlari)
- Maxsus tayyorgarlik mashqlari (servis, blok, uzatish mashqlari)
- O'yin mashqlari (mini-voleybol, taktik o'yinlar)
- Funktsional tayyorgarlik (tejamkorlik va chidamlilikni oshiruvchi yuklamalar)

3. Sport mashg'ulotlarining metodikasi:

Mashg'ulotlar davomiyligi, intensivligi va yuklamasi yosh sportchilarning yoshi va jismoniy holatiga mos ravishda tanlanishi zarur. 10–14 yosh oralig'idagi voleybolchilar uchun mashg'ulotlar ko'proq o'yin orqali tashkil qilinadi, bu esa ularning sportga qiziqishini oshiradi va jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa: Yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport mashg'ulotlari asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. To'g'ri tashkil etilgan va tizimli olib borilgan mashg'ulotlar

ularning sport salohiyatini oshiradi, jarohatlarning oldini oladi va professional darajaga chiqishga zamin yaratadi. Shu bois, har bir sport murabbiyi yosh sportchilar bilan ishlayotganda ularning yoshi, holati va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni olib borishi lozim.

4. Voleybolchilarni yosh xususiyatlariga qarab tayyorlashning metodik asoslari

Har bir yosh davrining o'ziga xos jismoniy va psixologik xususiyatlari mavjud bo'lib, bu sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda muhim omil hisoblanadi. Masalan, 10–12 yoshdagi bolalarda mushaklar yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa-da, ular o'yin orqali o'rganishga juda moyil bo'lishadi. Shu sababli bu davrda ko'proq qiziqarli o'yin shaklidagi mashg'ulotlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish tavsiya etiladi.

13–15 yosh oralig'idagi voleybolchilar esa jiddiyroq yuklamalarni bajarishga tayyor bo'lib, mashg'ulotlar strukturasi murakkablashib boradi. Bu bosqichda chidamlilik, kuch va koordinatsiyani oshirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Murabbiy mashg'ulotlar jarayonida quyidagilarga e'tibor qaratishi lozim:

- Har bir sportchining individual imkoniyatlarini inobatga olish;
- Mashg'ulotlar davomiyligini to'g'ri rejalashtirish (ortiqcha yuklamadan saqlanish);
- Rag'batlantirish orqali sportchilarda motivatsiyani oshirish;

Texnika va taktikani jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish.

5. Sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish yo'llari

Sport mashg'ulotlarining samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq. Ularni quyidagicha guruhlariga ajratish mumkin:

1. Tashkiliy omillar:

Mashg'ulotlar joyi, jihozlar, vaqt rejasi va guruh tarkibi. Masalan, mashg'ulotlar ochiq maydonchada yoki yopiq sport zallarida o'tkazilishi mumkin. Sharoitga mos jihozlar sportchilarda qiziqishni orttiradi.

2. Pedagogik yondashuv:

Murabbiyning bilim va tajribasi, sportchilarga nisbatan individual yondashuvi mashg'ulotlar samaradorligini belgilaydi. Yosh sportchilar bilan muloqot qilish uslubi, ularni ruhlantirish va rag'batlantirish muhim ahamiyatga ega.

3. Mashg'ulotlar mazmuni:

Har bir mashg'ulotda belgilangan maqsadga erishish uchun asosli va turlicha mashqlar tanlanishi lozim. Harakatlar xilma-xilligi, o'zaro musobaqalar, jamoaviy o'yinlar sportchilarni zeriktirmaydi va doimiy rivojlanishga xizmat qiladi.

4. Nazorat va tahlil:

Mashg'ulotlar natijadorligini baholash uchun turli testlar, kuzatishlar, videotasvir tahlillari orqali aniqlik kiritiladi. Natijalarga qarab mashg'ulotlar rejalashtiriladi va zarur o'zgartirishlar kiritiladi.

6. Voleybolchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish

Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, sportchining psixologik holati ham muhim o'rin tutadi. Musobaqalar, jamoaviy o'yinlar, natija uchun kurashish – bularning barchasi sportchi ruhiyatiga bosim bo'lishi mumkin. Shu bois quyidagi jihatlarga alohida e'tibor qaratish kerak:

- Stressga qarshi kurashish texnikalari (nafas mashqlari, meditatsiya)
- O'ziga ishonchni shakllantirish (kichik yutuqlarni e'tirof etish)

- Guruh bilan ishlash malakasini oshirish (o'zaro hurmat, ishonch)
- Musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlik

Murabbiy o'z sportchilarini nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashi zarur. Bu esa ularning uzoq muddatli sport faoliyati uchun mustahkam zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mamatov U. E. HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION //Экономика и социум. – 2019. – №. 12 (67). – С. 78-79.
2. Ergashalievich M. U. ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 8. – С. 198-202.
3. Маматов У., Курбонов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 570-573.
4. Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – Т. 2. – С. 27-30.
5. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
6. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of “Military education” //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
7. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of “Military education” //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
8. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
9. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
10. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
11. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.

12. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
13. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
14. Azimkhojaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 24. – С. 15-21.
15. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.
16. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
17. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //ЎТМОИY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.
18. Ислотов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //ЎЖОКЖО О'ЎТЎВЧИ. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.
19. Ислотов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 596-600.