YOSH VOLEYBOLCHILARDA YONDOSHTIRUVCHI MASHQLAR ASOSIDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH

Boltayev A'zam Akramovich
Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasi PhD dotsenti.
Xasanov Ziyodbek Turdikamol o'g'li
Oriental Universiteti magistranti.
Tel: +998 93 610 96 96

https://doi.org/10.5281/zenodo.24377171

Annotatsiya. *Ushbu tezisda yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda yondoshtiruvchi mashqlarning o'rni va samaradorligi tahlil qilinadi. Yondoshtiruvchi mashqlar asosiy texnik harakatlarga o'tishdan oldin qulay shart-sharoit yaratib, ko'nikmalarni to'g'ri o'zlashtirish va keyinchalik takomillashtirishga xizmat qiladi. Voleybol texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish yosh sportchilarning harakat malakalarini samarali shakllantirish imkonini beradi. Tezisda yondoshtiruvchi mashqlarning turlari, ularni mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash usullari, mashqlarni tanlash mezonlari va pedagogik nazorat uslublari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yondoshtiruvchi mashqlarning o'yin texnikasi elementlari bilan bog'liqligi, ularning jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta'siri va mashg'ulot samaradorligini oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Mavzu yuzasidan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *yosh voleybolchilar, yondoshtiruvchi mashqlar, texnik tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari, pedagogik yondashuv, mashg'ulot samaradorligi, texnik elementlar.*

Voleybol sportida texnik tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatidagi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy voleybol yuqori tezlik, murakkab koordinatsion harakatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi. Shu bois yosh voleybolchilarni tayyorlashda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish, ayniqsa, dastlabki o'rgatish bosqichida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yondoshtiruvchi mashqlar texnik tayyorgarlikning muhim vositasi bo'lib, ular asosiy o'yin harakatlariga tayyorgarlik ko'rishda qulay sharoit yaratadi. Yosh sportchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda esa mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni izchil qo'llash pedagogik jarayonning samaradorligini belgilaydi.

Yondoshtiruvchi mashqlarning o'ziga xosligi shundaki, ular asosiy texnik elementning tarkibiy qismlarini alohida-alohida mashq qildirish orqali sportchini to'liq harakatni bajarishga tayyorlaydi. Voleybol bo'yicha o'quv qo'llanmalarida ta'kidlanishicha, to'p kiritish, hujum zarbasi va boshqa texnik elementlarni o'rgatishda dastlab yondoshtiruvchi mashqlar qo'llaniladi, so'ngra texnikaga oid mashqlarga o'tiladi. Masalan, hujum zarbasini o'rgatishda dastlab to'ldirma to'p bilan sakrash va uloqtirish mashqlari, keyin tennis to'pi bilan to'r ustidan uloqtirish, so'ngra to'liq texnik harakat bajariladi. Bu ketma-ketlik sportchining harakat tuzilishini bosqichma-bosqich o'zlashtirishiga imkon beradi.

Yondoshtiruvchi mashqlarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Harakat tuzilishini tayyorlovchi mashqlar — asosiy texnik harakatning fazalarini (tayyorgarlik, asosiy va yakuniy fazalar) alohida mashq qildirishga qaratilgan.

Koordinatsion tayyorgarlik mashqlari — harakat aniqligi, muvozanat va fazoviy orientatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi yondoshtiruvchi mashqlar — tezkorlik, kuch va chaqqonlikni texnik harakat bilan bog'liq holda rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'yin elementlari bilan uyg'unlashgan mashqlar — harakatli o'yinlar va estafetalar shaklida tashkil etiladi.

Yosh voleybolchilar bilan ishlashda yondoshtiruvchi mashqlarning yana bir afzalligi — ularning o'yin elementlari bilan uyg'unlashtirilishi mumkinligidir. Harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar orqali bolalarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi oshiriladi, bu esa texnik ko'nikmalarning tezroq o'zlashtirilishiga yordam beradi. Shu bilan birga, yondoshtiruvchi mashqlar jismoniy sifatlar bilan texnik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlaydi: ular harakat tuzilishi jihatidan asosiy o'yin harakatlariga yaqin bo'lgani uchun, jismoniy qobiliyatlarning texnikaga o'tishini osonlashtiradi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, yondoshtiruvchi mashqlarni qo'llashda quyidagi tamoyillarga rioya qilish zarur:

mashqlarning murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilishi;

har bir mashqning maqsadi aniq belgilanishi;

mashqlar yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi;

mashqlar bajarilishida to'g'ri texnikaga e'tibor qaratilishi;

muntazam pedagogik nazorat amalga oshirilishi.

Yondoshtiruvchi mashqlar samaradorligini baholash uchun quyidagi mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi: mashq bajarilishining to'g'riligi (texnik ko'rsatmalarga muvofiqligi), harakat aniqligi va barqarorligi, mashqni takrorlashdagi natijalarning izchilligi, o'yin sharoitida texnik elementni qo'llash qobiliyati. Bu mezonlar asosida sportchining texnik tayyorgarlik darajasi muntazam baholanib boriladi.

Yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda yondoshtiruvchi mashqlardan tizimli foydalanish samarali hisoblanadi. Ular asosiy texnik harakatlarni to'g'ri o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoit yaratadi, mashg'ulot jarayonini qiziqarli va samarali tashkil etishga yordam beradi. Yondoshtiruvchi mashqlarni o'yin elementlari va jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan integratsiyalash orqali yosh voleybolchilarning texnik mahoratini kompleks rivojlantirishga erishish mumkin. Mashqlarni tanlashda yosh xususiyatlari, funksional imkoniyatlar va pedagogik nazorat talablarini hisobga olish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Batez M. et al. Biological and functional basis for successful performance // Sport Science. — 2026.
2. Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ahamiyati // Zenodo. — 2023.
3. Voleybol bo'yicha o'quv qo'llanma: hujum zarbalari va to'p kiritishni o'rgatish. — Renessans ta'lim universiteti, 2024.