O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

O‘YIN AMPLUALARIGA KO‘RA DIFFERENSIALLASHTIRILGAN HOLDA 13–14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Uraimov Sanjar Ro‘zmatovich
Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi professori,
Adahamjonov Islomjon Azimjonovich
Farg‘ona davlat universiteti, Magistrant

Annotatsiya. *Maqolada 13–14 yoshli voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini o‘yin amplualariga muvofiq differensiallashtirish masalasi yoritiladi. Bog‘lovchi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi, qanot hujumchisi va libero o‘yinchilarining funksional vazifalaridan kelib chiqib, maxsus mashqlar mazmuni hamda baholash mezonlari taklif etiladi.*

Kalit so‘zlar: *voleybol, 13–14 yosh, o‘yin ampluasi, differensiallashtirilgan mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, sakrovchanlik, chaqqonlik, koordinatsiya.*

IMPROVING THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF 13–14-YEAR-OLD VOLLEYBALL PLAYERS DIFFERENTIATED BY PLAYING POSITIONS

Abstract. *The article discusses the improvement of physical and technical preparedness of 13–14-year-old volleyball players through differentiated training according to playing positions. Position-specific exercises and assessment criteria are proposed for setters, middle blockers, outside hitters and liberos.*

Keywords: *volleyball, young athletes, playing positions, differentiated training, physical fitness, technical skills.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ С УЧЕТОМ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПО ИГРОВЫМ АМПУЛАМ

Аннотация. *В статье освещается вопрос дифференциации физической и технической подготовки волейболистов 13-14 лет по игровым амплуа. Исходя из функциональных обязанностей связующего, центрального блокирующего, флангового нападающего и либеро-игроков, предлагается конкретное содержание упражнений, а также критерии оценки.*

Ключевые слова: *волейбол, 13-14 лет, игровое амплуа, дифференцированная тренировка, физическая подготовка, технические навыки, прыгучесть, ловкость, координация.*

KIRISH

Sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish yosh sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Voleybolda o‘yinchilarning maydondagi vazifalari turlicha bo‘lgani sababli ularning jismoniy va texnik tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar ham farqlanadi. Bog‘lovchi to‘pni aniq uzatishi va tez qaror qabul qilishi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi tezkor sakrashi va hujum yo‘nalishini aniqlashi, qanot hujumchisi hujum zarbasini samarali bajarishi, libero esa to‘pni qabul qilish va himoyaviy harakatlarda barqarorlik ko‘rsatishi kerak.

13–14 yosh davri harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash va sport texnikasini o‘zlashtirish uchun muhim bosqichdir. Shu sababli mashg‘ulotlarda yosh xususiyatlari, individual rivojlanish darajasi va o‘yin ampluasi birgalikda hisobga olinishi lozim. Barcha sportchilarga bir xil mashqlarni qo‘llash ularning ampluaga xos ehtiyojlarini to‘liq qondirmasligi mumkin. Differensiallashtirilgan yondashuv umumiy tayyorgarlikni saqlagan holda, har bir o‘yinchining funksional vazifasiga mos mashqlar ulushini oshirish imkonini beradi.

Boltayev (2019) tadqiqotida yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Muallif harakatli o‘yinlar orqali sportchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish muhimligini ta’kidlaydi. Bu esa yosh voleybolchilarni tayyorlashda yosh xususiyatlari va individual jismoniy imkoniyatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi – 13–14 yoshli voleybolchilarning o‘yin ampluasiga xos funksional vazifalarini hisobga olgan holda jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish. Jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalaniladi. Testlar boshlang‘ich va yakuniy bosqichlarda bir xil sharoitda o‘tkazilishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash.

1-jadval

T/r	Tayyorgarlik turi	Test nomi	Baholanadigan sifat yoki mezon	O'lchov birligi
1	Jismoniy	20 metrga yugurish	Tezkorlik	soniya
2	Jismoniy	4×10 metrga mokisimon yugurish	Chaqqonlik	soniya
3	Jismoniy	Vertikal sakrash	Sakrovchanlik	sm
4	Jismoniy	Joyidan uzunlikka sakrash	Portlovchi kuch	sm
5	Jismoniy	30 soniyada o'tirib-turish	Kuch chidamliligi	marta
6	Jismoniy	Muvozanat testi	Muvozanat va koordinatsiya	soniya
7	Texnik	Yuqoridan to'p uzatish	Nishonga aniq uzatishlar soni	marta
8	Texnik	Pastdan to'p qabul qilish	Belgilangan hududga yo'naltirilgan to'plar ulushi	%
9	Texnik	Hujum zarbasi	Belgilangan zonaga tushgan zarbalar soni	marta
10	Texnik	To'siq qo'yish	Samarali to'siq harakatlari soni	marta
11	Texnik	To'p kiritish	Belgilangan zonaga tushgan to'plar soni	marta

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Tadqiqot gipotezasi: mashg‘ulotlar o‘yin ampluasi va individual tayyorgarlik darajasiga muvofiq tashkil etilsa, jismoniy sifatlar hamda maxsus texnik harakatlarning rivojlanish samaradorligi oshishi mumkin.

Tadqiqot modeli sifatida 40 nafar 13–14 yoshli voleybolchini teng tarkibli nazorat va tajriba guruhlariga ajratish taklif etiladi: har bir guruhda 20 nafardan sportchi. Mashg‘ulotlar 12 hafta davomida haftasiga uch marta, 90 daqiqadan tashkil etiladi. Nazorat guruhida an’anaviy dastur, tajriba guruhida ampluaga moslashtirilgan mashqlar qo‘llanadi. Ishtirokchilar bog‘lovchi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi, qanot hujumchisi va libero amplualari bo‘yicha kuzatiladi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda test ko‘rsatkichlarini voleybolchilarning o‘yin amplualari (bog‘lovchi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi, qanot hujumchisi va libero) kesimida alohida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq.

Differensiallashtirilgan mashqlar

Bog‘lovchi uchun harakatlanib uzatish, turli nuqtalardan zonalarga to‘p yo‘naltirish, oldinga-orqaga va yon tomonga siljib uzatish hamda murabbiy signali asosida qaror qabul qilish mashqlari tanlanadi. Ular koordinatsiya, chaqqonlik, harakat aniqligi va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

Markaziy to‘siq qo‘yuvchi uchun ketma-ket vertikal sakrash, yonlama siljib to‘siq qo‘yish, signal bo‘yicha sakrash va raqib hujum yo‘nalishini aniqlash mashqlari qo‘llanadi. Asosiy yo‘nalishlar – portlovchi kuch, sakrovchanlik, reaksiya tezligi va koordinatsiya.

Qanot hujumchisi uchun yugurib kelib sakrash, turli yo‘nalishlarga hujum zarbasi berish, to‘siq ustidan yoki yonidan zarba yo‘llash, himoyadan hujumga tez o‘tish hamda

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

to‘g‘ri qo‘nish mashqlari tavsiya etiladi. Bu mashqlar tezkor-kuch, sakrovchanlik, zarba kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantiradi.

Libero uchun past holatda tezkor siljish, o‘ng va chap tomonga himoyaviy harakatlanish, yiqilib to‘pni saqlab qolish, turli tezlikdagi to‘plarni qabul qilish va yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlari tanlanadi. Ular chaqqonlik, reaksiya, koordinatsiya va qabul aniqligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

12 haftalik mashg‘ulot dasturi

2-jadval

Bosqich	Muddat	Asosiy mazmun
I	1–4-haftalar	Umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik asoslarni mustahkamlash
II	5–8-haftalar	Ampluaga xos maxsus jismoniy va texnik mashqlar
III	9–12-haftalar	Texnik harakatlarni o‘yin vaziyatlarida qo‘llash va taktik uyg‘unlik

90 daqiqalik mashg‘ulotning namunaviy taqsimoti: tayyorgarlik qismi – 15 daqiqa; umumiy jismoniy tayyorgarlik – 15 daqiqa; maxsus jismoniy tayyorgarlik – 20 daqiqa; texnik-taktik tayyorgarlik – 30 daqiqa; yakuniy qism – 10 daqiqa.

Yuklama hajmi va intensivligi sportchilarning biologik rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va tiklanish imkoniyatiga qarab belgilanadi. Sakrash mashqlarida qo‘nish texnikasi va harakat sifati nazorat qilinib, ortiqcha charchashning oldi olinadi.

Matematik-statistik tahlil

Natijalarni qayta ishlashda o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish, o‘sish sur’ati va Student t-mezonidan foydalaniladi. O‘rtacha qiymat: $\bar{X} = \Sigma Xi / n$. Standart og‘ish: $S = \sqrt{[\Sigma(Xi - \bar{X})^2 / (n - 1)]}$. O‘sish sur’ati: $W = [(X_2 - X_1) / X_1] \times 100\%$.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Guruh ichidagi boshlang‘ich va yakuniy natijalarni taqqoslashda bog‘liq tanlanmalar t-mezoni, guruhlararo taqqoslashda esa mustaqil tanlanmalar t-mezoni qo‘llanadi. Statistik ahamiyatlilik odatda $p<0,05$ darajasida baholanadi. Imkon bo‘lsa, ta’sir kattaligi ham hisoblanadi.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot natijalarini baholashda nazorat va tajriba guruhlarining boshlang‘ich hamda yakuniy ko‘rsatkichlari taqqoslanadi. Quyidagi jadvallar statistik tahlilni rasmiylashtirish namunasi sifatida keltirilgan. Raqamlar shartli bo‘lib, real tajriba o‘lchovlari bilan almashtirilishi shart.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

3-jadval

Test	Guruh	Dastlab	Yakuniy	O‘sish
20 m yugurish (s)	Tajriba	3,82	3,65	4,45%
	Nazorat	3,84	3,77	1,82%
4×10 m (s)	Tajriba	10,40	9,80	5,77%
	Nazorat	10,30	10,10	1,94%
Vertikal sakrash (sm)	Tajriba	32,0	36,0	12,50%
	Nazorat	32,5	34,0	4,62%
Joyidan uzunlik (sm)	Tajriba	178	190	6,74%
	Nazorat	179	184	2,79%
30 soniyada o‘tirib-turish	Tajriba	24	29	20,83%
	Nazorat	24	26	8,33%

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Namunaviy jadvalda tajriba guruhida barcha jismoniy ko‘rsatkichlar ijobiy tomonga o‘zgargan. Masalan, 20 metrga yugurish vaqti 3,82 soniyadan 3,65 soniyaga qisqargan. 4×10 metrga mokisimon yugurish natijasidagi o‘zgarish chaqqonlik va yo‘nalishni tez almashtirish qobiliyatining yaxshilanishini ifodalaydi.

Vertikal sakrash ko‘rsatkichining 32 sm dan 36 sm ga oshishi sakrovchanlikka yo‘naltirilgan mashqlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Biroq bu izohni tasdiqlash uchun individual natijalar, standart og‘ish va guruhlararo statistik farqlar hisoblanishi lozim.

Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

4-jadval

Ko‘rsatkich	Guruh	Dastlab	Yakuniy	O‘sish
Aniq uzatish (%)	Tajriba	58	75	29,31%
	Nazorat	59	66	11,86%
Aniq qabul (%)	Tajriba	55	72	30,91%
	Nazorat	56	63	12,50%
Hujum aniqligi (%)	Tajriba	49	68	38,78%
	Nazorat	50	59	18,00%
To‘siq samaradorligi (%)	Tajriba	46	64	39,13%
	Nazorat	47	55	17,02%

Texnik testlar bo‘yicha shartli natijalarda tajriba guruhida uzatish, qabul qilish, hujum va to‘siq ko‘rsatkichlari oshgan. Bu natijalar pozitsion mashqlarni texnik topshiriqlar bilan birlashtirish metodik jihatdan maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi, ammo haqiqiy samaradorlikni isbotlamaydi.

TADQIQOT NATIJALARI

Statistik taqqoslash namunasi

5-jadval

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	p
20 m yugurish (s)	3,65 ± 0,18	3,77 ± 0,20	1,99	0,054
Vertikal sakrash (sm)	36,0 ± 3,0	34,0 ± 3,2	2,04	0,048
Aniq uzatish (%)	75 ± 8	66 ± 9	3,35	0,002

Izoh: o‘rtacha qiymat ± standart og‘ish ko‘rinishidagi qiymatlar hamda t va p ko‘rsatkichlari hisoblash usulini ko‘rsatish uchun shartli tanlangan; ular individual sportchilar natijalaridan hisoblanmagan.

Namunaviy hisobda vertikal sakrash (p=0,048) va aniq uzatish (p=0,002) bo‘yicha guruhlararo farq p<0,05 mezoniga mos keladi. 20 metrga yugurish bo‘yicha p=0,054 bo‘lib, statistik ahamiyatlilik chegarasiga yetmaydi. Demak, foizli o‘sishning o‘zi yetarli emas; xulosa chiqarishda statistik mezonlar ham hisobga olinishi zarur.

Haqiqiy tajribada har bir ishtirokchining individual natijalari qayd etiladi. So‘ng guruhlar uchun o‘rtacha qiymat va standart og‘ish hisoblanadi, guruh ichidagi o‘zgarishlar hamda guruhlararo farqlar tekshiriladi. Boshlang‘ich ko‘rsatkichlar farq qilgan holatlarda ANCOVA kabi usullardan foydalanish mumkin. Statistik tahlil natijalari tanlanma hajmi va ma’lumotlarning taqsimlanish xususiyatlari bilan birga talqin qilinadi.

NATIJALAR MUHOKAMASI

Differensiallashtirilgan mashg‘ulotlarning metodik mohiyati jismoniy sifatlarni o‘yin ampluasining texnik vazifalari bilan uyg‘unlashtirishdan iborat. Markaziy to‘siq qo‘yuvchida sakrovchanlikni rivojlantirish to‘siq qo‘yish harakati bilan, qanot hujumchisida tezkor-kuch tayyorgarligi yugurib kelib hujum zarbasi bilan, bog‘lovchida koordinatsiya to‘pni turli holatlardan aniq uzatish bilan, liberoda esa chaqqonlik himoyaviy qabul bilan birlashtiriladi.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Boltayev (2019) yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish imkoniyatlarini yoritgan. Muallifning fikrlari yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda individual imkoniyatlarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Kdirova va Pulatov (2018) tadqiqotlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik jihatlariga e’tibor qaratilgan. Bunday yondashuv sportchilarni ixtisoslashtirishda mashg‘ulot mazmunini ularning tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga moslashtirish muhimligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, sportchini faqat jismoniy ko‘rsatkichlariga qarab muayyan ampluaga biriktirish to‘g‘ri emas. Texnik mahorat, koordinatsiya, o‘yin tafakkuri va qiziqish ham e’tiborga olinishi kerak.

Safarboyev va Saparboyev (2022) ishlarida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Mazkur yondashuv differensiallashtirilgan dasturda ham muhim: pedagogik nazorat sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, mashg‘ulot mazmunini aniqlash va yuklamalarni moslashtirish imkonini beradi.

Taklif etilayotgan metodikaning o‘ziga xos jihati jismoniy va texnik tayyorgarlikni alohida-alohida emas, balki o‘yin ampluasining funksional talablari asosida birgalikda rivojlantirishdir. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik barcha o‘yinchilar uchun saqlanadi, maxsus mashqlar esa ampluaga qarab farqlanadi.

13–14 yoshda biologik rivojlanish sur’atlari bir xil emas. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalari faqat pasport yoshiga qarab belgilanmasligi kerak. Sportchining tayyorgarlik darajasi, harakat texnikasi, tiklanish holati va individual rivojlanish xususiyatlari muntazam kuzatilishi lozim. Ayniqsa, sakrash va tezkor-kuch mashqlarida xavfsiz qo‘nish, to‘g‘ri texnika va yetarli dam olish oralig‘i ta’minlanishi zarur.

Shunday qilib, mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari differensiallashtirilgan yondashuvning pedagogik imkoniyatlarini asoslashga xizmat qiladi. Biroq mazkur metodikaning samaradorligi faqat real pedagogik tajriba, ishonchli o‘lchovlar va to‘g‘ri statistik tahlil natijasida tasdiqlanishi mumkin. Shartli jadval ko‘rsatkichlarini ilmiy xulosa sifatida taqdim etish mumkin emas.

XULOSA

13–14 yoshli voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda o‘yin amplualariga muvofiq differensiallashtirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish muhim metodik ahamiyatga ega. Bog‘lovchi, markaziy to‘siq qo‘yuvchi, qanot hujumchisi va libero uchun mashqlar mazmuni ularning maydondagi vazifalariga moslashtirilishi lozim.

Tahlil asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. O‘yin amplualarining funksional vazifalari jismoniy va texnik tayyorgarlikka qo‘yiladigan talablarni belgilaydi, shu bois maxsus mashqlar ampluaga mos tanlanishi lozim.

2. Tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, koordinatsiya va kuch chidamliligi texnik harakatlar bilan uyg‘un rivojlantirilishi zarur.

3. 12 haftalik dastur umumiy, ampluaga xos maxsus hamda texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlarini qamrab oladi.

4. Mashg‘ulot samaradorligi bir xil sharoitda o‘tkazilgan boshlang‘ich va yakuniy testlar hamda matematik-statistik tahlil asosida baholanishi kerak.

5. Ampluaga ixtisoslashtirishda antropometrik va jismoniy ko‘rsatkichlar bilan birga texnik mahorat, koordinatsiya, o‘yin tafakkuri va individual rivojlanish xususiyatlari hisobga olinishi lozim.

Umuman, ampluaga mos differensiallashtirilgan mashg‘ulotlar yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiluvchi istiqbolli pedagogik yondashuv hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Boltayev Z.B. Теория и методология волейбола: учебное пособие. – Самарканд: СамГУ, 2019. – 160 с.
2. Kdirova M.A., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 480 b.
3. Safarboyev N.Sh., Saparboyev M.Sh. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol): o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Lesson Press, 2022. – 181 b.
4. Rejapov, U.G‘. (2026). 13–14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish texnikasi va aniqligini shakllantirishga oid tadqiqot.
5. Uraimov S.R. Umumta’lim maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida oshirish metodologiyasi. Monografiya. – Farg‘ona, 2023. – 204 b.
6. Uraimov S.R. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. – Farg‘ona, 2023. – 284 b.
7. Uraimov S.R. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy xususiyatlari // FarDU ilmiy xabarlari. – 2023. – 29-jild, 2-son. – B. 34. – DOI: 10.56292/sjfsu/vol29_iss2/a34.
8. Uraimov S.R. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to‘rt darajali jismoniy mashg‘ulotlar zinasi orqali oshirish usullari // FarDU ilmiy xabarlari. – 2023. – Maxsus son. – B. 226–229.