

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

Uraimov Jaxongir To'lanboy o'g'li

Namangan davlat universiteti, magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilinadi. Sport tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida harakatli o'yinlar yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik ko'nikmalarini shakllantirish, taktik fikrlashini faollashtirish hamda mashg'ulotlarga qiziqishini oshirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotda harakatli o'yinlarning voleybol mashg'ulotlaridagi o'рни, ularning chaqqonlik, tezkorlik, sakrovchanlik, koordinatsiya va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, yosh voleybolchilar bilan ishlashda o'yinlarni tanlash, yuklamani me'yorlash, yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish tamoyillari ochib berilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlardan maqsadli va metodik asosda foydalanish yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik-taktik malakalarini mustahkamlash va ijobiy motivatsiyasini kuchaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikma, taktik fikrlash, chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya, mashg'ulot, sport pedagogikasi, sport.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье анализируются педагогические и методические основы использования подвижных игр в процессе подготовки юных волейболистов. На начальных этапах спортивной подготовки подвижные игры выступают важным средством развития физических качеств молодых спортсменов, формирования технических навыков, активизации тактического мышления, а также повышения интереса к тренировочному процессу. В исследовании освещается роль подвижных игр в тренировках по волейболу, их значение в развитии ловкости, быстроты, прыгучести, координации и командного взаимодействия. Кроме того, раскрываются принципы подбора игр, нормирования нагрузки, а также их адаптации с учетом возраста и уровня подготовки юных волейболистов. Результаты показывают, что целенаправленное и методически обоснованное использование подвижных игр является эффективным средством повышения общей и специальной физической подготовки, укрепления технико-тактических навыков и усиления положительной мотивации спортсменов.

Ключевые слова: волейболисты, подвижные игры, физическая подготовка, технические навыки, тактическое мышление, ловкость, быстрота, координация, тренировка, спортивная педагогика, спорт

THE USE OF ACTIVE GAMES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract: *This article analyzes the pedagogical and methodological foundations of using active games in the training process of young volleyball players. At the initial stages of sports training, active games serve as an important tool for developing physical qualities, forming technical skills, activating tactical thinking, and increasing interest in training sessions. The study highlights the role of active games in volleyball training, emphasizing their importance in developing agility, speed, jumping ability, coordination, and teamwork. It also reveals the principles of selecting games, regulating training load, and adapting activities according to the age and skill level of young athletes. The results show that the purposeful and methodologically grounded use of active games is an effective means of improving general and special physical fitness, strengthening technical and tactical skills, and enhancing positive motivation among young volleyball players.*

Keywords: *volleyball players, active games, physical training, technical skills, tactical thinking, agility, speed, coordination, training, sports pedagogy, sport*

KIRISH

Har bir jamiyat yetuk, har tomonlama kamol topgan, o'zida butun ijobiy va oliyjanob fazilatlarni birlashtira oladigan avlodni tarbiyalashni orzu qiladi. Jismonan yetuk, ma'nau barkamol, tarbiyali, ma'naviyatli yoshlargina bugungi kun va kelajak haqida teran fikr yuritadi[4], shuningdek, kelgusi hayot va turmushning ravnaqi uchun o'z hissasini qo'shishga intiladi.

O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-sonli Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6 noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish to'g'risida" chora-tadbirlari PF-6108-sonli Farmonlari va 2021-yil 5 noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" PQ-5280-sonli Qarorlari hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi [1; 2; 3].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishda mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish, sportchilarning yosh xususiyatlariga mos vosita va usullarni tanlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, voleybol kabi tezkorlik, koordinatsiya, sakrovchanlik, tez fikrlash va jamoaviy hamkorlikni

talab etuvchi sport turida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki, aynan shu davrda sportchining umumiy jismoniy bazasi, harakat tajribasi, texnik malakalarga moyilligi va sportga bo'lgan qiziqishi shakllanadi. Shu nuqtai nazardan yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish samarali pedagogik vosita sifatida ko'riladi [5].

Harakatli o'yinlar tabiatan emotsional, qiziqarli va faol harakatga undovchi vosita bo'lib, bolalarning yosh psixologik xususiyatlariga to'la mos keladi. Ular orqali murakkab jismoniy mashqlarni yengilroq, tabiiyroq va qiziqarliroq shaklda o'rgatish mumkin. Harakatli o'yinlar nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki voleybol uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlar, jumladan, to'pni his qilish, tez qaror qabul qilish, makonda to'g'ri mo'ljal olish va sheriklar bilan uyg'un harakat qilish kabi qobiliyatlarni ham rivojlantiradi [6]. Shu sababli ularning yosh voleybolchilar tayyorgarligidagi o'rnini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqot ishimizning maqsadi yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning metodik asoslarini yoritish va ularning sport tayyorgarligiga ta'sir samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotni olib borishda sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, voleybol mashg'ulotlari metodikasi va bolalar sportiga oid ilmiy-uslubiy manbalar tahliliga tayanildi. Shuningdek, tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va pedagogik interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Harakatli o'yinlarning voleybol mashg'ulotlaridagi o'rni yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligiga ta'siri nuqtai nazardan ko'rib chiqildi. Tahlil jarayonida yosh voleybolchilarning harakat faoliyati, ularning fiziologik va psixologik xususiyatlari, o'yin vositalarining mashg'ulotga integratsiyalashuvi va yuklamani me'yorlash tamoyillari e'tiborga olindi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bir necha yo'nalishda ijobiy natija beradi. Eng avvalo, harakatli o'yinlar bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Yugurish, to'xtash, burilish, sakrash, uzatish, quvlash va yo'nalishni tez o'zgartirishga asoslangan o'yinlar tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya

va reaksiya tezligini rivojlantiradi [7]. Voleybol o'yinining o'ziga xosligi shundaki, unda sportchi qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashi, maydonda tez harakat qilishi va to'pga mos ravishda o'z pozitsiyasini tanlay olishi kerak. Harakatli o'yinlar aynan shu sifatlarni tabiiy harakat faoliyati asosida shakllantirish imkonini beradi.

TADQIQOT METODOLGIYASI

Mashg'ulotlarda avvalgi tajriba va bilimlarga tayanib xarakter qila bilishning shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Yosh voleybolchilar uchun ayniqsa, sakrovchanlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. To'r oldidagi harakatlar, zarba berish va blok qo'yish elementlari yuqori sakrash qobiliyatini talab etadi. Harakatli o'yinlarga sakrash elementlarini kiritish orqali bu sifatni qiziqarli va ortiqcha zo'riqishsiz rivojlantirish mumkin. Masalan, to'siqlardan oshib o'tish, belgilangan joyga sakrab yetib borish yoki to'pni yuqoridan ushlashga yo'naltirilgan o'yinlar mushaklarning portlovchi kuchini va harakat aniqligini yaxshilaydi. Bunday mashqlar bolalarda musobaqaviy ruhni ham kuchaytiradi.

Harakatli o'yinlarning yana bir muhim afzalligi shundaki, ular voleybol texnik elementlarini dastlabki shaklda o'rgatishga yordam beradi. To'pni uzatish, qabul qilish, joylashish, harakatlanish va to'pga nisbatan mo'ljal olish kabi harakatlar ko'pincha quruq mashq shaklida emas, balki o'yin vaziyati orqali tezroq va samaraliroq o'zlashtiriladi. Chunki bolalar o'yin davomida harakatni tabiiy ehtiyoj sifatida bajaradi, bu esa o'rganish jarayonini faollashtiradi. O'yinli mashqlar orqali yosh voleybolchilar texnik elementlarni ko'proq takrorlaydi, lekin buni charchoq yoki zerikishsiz amalga oshiradi.

Tadqiqotlar harakatli o'yinlarning taktik fikrlashni rivojlantirishdagi o'rnini ham tasdiqlaydi. Voleybol jamoaviy sport turi bo'lgani uchun unda sheriklarning harakatini his qilish, vaziyatni oldindan sezish va tez qaror qabul qilish alohida ahamiyat kasb etadi. Harakatli o'yinlar orqali bolalarda maydondagi vaziyatni tez baholash, to'g'ri yo'nalishni tanlash, sherik bilan hamkorlik qilish va raqib harakatiga moslashish qobiliyatlari rivojlanadi. O'yin jarayonida bu ko'nikmalar tabiiy va dinamik sharoitda shakllanadi, bu esa keyinchalik voleybolning haqiqiy o'yin vaziyatlariga osonroq moslashishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi, emotsional fonni yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va guruhdagi ijobiy muhitni shakllantiradi. Ayniqsa, dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolalarda sportga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish juda muhimdir. Agar mashg'ulotlar faqat takroriy va murakkab texnik mashqlar bilan cheklansa, qiziqish pasayishi mumkin. Harakatli o'yinlar esa mashg'ulotni tabiiy ravishda jonlantirib, sportchining faol ishtirokini ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlardan foydalanishda metodik jihatdan eng muhim masalalardan biri ularni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos tanlashdir. Boshlang'ich bosqichdagi yosh voleybolchilar uchun sodda qoidali, tez tushuniladigan va ko'proq umumiy harakat faoliyatini talab qiladigan o'yinlar maqsadga muvofiqdir. Tayyorlik darajasi oshib borgani sayin o'yinlarga voleybol texnik elementlari, kichik taktik vazifalar va musobaqa xarakteridagi topshiriqlar kiritib boriladi. Bu bosqichma-bosqichlik tamoyili yosh sportchilarning harakat tajribasini tizimli ravishda boyitadi.

Yuklamani me'yorlash ham alohida ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlar qiziqarli bo'lgani sababli bolalar ko'pincha zo'riqishni sezmaydi va yuqori faollik bilan ishtirok etadi. Shu bois murabbiy yoki o'qituvchi o'yin davomiyligi, takrorlar soni, harakat intensivligi va dam olish oralig'ini oqilona boshqarishi zarur. O'yinlar haddan tashqari uzoq yoki murakkab bo'lsa, ular foydadan ko'ra charchoqqa sabab bo'lishi mumkin. Aksincha, to'g'ri me'yorlangan harakatli o'yinlar mashg'ulot samaradorligini oshirib, tiklanish jarayonini buzmaydi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Olingan natijalar yosh voleybolchilar tayyorgarligida harakatli o'yinlarning ko'p qirrali pedagogik ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Ular umumiy jismoniy sifatlar bilan birga voleybol uchun zarur maxsus ko'nikmalarni ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Boshqa tomondan, harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayonini bolalar psixologiyasiga yaqinlashtiradi, ya'ni sport tayyorgarligi jarayonini qiziqarli, faol va tabiiy shaklga keltiradi. Shu sababli ular yosh sportchilar bilan ishlashda yordamchi vosita emas, balki muhim metodik tarkibiy qism sifatida qaralishi lozim. Biroq

harakatli o'yinlarning samaradorligi ularni shunchaki qo'llash bilan emas, balki maqsadga muvofiq tanlash va metodik to'g'ri tashkil etish bilan belgilanadi. Agar o'yin mazmuni voleybolga xos harakat va vazifalar bilan uyg'unlashtirilsa, natija yanada yuqori bo'ladi. Shu ma'noda murabbiyning pedagogik mahorati, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va yuklamani oqilona boshqarishi hal qiluvchi omil hisoblanadi.

XULOSA

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish sport tayyorgarligining samarali va metodik jihatdan asosli yo'nalishlaridan biridir. Harakatli o'yinlar yosh sportchilarning tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, sakrovchanlik va taktik fikrlashini rivojlantirish bilan birga, voleybol texnik elementlarini o'zlashtirishni yengillashtiradi va mashg'ulotga qiziqishni oshiradi. Ularning emotsional va jamoaviy xususiyati bolalarda sportga ijobiy munosabat, o'zaro hamkorlik va intizomni shakllantiradi. Harakatli o'yinlardan maqsadli, yosh xususiyatlariga mos va metodik jihatdan to'g'ri foydalanish yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini yuksaltirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-sonli Qonuni
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6 noyabrdagi "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish to'g'risida" chora-tadbirlari PF-6108-sonli Farmoni
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5 noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" PQ-5280-sonli Qarori
4. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelajgimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz". Toshkent: "O'zbekiston" 2017-yil.
5. Sulaymonov.J.(2023). "Zamonaviy voleybol o'yinida harakatli o'yinlarning mashg'ulotlarga ijobiy ta'siri". In Conference on Digital Innovation: Modern Problems and Solutions.
6. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T. O'qituvchi, 1992. - 80 b.
7. Ayrapetyans L.R., Kleshev Y.N. Voleybol. O'quv qo'llanma. Toshkent., 1995 yil. 36 -43 bet.