

## YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

Shaxriddinova Laylo Nurxonovna

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti "Sport faoliyati turlari" kafedrası  
v.b.professori.,p.f.b.f.d (PhD)

Ergashev Bekzod Baxtiyor o'g'li

"Jismoniy madaniyat" ta'lim yunalishi 3 kurs 301-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19414427>

**Annotatsiya:** Mazkur tezisdá 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'rnini, 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:** yosh voleybolchilar, harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikma, taktik fikrlash, chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya, mashg'ulot jarayoni, sport pedagogikasi.

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.

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 sifatlarni, 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. Shu sababli ularning yosh voleybolchilar tayyorgarligidagi o'rnini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tezisning 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 nazaridan 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. 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.

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 ushlabga 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.

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 qilib aytganda, 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.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Айриянц, А. Г. Волейбол: учебник для вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.
3. Железняк, Ю. Д. Волейбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2004.
4. Железняк, Ю. Д., Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика обучения предмету

“Физическая культура”. М.: Академия, 2004.

5. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004.

8. Портнов, Ю. М. Спортивные и подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1984.

