



YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK HARAKATGA O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI.

Yunusov Ahmadali Xaydaraliyevich

O'zbekiston Respublikasi Oriental universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası

sport faoliyati yo'nalishi 1 bosqich magistranti

gmail: Yunusovaxmadali1199@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sport turi bo'yicha yosh sportchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligi yoritilgan. Maxsus mashqlar yordamida sportchilarning texnik ko'nikmalari, koordinatsiya qobiliyati va o'yin holatlariga tayyorgarligi oshirilishi ilmiy va amaliy asosda tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: voleybol, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, yosh sportchilar, o'rgatish samaradorligi.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность использования специальных упражнений при обучении юных волейболистов техническим действиям. Анализируется влияние специальных упражнений на развитие технических навыков, координации движений и готовности к игровым ситуациям.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовка, специальные упражнения, юные спортсмены, эффективность обучения.

Annotation: This article explores the effectiveness of using special exercises in teaching technical skills to young volleyball players. It analyzes how such exercises improve athletes' technical abilities, coordination, and readiness for game situations based on scientific and practical approaches.



Keywords: volleyball, technical training, special exercises, young athletes, teaching effectiveness.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari, xususan voleybol, yosh sportchilarni nafaqat jismoniy, balki texnik va psixologik jihatdan tayyorlashni talab qiladi. Voleybol o'yini o'ziga xos murakkab texnik harakatlardan iborat bo'lib, ular yuqori aniqlik, tezlik, muvozanat va koordinatsiyani talab etadi. Yosh sportchilarni ushbu texnik harakatlarga o'rgatishda an'anaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda maxsus mashqlardan foydalanish samarali natijalar beradi. Maxsus mashqlar vositasida o'quvchilar voleybol elementlarini tezroq o'zlashtiradi, harakatlar avtomatlashtiriladi va o'yin holatlariga moslasha olish qobiliyati shakllanadi. Shu sababli, yosh voleybolchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda maxsus mashqlarning o'rnini va ularning samaradorligini tahlil qilish, mavjud tajribalarni umumlashtirish hamda metodik tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK HARAKATLARI HAQIDA MA'LUMOT

Yosh voleybolchilarning texnik harakatlari ularning o'zlashtirishi lozim bo'lgan asosiy o'yin ko'nikmalarini tashkil etadi. Bu harakatlar voleybol o'yinining har bir bosqichida muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'yin samaradorligini ta'minlaydi. Quyida yosh voleybolchilarga o'rgatiladigan asosiy texnik harakatlar keltirilgan.

1. To'pni qabul qilish (priëm)

a) Yuqoridan qabul qilish (pas)



- Ikki qo‘l bilan bosh uzra to‘pni nishonga yo‘naltirish.
- Tezlik va aniqlikni talab qiladi.
- Ko‘proq to‘pni o‘yinchini tayyorlaydigan pozitsiyaga uzatishda qo‘llaniladi.

b) Pastdan qabul qilish (planka yoki platforma)

- Qo‘llar birlashtirilib, tananing pastki qismiga to‘pni qabul qilish.
- Kuchli xizmat yoki zarbalarni to‘xtatish uchun ishlatiladi.

2. To‘pni uzatish (pas berish)

- Asosan hujumchiga qulay pozitsiyada to‘pni uzatish uchun amalga oshiriladi.
- Yuqoridan pas eng ko‘p ishlatiladi.
- Harakatlar aniqligi va vaqtni his qilish muhim.

3. Servis (to‘pni o‘yinga kiritish)

a) Pastdan xizmat

- Boshlang‘ich bosqichda o‘rgatiladi.
- To‘pni yerga yaqin holatda beriladi.

b) Yuqoridan xizmat

- Harakatning murakkabligi yuqori, kuchli va tez xizmat.
- Sekin-asta yosh sportchilar shu usulga o‘tadi

c) Sakrab xizmat (jump serve)

- Yuqori darajadagi texnik va jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.
- Raqibni chalg‘itish va to‘pni kuchli zarba bilan berish.



4. Hujum zarbalari

- Hujum zarbasi (atakuyushiy udar) hujumchining to'pni raqib maydoniga kuchli va tez zarba bilan uzatishidir.
- Zarbadan oldingi yugurish, sakrash, va yuqoridan zarba berish texnikasi muhim.

5. Blok qo'yish

- Raqibning hujum zarbasini to'xtatish uchun sakrab qo'llarni yuqoriga ko'tarish.
- Individual yoki jamoaviy (2–3 kishi) bloklar mavjud.
- To'g'ri pozitsiyada turish va vaqtni to'g'ri hisoblash muhim.

6. Himoya harakatlari

- Maydon bo'ylab harakatlanish, yerga yotib to'pni olish (razvorot, ryvok, brosheniye).
- Pastga tushgan yoki chalg'ituvchi zarbalarni qabul qilish.

O'ZBEKISTONDA VOLEYBOL SPORT TURIGA VA YOSH VOLEYBOLCHILARGA QARATILGAN E'TIBOR.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan yoshlarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. Shu jumladan, voleybol sport turi ham mamlakatimizda tobora ommalashib, sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va klublar tizimida keng rivojlanmoqda. So'nggi yillarda O'zbekistonda voleybolchilarga qaratilayotgan e'tibor quyidagi yo'nalishlarda ko'zga tashlanmoqda:



◆ 1. Sport maktablari va akademiyalarda voleybol yoʻnalishlarining ochilishi

Oʻzbekiston Respublikasi Sport vazirligi va Jismoniy tarbiya va sport agentligi tasarrufidagi koʻplab bolalar va oʻsmirlar sport maktablarida voleybol boʻlimlari faoliyat yuritmoqda. Bu yerda yosh sportchilar zamonaviy sharoitlarda treninglar olib borishmoqda, ularning salohiyatli isteʼdodlarini rivojlantirishga alohida eʼtibor qaratilmoqda.

◆ 2. Musobaqalar va chempionatlarning tashkil etilishi

Har yili oʻsmirlar, oʻrta maxsus taʼlim muassasalari, oliy oʻquv yurtlari va professional klublar oʻrtasida **"Prezident kubogi"**, **"Yoshlar oʻrtasida Oʻzbekiston chempionati"**, hamda **"Umid nihollari"**, **"Barkamol avlod"**, **"Universiada"** kabi yirik musobaqalar oʻtkazilmoqda. Bu musobaqalar voleybolchilarning tajribasini oshirishda muhim omil boʻlib xizmat qilmoqda.

◆ 3. Murabbiylar va trenerlar malakasini oshirish

Murabbiylar uchun maxsus seminar-treninglar, xalqaro malaka oshirish kurslari, hamda xorijiy tajribalarni joriy etish orqali voleybolchilarni tayyorlash sifati yildan-yilga oshmoqda. Toshkent jismoniy tarbiya universiteti va boshqa OTMlar trenerlik boʻlimlarida voleybol yoʻnalishi boʻyicha alohida kurslar mavjud.

◆ 4. Ayollar voleyboliga alohida eʼtibor

Oʻzbekistonda ayollar sporti, jumladan ayollar voleyboli ham tez surʼatlar bilan rivojlanmoqda. Ayollar milliy terma jamoasi Osiyo va Jahon miqyosida oʻz ishtirokini kuchaytirmoqda. Ayollar uchun alohida oʻquv-mashgʻulot yigʻinlari, turnirlar va xorijiy musobaqalarda qatnashish imkoniyatlari yaratilgan.



◆ 5. Zamonaviy sport infratuzilmasi

Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Andijon, Xorazm va boshqa viloyatlarda zamonaviy voleybol zallari, ochiq va yopiq maydonchalar barpo etilgan. Sportchilar uchun zaruriy sharoitlar – jihozlar, tibbiy xizmat, ovqatlanish va turar joy bilan ta’minlanmoqda.

Xulosa qilib aytganda, yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarga o‘rgatish — ularning kelgusidagi sport natijalari va o‘yin samaradorligini belgilab beradigan asosiy omillardan biridir. Tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatmoqdaki, maxsus mashqlardan muntazam va tizimli foydalanish yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini samarali shakllantiradi, harakatlarning aniqligi, koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va o‘yin vaziyatlariga moslashuv darajasi sezilarli darajada ortadi.

Maxsus mashqlar orqali:

- Harakatlar avtomatiklashadi;
- O‘quvchilar texnik elementlarni tezroq va barqaror o‘zlashtiradi;
- Jamoaviy o‘yin madaniyati shakllanadi;
- Sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi.

Shu bois, voleybolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlardan ilmiy asoslangan holda foydalanish, yosh toifasiga qarab individual yondashuvni joriy etish va mashg‘ulotlarni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish sport natijalarining yuksalishiga xizmat qiladi. Kelgusida har bir yosh guruhiga mos bo‘lgan mashq majmualarini ishlab chiqish va ularni sport amaliyotiga keng joriy etish tavsiya etiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

- 1 Karimov I.A. **Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch.** – T.: Ma'naviyat, 2008.
- 2 Rasulov B.S. **Sport pedagogikasi va psixologiyasi.** – Toshkent: O'zDJTI, 2021.
- 3 Saidqulov A.S. **Voleybol o'yinining texnikasi va taktikasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
- 4 Rakhmatullayev D.R. **Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi.** – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020.
- 5 Sharipov R., Tursunova N. **Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
- 6 Xolbo'tayev A. **Voleybol mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish.** // Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2021, №3.
- 7 Khasanov R. **Maxsus mashqlar orqali voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish.** // O'zbekiston pedagogika jurnali, 2020, №5.
- 8 Zholdasov M. **Bolalar va o'smirlar sport maktablarida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish.** – Nukus: Qoraqalpoq universiteti, 2018.
- 9 Волков В.Н. **Волейбол: техника, методика, тренировка.** – Москва: Физкультура и спорт, 2010.