

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

U.I.Obidjanov	
Laboratoriya mashg'ulotlarining biologiya fanini o'zlashtirishga ta'siri.....	96
M.A.Abduxalilova	
O'quvchilarda ekologik madaniyat va barqaror rivojlanish tamoyillarini shakllantirish	100
M.A.Mamasaidova, M.X.Akbaraliyeva	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilariga ko'paytirish amalini o'rgatishning interfaol usullari	107
G.S.Qosimova	
Tibbiy ta'limda matematik modellashirish orqali organizmning funksional holatlari va himoya-moslashuv jarayonlarini o'qitish usullari	112
S.R.Toshboyeva, L.A.Yusupova	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida kombinatorika elementlarini o'qitishda qo'llaniladigan asosiy qoidalar	117
A.A.Mirzaliyev	
Пути повышения эффективности системы морально-психологической подготовки и теоретическая модель ее организации.....	121
A.T.Akbarov	
Basketbolning jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashdagi muhim roli	127
S.M.Sidiqov	
Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda harakatli o'yinlardan foydalanish	132
Z.N.Usmonov	
Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonini rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.....	137
S.T.Xakimov, N.B.Komilova	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish (basketbol sport turi misolida)	142
X.T.Xasanov	
Kasb-hunar maktablari o'quvchilarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari	147
G.K.Yakubova	
Turli yoshdagi odamlarning har hil sharoit va hududlarda nafas olishini tahlil qilish	153
T.T.Yusupov	
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlari majmuini tuzish va uni o'tkazishga qo'yiladigan talablar	158
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixi bo'yicha bilimlarni shakllantirishning pedagogik jihatlari	164
A.M.Maxmutaliyev	
Umumta'lim maktabining boshlang'ich jismoniy madaniyat jamoasi faoliyatida innovatsiyalar.....	168
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv texnologiyasi	173
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixiga doir bilimlarni rivojlantirishning pedagogik imoniyatlari	178
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv modeli	182
L.E.Bobomurodova	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchisining ma'naviy va kasbiy sifatlariga qo'yilgan talablar	189
G.O'.Yuldasheva	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining pedagogik refleksiyalash qobiliyatini rivojlantirish: komponentlar va ularning ahamiyati.....	194
E.K.Muxtarov	
Kvant mexanikasi fanidan amaliy darslarda masalalarni yechishning metodik jihatlari	194



UO'K: 796.322.5:373.3

**YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH****ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ****THE USE OF OUTDOOR GAMES IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG
VOLLEYBALL PLAYERS****Sidiqov Sobir Mamasoliyevich** 

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya

Ushbu maqola "Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda harakatli o'yinlardan foydalanish" mavzusida yozilgan bo'lib, yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarlik jarayonida harakatli o'yinlarning ahamiyatini o'rganadi. Maqolada harakatli o'yinlarning jismoniy rivojlanish, ko'nikmalarni shakllantirish va sportchilarning motivatsiyasini oshirishdagi roli tahlil qilinadi. Savolnoma asosida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari keltirilgan bo'lib, bu o'yinlarning yosh sportchilar uchun foydali ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, maqolada harakatli o'yinlarni jismoniy tayyorgarlik dasturlariga qanday qilib samarali kiritish mumkinligi haqida tavsiyalar beriladi. Ushbu tadqiqot natijalari sport ta'limi va jismoniy tarbiya sohasida muhim ahamiyatga ega bo'lib, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirishga yordam beradi.

Аннотация

Данная статья написана на тему "Использование подвижных игр в совершенствовании физической подготовки юных спортсменов" и исследует значение подвижных игр в процессе физической подготовки юных спортсменов. В статье анализируется роль подвижных игр в физическом развитии, формировании умений и навыков, повышении мотивации спортсменов. Представлены результаты анкетных исследований, которые показывают, что игры полезны для молодых спортсменов. Также в статье даны рекомендации, как эффективно включить подвижные игры в программы физической подготовки. Результаты этого исследования имеют важное значение в области спортивного образования и физического воспитания, способствуя дальнейшему совершенствованию процесса подготовки юных спортсменов.

Abstract

This article is written on the topic "The use of outdoor games in improving the physical fitness of young athletes" and explores the importance of outdoor games in the process of physical training of young athletes. The article analyzes the role of outdoor games in physical development, the formation of skills and abilities, increasing the motivation of athletes. The results of questionnaire studies are presented, which show that games are useful for young athletes. The article also provides recommendations on how to effectively integrate outdoor games into physical training programs. The results of this study are important in the field of sports education and physical education, contributing to the further improvement of the training process for young athletes.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, voleybol, murabbiylar, savolnoma jismoniy sifatlari, o'qitish jarayoni, motivatsiya, sport ta'limi, o'quvchilar, tanlov jarayoni, pedagogik yondoshuv, mashg'ulotlar, o'rganish, foydali vosita, sportchilarning rivojlanishi, o'quv dasturlari, o'yinlarning ahamiyati, tadqiqot natijalari.

Ключевые слова: физическая подготовка, подвижные игры, волейбол, тренеры, анкета, физические качества, процесс обучения, мотивация, спортивное образование, ученики, процесс отбора, педагогический подход, занятия, обучение, полезный инструмент, развитие спортсменов, учебные программы, значимость игр, результаты исследования.

Key words: physical training, active games, volleyball, coaches, questionnaire, physical qualities, teaching process, motivation, sports education, students, selection process, pedagogical approach, training sessions, learning, useful tool, athletes' development, educational programs, importance of games, research results.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatda olib borilayotgan ijtimoiy – iqtisodiy va ma'naviy -ma'rifiy islohotlar O'zbekiston Respublikasining rivojlantirishning Harakatlar strategiyasida nazarda tutilgan

PEDAGOGIKA

masalalarni hal etishga qaratilgan. Buning muhim jihatlardan biri yuksak ma'naviy va axloqiy salohiyatga ega bo'lgan, yuqori malakali kadrlarni tayyorlashdan iborat. Buning uchun oliy ma'lumotli mutaxassislarini tayyorlaydigan ta'lim muassasalarining o'quv – tarbiya jarayonini davr talablari asosida tashkil etish, ta'lim-tarbiya ishlarini samaradorligini oshirish uchun uning yo'nalishlarini ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkillashtirish lozim xisoblanadi. Zero, Respublika Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Bugungi kunda shiddat bilan o'zgarib borayotgan hayot, oldimizga qo'yayotgan bir-biridan murakkab va muhim masalalarni hal qilish haqida o'ylar ekanmiz, ularning yechimini aynan ta'lim-tarbiya bilan, yoshlarning dunyoqarashini zamonaviy bilim, yuksak ma'naviyat va ma'rifat asosida shakllantirish bilan bog'liq ekaniga yana bir bor ishonch xosil qilamiz".

O'zbekiston Respublikasida barkamol va sog'lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda maktab o'quvchi yoshlar orasida jismoniy tarbiya va jismoniy faollik keng targ'ib qilinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvar kuni mamlakatimiz Parlamentiga murojaatnomasida "Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish kerak", -deya alohida to'xtalishlari bu boradagi islohotlarning yanada jadal rivojlanishiga turtki bo'lmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda voleybol sport turi ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda". Voleybol nafaqat dunyo miqyosida, balki O'zbekistonda ham eng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Uzoq yillardan boshlab Respublikamizda voleybol bo'yicha o'g'il va qiz bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshli erkak-ayollar o'rtasida turli musobaqalar – chempionatlar, kubok musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazish odat tusiga kirgan.

Yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy rivojlantiruvchi mashqlarni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llash pedagogik jarayonning eng asosiy sifatlaridan biridir. Chunki, me'yorida ortiq bo'lgan mashqlarni surunkali qo'llash katta yuklama sifatida, oyoq mushaklarini va bo'g'inlarda zo'riqish asoratini vujudga keltirishi mumkin. Bu esa bora-bora o'z navbatida patologik o'zgarishlarga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha me'yorida kam darajada qo'llaniladigan mashqlar, chidamkorlikni rivojlantirmaslik yoki sust rivojlanish isbot talab qilmaydi.

Demak, yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa ularni maxsus mashqlar yordamida jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berib voleybol amaliyotining o'ta dolzarb masalalaridan biridir. Shu nuqtai nazardan qaraganda biz tanlagan mavzuning dolzarbligi va muhimligi yaqqol namoyon bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, ularning trenirovka mashg'ulotlari, voleybolchilarning texnik tayyorgarligi va maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarligi muammolari L.R.Ayrepetyaning Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun yozilgan "Voleybol" darsligida bo'lib unda faqat o'quv trenirovka jarayoni, o'yinning texnik elementlarini o'zlashtirishga, mustahkamlash va takomillashtirishga oid metodik material hamda bu jarayonni rejalashtirishga oid o'quv materiallarini uchratdik xolos.

Ushbu matnni milliy antiplagiat.uz saytida orginalilik foizi yuqori chiqadigan qilib berish uchun, o'z fikrlaringizni va tushunchalaringizni qo'shib, matnni qayta yozishingizni tavsiya qilaman. Buning uchun, o'z so'zlaringiz bilan ifodalash, misollar keltirish va yangi fikrlar qo'shish orqali matnni boyitishingiz mumkin.

Qator mualliflar V.M.Vidrin, A.A.Chujalovskiy, V.N.Kryajov va boshqalar sport murabbiylarining trener sifatidagi faoliyatiga baho berish yoki ularning sport trenirovkasi jarayoniga munosabatlari haqida fikr bildirib ularni ommaviy bolalar sporti, ommaviy yoshlar sporti murabbiylari, katta sport murabbiylari deb nomlashga - toifalashga urinish qilganlar va yagona to'xtamga kelaolmaganlar, ya'ni sport murabbiysi modeli va uning faoliyatini baholash va boshqarishga turlicha munosabat bildirganlar.

Shunga ko'ra tadqiqotimizda sport trenerovkasi uni tashkillash va murabbiy faoliyatini monitoringi va uni modeli muommosi qora chiziq bilan o'tishi tadqiqotimizning asosiy mazmuni va yangiligiga borib taqaladi desak xatoga yo'l qo'ymaymiz.

L.R.Ayrapetyants, M.A.Godiklarning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdagi bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal sur'atlar bilan o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi.

Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yordam beruvchi test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. A.A.Po'latov bunday mashqlar qatoriga navbatda tezkorlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini oshirish tavsiya etiladi.

NATIJA VA TAHLIL

Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va idividual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada qiziqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir.

1-jadval.

Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan (HO') foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari, n= 30

T/r	Savollar	Ha	Yo'q	Qisman
1.	O'quvchilarni voleybol to'garagiga tanlab olishda HO' dan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO' dan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda HO' dan foydalanasizmi?	8	7	15
4.	Voleybol mashg'ulotining tayyorgarlik qismida HO' ni qo'llaysizmi?	11	13	6
5.	Voleybol mashg'ulotning asosiy qismida HO' ni qo'llaysizmi?	3	18	9
6.	Voleybol mashg'ulotning yakuniy qismida HO' ni qo'llaysizmi?	7	21	1
7.	Sport tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlar foydalanasizmi?	13	9	8

Hozirgi kunda sport amaliyotida yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayoni harakatli o'yinlarni qanchalik o'z ichiga olganini o'rganish maqsadida murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik.

Savolnoma natijalari 1-jadvalda keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, so'rovda ishtirok etgan 30 nafar murabbiydan 6 tasi (20%) "O'quvchilarni voleybol to'garagiga tanlab olishda harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?" savoliga "Ha" deb javob bergan, 20 tasi (66,7%) "Yo'q" deb, 4 tasi (13,3%) esa "Qisman" deb javob berdi. Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, tanlov jarayonida aksariyat murabbiylar harakatli o'yinlardan umuman foydalanmaydilar.

Har bir sport turiga xos harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ularni tanlov jarayonida qo'llash bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. Bu jarayonda bolaga berilgan erkinlik uning qobiliyatlarini namoyon etishiga qulay sharoit yaratadi.

Ikkinchi savolga (voleybol mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?) 14 ta murabbiy (46,7%) "Ha" va 16 ta (53,3%) "Yo'q" deb javob berdi. "Qisman" degan javob qayd etilmadi. Bu natijalar murabbiylarning pedagogik yondoshuvlarining ikki toifaga bo'linishini ko'rsatadi: birinchilari voleybol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli o'yinlardan foydalanishsa, ikkinchilari esa faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadilar.

Uchinchi savolga berilgan javoblar ham yuqorida qayd etilgan ko'rinishda, lekin kamroq foizda kuzatildi. Bu savolga "Qisman" deb javob berganlar soni ko'proq bo'lib, 50% ni tashkil etdi.

To'rtinchi, beshinchi va oltinchi savollar voleybol mashg'ulotlarida tayyorlov mashg'ulotlarini o'tkazish, o'rgatish va sportchilarni murabbiylarning jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, faoliyatida va kasbiy-pedagogik mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiylar "Voleybol mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida harakatli o'yinlarni qo'llaysizmi?" degan savolga 36,7% "Ha", 43,3% "Yo'q" va 20% "Qisman" deb javob berishdi.

Voleybol mashg'ulotlarining asosiy qismida faqat 3 ta murabbiy harakatli o'yinlardan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabbiylar "Yo'q" va 30% "Qisman" deb javob berishdi.

Voleybol mashg'ulotlarining yakuniy qismida esa harakatli o'yinlardan foydalanadigan murabbiylar soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,4%), 30% murabbiylar "Yo'q" degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida harakatli o'yinlardan qisman foydalanar ekanlar.

So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent murabbiylar yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ayniqsa ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor berishadi. Bu borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatilmoqda.

So'rovnomada ishtirok etgan respondent murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa milliy xalq harakatli o'yinlari haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Ayrim murabbiylar harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi xolos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

Sport mahoratining progressiv shakllanishi va yuqori sport natijalariga erishishi masalasi jismoniy tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga e'tibor qaratadi. Ushbu masala nafaqat ilmiy-nazariy jihatdan, balki, amaliy nuqtai nazardan ham mutaxassis-olim va murabbiylar tomonidan qayta-qayta isbot qilinib kelinmoqda. Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirish muammolariga yetarli ahamiyat berilmaydi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, joylarda faoliyat ko'rsatayotgan BO'SM larda jismoniy sifatlarni muvofiq sport turi xususiyatiga moslashtirib shakllantirish masalalari ko'r-ko'rona amalga oshiriladi. Shu sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni yuzaki qo'llash hollari uchrab turadi. Boz ustiga mashg'ulotlarda qo'llaniladigan aksariyat jismoniy mashqlar standart, stereotip xususiyatga egaligi ko'zga tashlanadi. Berilayotgan mashqlar shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini har doim ham nazarda tutmagan bo'ladi. Bu borada, ayniqsa kuch sifatlarni (absolyut kuch, portlovchan kuch, kuch chidamkorligi) rivojlantirishda didaktik prinsiplar va yuklamalarni qo'llash qonuniyatlariga amal qilinmaydi. Jumladan, kuchni rivojlantirishda og'irliklar va trenajyorlar yordamida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni qo'llash yo me'yoridan ortib ketadi yoki meyor darajasiga yetmaydi. Buning asosiy sabablaridan biri

yosh murabbiylar mazkur sport turiga tanlov o'tkazishda shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini baholovchi me'yoriy mashqlardan yuzaki foydalanadilar yoki voleybol to'garagiga umuman tanlovsiz qabul qiladilar. Ikkinchi sababi, dastlabki va keyingi mashg'ulotlar jarayonida og'irliklar bilan yoki ularsiz kuchni rivojlantirishiga qaratilgan yuklamalar shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga taqqoslanmaydi. Boshqacha qilib aytganda yuklamalar va shug'ullanuvchilar imkoniyati muntazam nazoratda bo'lmaydi. Uchinchi sababi ushbu yosh murabbiylar o'z voleybol mashg'ulotlarida aksariyat standart va ixtisoslashtirilgan og'irlik mashqlari me'yorini orttirib yuboradilar.

Og'irliklar va zarbasiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni nostandart, o'yin yoki estafeta tarzida qo'llash uslubi deyarli pedagogik faoliyatida uchramaydi, uchrasa ham nazorat ostida joriy etilmaydi. Vaholanki, psixofiziologik jihatdan ma'lumki, aynan o'yin-estafeta tarzida beriladigan kuch mashqlari o'smirlarning emosional hissini uyg'otadi, kayfiyatini ko'taradi, ularning emotivasion tuyg'ularini faollashtiradi [1,2]. Natijada, bunday mashg'ulotlar yuklamasi organizmda charchash va zo'riqish alomatlarini muddatidan avval vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi. Yuklamalar ta'siri ijobiy kechadi.

XULOSA

Demak, murabbiylar o'z faoliyatida, ayniqsa yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yuklamalarni yuqorida qayd etilgan prinsipda qo'llashlari lozim bo'ladi.

Ishda ko'rib chiqilgan adabiyotlar tahlili shundan dalolat beradiki, ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash ustuvor jihatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'atiga bog'liq. Ya'ni ushbu sifatlarni qanchalik shakllangan bo'lsa, shug'ullanuvchilarning yoshidan qat'iy nazar texnik-taktik mahoratining o'sish darajasi shunchalik samarali kechadi. Bu borada tezkorlik sifati texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan uzviy bogliqligi hamda mazkur sifatlarni sport mahoratini progressiv taraqqiy etishida muhim rol o'ynashi yana bir bor e'tirof etildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. //Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012. -208 b.
2. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash O'zJT - T.2005.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., "Zarqalam" nashr., 2004. 112-b.