



YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN SAMARALI FOYDALANISH MASALASI

Maxmudova M.M.

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya va xotin-qizlar
sporti kafedrası o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: harakatli o'yinlar, voleybol mashg'ulotlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, sportchi yoshlar.

Ключевые слова: подвижные игры, вoleyбольная тренировка, физическая подготовка, техническое мастерство, юные спортсмены.

Key words: action games, volleyball training, physical training, technical skills, young athletes.

Kirish. Voleybol jismoniy mahorat va texnik nafosat kombinatsiyasini talab qiladi. An'anaviy o'qitish usullari ko'pincha faqat takrorlanadigan mashqlarga qaratilgan bo'lib, jangovar o'yinlarni yoshlarni o'qitish dasturlariga kiritishning potentsial afzalliklariga e'tibor bermaydi. Ushbu maqola yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik qobiliyatlarini oshirishda harakatli o'yinlarning samaradorligini o'rganadi.

Oldingi tadqiqotlar gamified elementlarni sport mashg'ulotlariga kiritishning afzalliklarini ta'kidlab o'tdi. Harakatli o'yinlar chaqqonlik, reaksiya vaqti va muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun dinamik va qiziqarli platformani taklif etadi— voleybol ko'rsatkichlarining barcha muhim tarkibiy qismlari. Bundan tashqari, ushbu o'yinlar o'yinchilarga maydonda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan strategik fikrlash, qaror qabul qilish qobiliyatlari va jamoaviy ishlarni rivojlantirish imkoniyatlarini beradi.

Muhokama va natijalar. Harakatli o'yinlarning yosh voleybolchilarning mashg'ulot natijalariga ta'sirini o'rganish uchun aralash usullardan foydalanildi. Ishtirokchilar eksperimental va nazorat guruhlariga bo'linib, eksperimental guruh an'anaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda muntazam ravishda jangovar o'yinlarga asoslangan mashg'ulotlardan o'tdilar. Ma'lumot yig'ish usullariga ishlashni baholash,



o'yinchilarning fikr-mulohazalarini o'rganish va o'qitilgan murabbiylar tomonidan o'tkazilgan kuzatuv tahlillari kiritilgan.

Yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik mahoratini oshirish vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish innovatsion va qiziqarli yondashuv bo'lishi mumkin. Bu erda harakat o'yinlar tayyorlash samarali bo'lishi mumkin, ayrim yo'llari bor:

1. Jismoniy tayyorgarlik: harakatli o'yinlar ko'pincha voleybolchilar uchun zarur bo'lgan sakrash, yugurish va yo'nalishni tez o'zgartirish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu harakatlarni o'yinga kiritish o'yinchilarning chaqqonligini, tezligini va umumiy fitness darajasini yaxshilashga yordam beradi.

Voleybol mashg'ulotlariga harakatli o'yinlarni qo'shish jismoniy holatni yaxshilashning qiziqarli va samarali usuli bo'lishi mumkin. Mana qanday:

- Chaqqonlik: harakatli o'yinlar odatda o'yinchilardan tezkor qarorlar va harakatlar qilishni talab qiladi, bu voleybolchilar uchun, ayniqsa to'pni qabul qilish yoki hujum qilish uchun to'g'ri pozitsiyaga o'tish nuqtai nazaridan hal qiluvchi mahoratdir. To'siqlar yoki raqiblardan qochish bilan bog'liq o'yinlar kortda chaqqonlik va sezgirlikni yaxshilashga yordam beradi.
- Tezlik: yugurish va Sprint voleybolning asosiy jihatlari bo'lib, u qazish uchun to'pga etib boradimi yoki tejash uchun to'pni quvib chiqaradimi. Yugurish yoki poyga elementlarini o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar o'yinchilarga o'yin davomida intensivlikni saqlash uchun zarur bo'lgan tezlik va chidamlilikni oshirishga yordam beradi.
- Yo'nalishning tez o'zgarishi: voleybol harakat yo'nalishining tez o'zgarishini, masalan, himoyadan hujumga o'tish yoki to'pning traektoriyasiga moslashishni o'z ichiga oladi. Teg yoki to'siq kurslari kabi o'yinchilarning yo'nalishini tezda o'zgartirishni talab qiladigan harakatli o'yinlar o'yinchilarning tez harakat qilish va maydonda samarali harakat qilish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.
- Kardiyovaskulyar chidamlilik: ko'pgina harakatli o'yinlar uzluksiz harakat va zo'riqishni o'z ichiga oladi, bu esa ularni yurak-qon tomir tizimini yaxshilash uchun ajoyib qiladi. Ushbu o'yinlarni voleybol mashg'ulotlariga qo'shib, o'yinchilar o'zlarining chidamliligini oshirishi mumkin, bu ularga charchoqsiz uzoq vaqt davomida yuqori intensiv o'yinlarni davom ettirishga imkon beradi.
- Jamoa tuzish va muloqot: ba'zi harakatli o'yinlar jamoaviy ish va muloqotni o'z ichiga oladi, bu voleybolchilar uchun maydonda o'yinlarni samarali muvofiqlashtirish uchun zarur ko'nikmalardir. Jamoaga asoslangan o'yinlar o'yinchilarga ishonch, birdamlik va samarali muloqotni rivojlantirishga

yordam beradi, bu esa haqiqiy o'yin davomida yaxshiroq sinergiyaga olib keladi.

Voleybol mashg'ulotlariga harakatli o'yinlarni kiritish orqali murabbiylar mashg'ulotlarni yanada qiziqarli va yoqimli qilishlari mumkin, shu bilan birga maydonda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy xususiyatlarni nishonga olishlari mumkin.

2. Qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish: ko'pgina harakatli o'yinlar aniq vaqt va muvofiqlashtirishni talab qiladi, bu ham voleybolda asosiy ko'nikmalardir. Nishonga jalb harakat o'yinlar o'ynab tomonidan, yuqumli, yoki maqsadlarni topsa, futbolchilar yaxshi qo'l-ko'z muvofiqlashtirish rivojlantirish mumkin, qaysi o'tishi uchun o'z qobiliyati bevosita tarjima, o'rnatish, va voleybol spike.

3. Bosim ostida qaror qabul qilish: voleybol-bu tezkor sport turi bo'lib, ikkinchi darajali qaror qabul qilishni talab qiladi. Harakatli o'yinlar ko'pincha yuqori bosimli vaziyatlarni taqlid qilib, o'yinchilarni tez va strategik fikrlashga majbur qiladi. Yosh o'yinchilarni ushbu stsenariylarga qiziqarli va past darajadagi muhitda ta'sir qilish orqali ular voleybol maydonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan qarorlarni qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishlari mumkin.

4. Jamoaviy ish va muloqot: ko'pgina harakatli o'yinlar ko'p o'yinchi bo'lib, umumiy maqsadga erishish uchun o'yinchilardan jamoa bo'lib birgalikda ishlashni va samarali muloqot qilishni talab qiladi. Bu jihatlar voleybolda ham hal qiluvchi ahamiyatga ega, bu erda jamoaviy ish va muloqot muvaffaqiyat uchun zarurdir. Birgalikda harakatli o'yinlarni o'ynash orqali o'yinchilar o'z rishtalarini mustahkamlashlari, bir-birlariga ishonishni o'rganishlari va suddagi hamkorlikni yaxshilashlari mumkin.

5. Texnik ko'nikmalar amaliyoti: harakatli o'yinlar voleybolda qo'llaniladigan harakat va texnikani bevosita taqlid qilmasa ham, ular o'yinchilarga bilvosita ma'lum ko'nikmalarni mashq qilish imkoniyatini beradi. Masalan, nishonga olish va tortishish bilan bog'liq o'yinlar o'yinchilarga xizmat ko'rsatish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi, tezkor reflekslarni talab qiladiganlar esa mudofaa reaksiyalarini yaxshilashga yordam beradi.

Shuni esda tutish kerakki, harakatli o'yinlar an'anaviy voleybol mashg'ulotlariga qimmatli qo'shimcha bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ular uni butunlay almashtirmasligi kerak. Tuzilgan mashg'ulotlarni qiziqarli va qiziqarli mashg'ulotlar bilan muvozanatlash yosh futbolchilarni o'z mahoratini oshirishga g'ayratli va g'ayratli tutishning kalitidir. Bundan tashqari, murabbiylar tanlangan har qanday o'yin yoki mashg'ulot o'z o'yinchilari uchun yoshga mos va xavfsiz bo'lishini ta'minlashi kerak.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar yosh voleybolchilarning mashg'ulot tajribasini oshirish uchun samarali qo'shimcha vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. O'yin-kulgi va raqobat elementlarini birlashtirib, murabbiylar ishtirokchilar

