



**MAVZU: YOSH VOLEYBOLCHILARDA TEXNIK HARAKATLARNI  
SHAKLLANTIRISH JARAYONIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.**

*Yunusov Ahmadali Xaydaraliyevich*

*O'zbekiston Respublikasi Oriental*

*universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrasi*

*sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti*

*gmail: [YunusovAhmadali@gmail.com](mailto:YunusovAhmadali@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish jarayoniga ta'sir etuvchi asosiy omillar tahlil qilingan. Texnik tayyorgarlikning samaradorligiga jismoniy sifatlar, harakat koordinatsiyasi, psixologik holat, yosh va biologik rivojlanish xususiyatlari, murabbiyning pedagogik mahorati hamda mashg'ulot sharoitlarining ta'siri yoritilgan. Shuningdek, texnik ko'nikmalarni shakllantirish va takomillashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** yosh voleybolchilar, texnik harakatlar, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, koordinatsiya, mashg'ulot jarayoni, pedagogik mahorat, sport mahorati.

**Аннотация:** В данной статье проанализированы основные факторы, влияющие на процесс формирования технических действий у юных волейболистов. Рассмотрено влияние физических качеств, координационных способностей, психологического состояния, возрастных и биологических особенностей развития, педагогического мастерства тренера, а также условий тренировочного процесса на эффективность технической подготовки. Кроме того, освещены теоретические и практические аспекты формирования и



совершенствования технических навыков. Результаты исследования имеют важное значение для повышения технического мастерства юных волейболистов.

**Ключевые слова:** юные волейболисты, технические действия, техническая подготовка, физические качества, координация, тренировочный процесс, педагогическое мастерство, спортивное мастерство.

**Abstract:** This article analyzes the main factors influencing the process of developing technical skills in young volleyball players. The study examines the impact of physical qualities, motor coordination, psychological condition, age and biological development characteristics, coaching pedagogy, and training conditions on the effectiveness of technical preparation. Furthermore, the theoretical and practical aspects of the formation and improvement of technical skills are discussed. The findings of the study are significant for enhancing the technical proficiency of young volleyball players.

**Keywords:** young volleyball players, technical skills, technical training, physical qualities, coordination, training process, pedagogical skills, sports mastery.

O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan qator qonunlar, farmonlar va qarorlar qabul qilingan bo‘lib, ular yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining «Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida»gi Qonunida yoshlarning jismoniy, intellektual va ma’naviy rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratish davlatning muhim vazifalaridan biri sifatida belgilangan. Shuningdek, «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonunda aholini, ayniqsa yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, sport zaxirasini



tayyorlash hamda yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashning huquqiy asoslari mustahkamlangan. Mazkur hujjatlar sport maktablari va sport ta'limi muassasalarida o'quv-mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etishni nazarda tutadi.

Bugungi kunda voleybol sport turi yoshlar orasida keng ommalashib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish, avvalo, sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Texnik harakatlar voleybolchining musobaqa faoliyatidagi asosiy vositasi bo'lib, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish kabi elementlarning mukammal bajarilishi o'yin samaradorligini belgilaydi.

Yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish murakkab pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar, psixologik holat, yosh va individual xususiyatlar, murabbiyning pedagogik mahorati hamda mashg'ulot sharoitlari kabi ko'plab omillar ta'sirida amalga oshadi. Ushbu omillarni ilmiy jihatdan o'rganish va amaliyotga tatbiq etish yosh sportchilarning texnik mahoratini oshirish, sport natijalarini yaxshilash hamda milliy sport zaxirasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu munosabat bilan yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish jarayoniga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

**“Yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish jarayoniga ta'sir etuvchi omillar”** — bu yosh sportchilarning voleybol o'yiniga xos texnik usullarni (to'pni uzatish, qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish va to'pni o'yinga kiritish) egallash va takomillashtirish jarayoniga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy, psixologik, pedagogik, fiziologik hamda tashkiliy omillarni o'rganishga qaratilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot yo'nalishidir.



Mazkur mavzu yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, harakat koordinatsiyasi, yosh va individual xususiyatlari, murabbiyning kasbiy mahorati, mashg'ulot metodikasi hamda sport infratuzilmasining ahamiyatini aniqlash va baholashni nazarda tutadi. Ushbu omillarni ilmiy asosda tahlil qilish orqali texnik harakatlarni samarali shakllantirish hamda yosh voleybolchilarning sport mahoratini yuksaltirish imkoniyatlari o'rganiladi. Sport tayyorgarligi tizimida texnik tayyorgarlik muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Voleybol sport turida texnik tayyorgarlik deganda o'yin davomida qo'llaniladigan maxsus harakatlar va usullarni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish jarayoni tushuniladi. Yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish uzoq muddatli va murakkab pedagogik jarayon bo'lib, u sportchining yoshiga, organizmining rivojlanish darajasiga, jismoniy tayyorgarligiga hamda psixologik xususiyatlariga bog'liq holda amalga oshiriladi. Voleybol texnikasi o'z ichiga to'pni yuqoridan va pastdan uzatish, qabul qilish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish hamda to'pni o'yinga kiritish kabi asosiy harakatlarni qamrab oladi. Mazkur texnik elementlarni o'zlashtirish sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, tezkorlik, kuch va harakat aniqligini talab qiladi.

**Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati-** Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, texnik mahoratning shakllanishi sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan uzviy bog'liqdir. Yosh voleybolchilarda tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch va chidamlilik sifatlarning rivojlanganligi texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, sakrovchanlik va tezkorlik hujum zarbalari hamda to'siq qo'yish texnikasini egallashda muhim o'rin tutadi.

Jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik elementlarni bajarish aniqligining pasayishiga, harakatlar koordinatsiyasining buzilishiga va mashg'ulot samaradorligining kamayishiga olib keladi.



**Harakat koordinatsiyasi va texnik mahorat-** Koordinatsion qobiliyatlar voleybolchining texnik tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Voleybolda o‘yin vaziyatlari tez o‘zgarib turishi sababli sportchi qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishi va murakkab harakatlarni aniq bajarishi lozim.

Koordinatsion qobiliyatlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- harakatlarni boshqarish;
- fazoda mo‘ljal olish;
- muvozanatni saqlash;
- harakat ritmini his qilish;
- tezkor qayta moslashish.

Mazkur qobiliyatlarning rivojlanganligi texnik harakatlarni tez va sifatli o‘zlashtirishga xizmat qiladi.

**Yosh va fiziologik rivojlanish omillari-** Yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni o‘rgatishda organizmning anatomik-fiziologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi. 10–14 yosh davri harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uchun eng qulay davrlardan biri sanaladi. Ushbu davrda markaziy asab tizimining faol rivojlanishi natijasida yangi harakatlarni o‘zlashtirish imkoniyatlari yuqori bo‘ladi.

Sport mashg‘ulotlari sportchining biologik yoshi va individual rivojlanish darajasiga mos ravishda tashkil etilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

**Psixologik omillarning ta’siri-** Texnik harakatlarni shakllantirishda psixologik omillar ham muhim o‘rin egallaydi. Sportchining motivatsiyasi, diqqati, xotirasi, irodaviy sifatleri va hissiy barqarorligi mashg‘ulotlar samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan yosh sportchilar yangi texnik usullarni tezroq o‘zlashtiradi va murakkab mashqlarni bajarishda qat’iyatlilik namoyon etadi.



Diqqatning barqarorligi esa texnik elementlarni to'g'ri bajarish va xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

**Murabbiyning pedagogik faoliyati** - Murabbiy yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirishda asosiy subyekt hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy bilimi, metodik tayyorgarligi va pedagogik mahorati texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish samaradorligini belgilaydi.

Texnik harakatlarni o'rgatishda quyidagi pedagogik tamoyillarga amal qilish muhimdir:

- izchillik va ketma-ketlik;
- tushunarlilik va ko'rgazmalilik;
- individuallashtirish;
- muntazam nazorat va tahlil;
- yosh xususiyatlarini hisobga olish.

**Mashg'ulot sharoitlari va moddiy-texnik baza-** Mashg'ulotlarning samaradorligi sport inshootlari, inventarlar va zamonaviy texnik vositalar bilan ta'minlanganlik darajasiga ham bog'liq. Sifatli sport zallari, standart voleybol maydonchalari va texnik jihozlar yosh sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Videoanaliz, raqamli monitoring tizimlari va innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish texnik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, Yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, sportchining kelgusidagi musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida texnik tayyorgarlikning shakllanishi ko'plab o'zaro bog'liq pedagogik, psixologik, fiziologik va tashkiliy omillar ta'sirida amalga oshishi aniqlandi.



Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yosh voleybolchilarning texnik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishi avvalo ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsion qobiliyatlari va harakat faoliyatining rivojlanganligi bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va harakat aniqligi kabi sifatlarning rivojlanganligi voleybol texnikasi elementlarini sifatli bajarish imkoniyatini oshiradi.

Shuningdek, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar texnik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Psixologik omillar, xususan motivatsiya, diqqatning barqarorligi, irodaviy sifatlari va emotsional holat texnik harakatlarning o'zlashtirilish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari murabbiyning pedagogik mahorati va mashg'ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish texnik tayyorgarlik samaradorligini ta'minlovchi muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Texnik harakatlarni bosqichma-bosqich, izchil va individuallashtirilgan yondashuv asosida o'rgatish yosh voleybolchilarning sport mahoratini rivojlantirishga xizmat qiladi, yosh voleybolchilarda texnik harakatlarni shakllantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Jismoniy, psixologik, pedagogik va tashkiliy omillarning o'zaro uyg'unligini ta'minlash orqali texnik tayyorgarlik sifatini oshirish, yosh sportchilarning sport natijalarini yaxshilash hamda raqobatbardosh sport zaxirasini shakllantirish mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. O'zbekiston Respublikasining «**Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida**»gi **Qonuni**. – Toshkent, 2015.

2. O'zbekiston Respublikasining «**Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida**»gi **Qonuni**. – Toshkent, 2016.



3. Аюратьян Л.Р., Пулатов А.А. **Voleybol nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2011. – 320 b.

4. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: ITA-PRESS, 2015. – 269 b.

5. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Zar qalam, 2004. – 334 b.

6. Железняк Ю.Д. **Волейбол. Теория и методика спортивной подготовки.** – Москва: Академия, 2016. – 368 с.

7. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 808 s.

8. Schmidt R.A., Lee T.D. **Motor Learning and Performance: From Principles to Application.** – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 336 p.