



10. Матякубов О.М. Жастарда элеуметтік жауапкершілікті қалыптастырудың теориясы мен практикасы. – Шымкент : Пт, 2018. – 164 б.;
11. Кулюткин Ю.Н., Сериков В.В. Цифровая педагогика: проблемы, риски и перспективы // *Психология и педагогика цифрового века*. – Москва: Академия, 2021. – С. 33–48.;
12. Божович Е.Д. Социально-нравственное развитие личности в образовательной среде. – Москва: Просвещение, 2019. – 240 с.;
13. Темирбекова Г. Цифровизация педагогического процесса как фактор развития социальной активности молодежи. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2021. – 212 с.;
14. Рахмонов А. Педагогические основы формирования нравственных качеств молодежи в условиях трансформации общества. – Душанбе: Ирфон, 2020. – 198 с.;
15. Беляева Н.А. Цифровая коммуникация и педагогическое взаимодействие: когнитивно-социальные аспекты. – Москва: МГУ, 2023. – 254 с.

13-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA TO‘P UZATISH TEXNIKASI VA ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISH TAJRIBASINI O‘RGANISH ZARURIYATI

Rejapov Utkurjon G‘ayratjon o‘g‘li

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

rejapovutkir@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada 13-14 yoshli voleybolchilar, bilan o‘tkazilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda hujum zarbalariga to‘p uzatish texnikasi va aniqligini takomillashtirish tajribasi o‘rganilgan. Pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma natijalaridan aniqlanganki, ushbu mashg‘ulotlarda to‘p uzatish texnikasi va uning aniqligini shakllantirishda ularga salbiy ta’sir etishi mumkin bo‘lgan muvozanat saqlash turg‘unligini mashqlantirishga jiddiy e’tibor qaratilmas ekan.*

Kalit so‘zlar: *13-14 yoshli voleybolchilar, mashg‘ulot, to‘p uzatish, texnika, aniqlik, vestibulyar analizatori, muvozanat, yuklama.*

Аннотация: *В статье анализированных результаты изучения опыта совершенствования техники и точности передачи мяча для атакующих ударов у юных волейболистов 13-14 лет, занимающихся в традиционных занятиях. По данным педагогического наблюдения и анкетирования установлено, что на этих занятиях не придаётся серьёзное внимание на развитие устойчивости сохранения равновесия тела которое может оказат*



отрицательное влияние на технику и точность передач мяча для атакующих ударов.

Ключевые слова: *Юнные волейболисты 13-14 лет, тренировка, передача мяча, техника, точность, вестибулярный анализатор, равновесия, нагрузка.*

Abstract: *The article analyzes the results of studying the experience of improving the technique and accuracy of passing the ball for attacking shots from young volleyball players aged 13-14 who are engaged in traditional classes. According to pedagogical observation and questionnaires, it was found that these classes do not pay serious attention to the development of stability in maintaining body balance, which can have a negative impact on the technique and accuracy of passing the ball for attacking shots.*

Key words: *Young volleyball players aged 13-14, training, ball passing, technique, accuracy, vestibular analyzer, balance, load.*

Kirish. Zamonaviy voleybolda hujum zarbalari yoki hujumga qaratilgan taktik kombinasiyalar asosan bog‘lovchi o‘yinchi tomonidan uzatiladigan “to‘plar” orqali amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham to‘p uzatish usulining turidan qat‘iy nazar uning aniqligi hujum natijadorligini taminlashi mumkin. Voleybol amaliyotida shunday fikr – mulohazalar ham “quloqqa chalinadiki”, go‘yo har bir o‘yinni maqsadli va foydali mo‘ljalga asosan tashkil qilish uchun har bir o‘yin amplusiga ixtisoslashgan o‘yinchi “o‘z ishini” yuksak mahorat bilan ijro etishi lozim ekan. Bunday fikr, albatta, to‘g‘ri va e‘tirozga o‘rin yo‘q. Lekin, progressiv va strategik g‘oyalarni targ‘ib qiluvchi yirik mutaxassislar va amaliyotchi trenerlarning tabiri bo‘yicha o‘yin amplusidan qat‘iy nazar har bir o‘yinchi o‘zining o‘yin funksiyasidan tashqari o‘yin ampluslariga mansub (1 va 2 temp o‘yinchilari, diogonal hujumchi, bog‘lovchi o‘yinchi, libero) o‘yinchilar “kasbini” ham mahorat bilan ijro eta olishi nafaqat jamoaning “zaf” joyini bartaraf etadi, balki foydali natija hajmini yanada boyitadi va mustahkamlaydi. Shuning uchun ham har bir bo‘lajak professional voleybolchida bog‘lovchi o‘yinchi amplusiga xos to‘p uzatish “kasbini” erta yoshlikdan muntazam shakllantirib borish muhim ahamiyatga egadir. Ana shu dolzarb muammolar taqdirini o‘quv – mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli voleybolchilar misolida o‘rganish va natijalarni namunaviy talablar (me‘yoriy mezonlar, model ko‘rsatkichlar) bilan taqqoslash asosida qiyosiy tahlil qilish bo‘yicha qayd etiladigan ma‘lumotlar bog‘lovchi o‘yinchilar yoki to‘p uzatuvchilar maktabini yanada boyitishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli voleybolchilar mashg‘ulotlarida hujum zarbalariga to‘p uzatish texnikasi va aniqligi shakllantirish tajribasini o‘rganish hamda ushbu jarayonda muvozanat saqlash turg‘unligining ahamiyatini ochib berishga bag‘ishlangan.

Mazkur tadqiqot maqsadini o‘rganish uchun pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma istedodlaridan foydalanilgan.



Bu borada o‘tkazilgan pedagogik kuzatuvlar natijalaridan malum bo‘ldiki, o‘quv – mashg‘ulot bosqichida ikkinchi yil shug‘ullanib kelayotgan 13-14 yoshli voleybolchilarda haftasiga o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar soni 3 – 4 martani tashkil etib, har bir mashg‘ulotni utkazish vaqti 135 daqiqani yoki akademik soatda 45 daqiqadan 3 soatgacha davom etar ekan. Lekin A.S.Fomin, L.V.Bulikina [2021, s. 9 – 153] lar tomonidan sport maktablari uchun tavsiya etilgan namunaviy o‘quv – mashg‘ulot dasturida mazkur tayyorgarlik bosqichida ikkinchi yil shug‘ullanayotgan 13-14 yoshli voleybolchilarda haftalik mashg‘ulotlar soni 4 – 6 martagacha, haftalik shug‘ullanish vaqti 10 – 12 soatni, (har bir mashg‘ulot 180 astronomik soatni), yillik mashg‘ulotlar soni 208 – 312 martani, yillik shug‘ullanish vaqti 520 – 624 soatni tashkil etishi kerak ekan. Shu jumladan texnik tayyorgarlikka barcha tayyorgarlik turlariga taqsimlanadigan mashg‘ulotlar hajmiga nisbatan 23 – 24 % ajratilishi ko‘zda tutilgan. Bizning kuzatuvimiz ostiga olingan 48 ta mashg‘ulot (2024 yil yanvar-mart oylarida o‘tkazilgan – obyekt “Axxmad-klub” xususiy sport maktabi) da to‘p uzatish usullari, ularning texnikasiga o‘rgatish va aniqligini takomillashtirish bo‘yicha qo‘llangan mashqlar uchun har bir mashg‘ulotda o‘rtacha 1,92 – 2,50 daqiqa vaqt sarflangan, shu muddatlar ichida mashqlarning takrorlanish soni o‘rtacha 14,4 – 19,0 martani tashkil etgan yoki jami sarflangan vaqt 23 – 30 daqiqaga teng bo‘lgan, takrorlanish soni 173 – 228 martani tashkil etgan. Jumladan, to‘p uzatish texnikasiga doir taqlidiy mashqlar har bir mashg‘ulotda 1,0 – 1,5 daq. davomida 7 – 10 martagacha takrorlangan (1. jadval).

1-jadval

Farg‘ona viloyati, Uchko‘prik tumanidagi “Axxmad – klub” xususiy sport maktabida 13-14 yoshli voleybolchilar bilan olib borilayotgan an‘anaviy mashg‘ulotlarda to‘p uzatish texnikasi va aniqligini shakllantirish tajribasini o‘rganish natijalari – 48 ta mashg‘ulot.

2024 yil, yanvar – mart.

T/P	To‘p uzatish texnikasi va aniqligini shakllantirish bo‘yicha qo‘llanilgan mashqlar	Davom etish vaqti	Shu vaqt ichida takrorlanish soni	Shiddati	Mashqni baholash;	
					Texnikasi	Aniqligi
1	Taqlidiy mashqlar	1,0-1,5 ¹	7-10	Sekin	Vizual	marta
2	O‘z ustiga t/to‘pni tashlab - ilish	0,5-1,0 ¹	5-10	O‘rtacha	5 ballik tizim	-
3	Juftlikda t/to‘pni uzatish - ilish	1,0-1,5 ¹	8-12	Sekin	Vizual og‘zaki	marta
4	Devorga chizilgan nishonga to‘p uzatish	1,5-2,0 ¹	13-15	O‘rtacha	5 ballik tizim	marta
5	Basketbol savatiga to‘p uzatish	1,0-1,5 ¹	10-15	Sekin	Vizual og‘zaki	marta
6	Juftlikda to‘p uzatish (joyda va yonlama h-t lanib)	2,0-2,5 ¹	15-20	O‘rtacha	5 ballik tizim	-
7	Uchlikda joy almashinib to‘p uzatish	1,5-2,0 ¹	20-25	O‘rtacha	-	-
8	2-zonada o‘z ustida to‘p irg‘itib 3-zonaga uzatish	2,0-2,5 ¹	15-20	Sekin	Vizual og‘zaki	marta



9	Shu mashq 4-zonaga uzatib bajariladi	2,0-2,5 ¹	15-20	Sekin	-	marta
10	6-zonadan etkazilgan to‘pni 2-zonadan 3 va 4 zonaga uzatish	3,0-4,0 ¹	20-25	O‘rtacha	5 ballik tizim	marta
11	8,9,10 mashqlar h-t-lanadigan halqa-nishon bo‘ylab ijro etiladi.	3,0-4,0 ¹	20-25	O‘rtacha	-	-
12	11-mashq 1 va 5 zonadan etkazilgan to‘pni uzatish bilan ijro etiladi.	4,5-5,0 ¹	25-30	O‘rtacha	-	-
O‘rtacha:		1,92-2,5	14,4-19,0	-	-	-
Jami:		23-30 ¹	173-228			

O‘z ustiga t/to‘pni irg‘itib – ilish mashqlari uchun muvofiq ravishda : 0,5 – 1,0 daq; va mashq 5-10 marta takrorlangan; juftlikda t/to‘pni uzatish – ilish-1,0-1,5 daq; 8-12 marta; devorga chizilgan nishonga to‘p uzatish 1,5 – 2,0 daq.; 13-15 marta; basketbol savatiga to‘p uzatish – 1,0 – 1,5 daq.; 10-15 marta; juftlikda to‘p uzatish (joyda va yonlama harakatlanib) – 2,0 – 2,5 daq.; 15-20 marta; uchlikda joy almashinib to‘p uzatish – 1,0 – 2,0 daq.; 20-25 marta; 2 zonada o‘z ustida to‘pni irg‘itib 3 zonaga uzatish 2,0 – 2,5 daq.; 15-20 marta; Shu mashq, faqat to‘p 4 zonaga uzatiladi – 2,0 – 2,5 daq.; 6 zonadan etkazilgan to‘pni 2 zonadan 3 va 4 zonalarga uzatish – 3,0 – 4,0 daq.; 20-25 marta; 8,9,10 mashqlar harakatlanadigan halqa-nishon bo‘ylab ijro etiladi – 3,0 – 4,0 daq.; 20-25 marta; 11-mashq (8,9,10 mashqlar) 1 va 5 zonalardan yetkazilgan to‘pni uzatish sharti bilan ijro etiladi – 4,5 – 5,0 daq.; 25-30 marta. To‘p uzatish texnikasiga o‘rgatish mashqlarini qo‘llash shiddati sekin tezlikda, to‘p uzatish aniqligini takomillashtirish mashqlari o‘rtacha tezlikda qo‘llangan. To‘p uzatish texnikasini o‘zlashtirish darajasi faqat vizual tartibda 5 ballik baholash tizimi bo‘yicha og‘zaki baholangan, to‘p uzatish aniqligi esa basketbol savati yoki zonalarga aniq yo‘naltirilgan to‘plar soni bilan baholanishi kuzatilgan. To‘p uzatish texnikasi rasman (qaydnoma bo‘yicha) 10 ballik ekspert tizimi asosida yoki maxsus testlar asosida baholanmasligi aniqlangan. To‘p uzatish aniqligi ham voleybol amaliyotida joriy etilgan test mashqlari yordamida baholanmaganligi va shu yosh guruhiga mansub voleybolchilarga mo‘ljallangan baholash mezonlariga (me‘yoriy talablarga) nisbatan taqqoslanmasligi kuzatilgan.

Sport maktablari uchun ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilishi tavsiya etilgan o‘quv-mashg‘ulot dasturida belgilangan me‘yoriy talablardan ma‘lumki, 13-14 yoshli voleybolchilarda (o‘quv-mashg‘ulot bosqichida ikkinchi yil shug‘ullanayotgan bolalar) 1 va 5 zonalarda etkazilgan to‘pni 3 zonadan 4 zonaga uzatish texnikasi va aniqligi 5 imkoniyatdan 4 martagacha teng bo‘lishi, shu mashqni 3-zonadan 2-zonaga uzatish texnikasi va aniqligi ham shu mezonga mos bo‘lishi belgilangan [A.S.Fomin, L.V.Bulikina, 2021, s. 163]. Mazkur dasturda 1 va 5 zonalardan 2-zonaga etkazilgan to‘pni 4-zonaga uzatish, shu mashqni 4-zonadan 2-zonaga uzatish texnikasi va aniqligini baholashga mo‘ljallangan me‘yoriy talablar



belgilanmagan. Lekin fikrmizcha “barcha himoya zonalaridan etkaziladigan to‘pni barcha hujum zonalarida turib” muvofiq zonalarga uzatish texnikasi va aniqligini 13-14 yoshdan boshlab ham shakllantirib borish va o‘zlashtirish darajasini baholab borish muhim ahamiyatga loyiqdir.

O‘tkazilgan pedagogik kuzatuv davomida qayd etilgan muammoli natijalar, shubha yo‘qki, sport maktablarida faoliyat ko‘rsatib kelayotgan yosh trenerlar tomonidan yo‘l qo‘yilayotgan xatolar va kamchiliklar bilan bog‘liqdir – deb e’tirof etish mumkin. Bunday fikr 13-14 yoshli voleybolchilar va ularning trenerlari bilan o‘tkazilgan ekspress – so‘rovnoma natijalari bilan ham tasdiqlanadi. Ushbu so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, “To‘p uzatish aniqligi vestibulyar analizatori bilan bog‘liqmi?” – deb nomlangan birinchi savolga 13-14 yoshli voleybolchilardan iborat 30 nafar respondentlarning birortasi ham aniq javob bera olmagan (2.jadval). Lekin, 18 nafar trener – respondentlarning 10 nafari (55,5 %) “Ha” – deb ovoz berishgan bo‘lsa, ularning 8 tasi (44,5 %) “Yo‘q” deb fikr bildirishgan. “To‘p uzatish texnikasi VA bilan bog‘liqmi?” degan savolga ham voleybolchi – respondentlarning barchasi aniq fikr bildira olishmadi. Trener – respondentlarning 50 % - “Ha”, 50 % - “Yo‘q” – deb javob berishgan. Malumki, to‘p uzatish aniqligi va uning texnikasi bir – biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, birinchisi, N.A.Bernshteynning talimotiga ko‘ra, “final aniqlikni” anglatadi, yani, masalan, to‘pni mo‘ljalga olingan nishonga yoki muayyan zonaga uzatish manosini bildiradi. Ikkinchisi esa shu o‘yin usulining kinematikasini (texnikasini) “etalonga” mosligi yoki yaqinligini ifodalaydi. Shu ham ayonki, bunday maqsadli harakatlar aniqligi (texnikasi ham) ko‘p pog‘onali nerv markazlari (bosh miya, o‘rta miya, oraliq miya, miyacha, orqa miya va h.) va aloqador analizatorlar (harakat ko‘ruv, vestibulyar va h.) tomonidan boshqariladi. Lekin mazkur toifaga mansub harakatlarning “toza”, tez va aniq ijro etilishi ustuvor jihatdan vestibulyar analizatorining funksional imkoniyatiga bog‘liqdir. Trenerlar bunday fizialogik mexanizmlarni nafaqat chuqur bilishlari lozim, balki ular shu va shunga o‘xshash bilimlarni o‘z shogirdlariga ham yetkazishi muhimdir. Qolaversa, shuni ham e’tirof etish lozimki, vaziyatli sport turlarida, shu jumladan voleybolda ham, mashg‘ulot yoki o‘yin davomida ko‘p martalab ijro etiladigan keskin burilma – aylanma, siltanib sakrash – xatlash va boshqa shunga o‘xshash harakatlar eng avvalo vestibulyar analizatoriga tasir etib, chayqalish reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat izdan chiqadi, harakat texnikasi, koordinatsiyasi va aniqligi buziladi. Shuning uchun ham mutaxasis – olimlar sport mashg‘ulotlarida shu analizator funksiyasini muntazam mashqlantirib borishni tavsiya etadilar.

Mazkur manoda taqdim etilgan uchinchi savolga (to‘p uzatish texnikasi va aniqligi muvozanat saqlash turg‘unligi bilan bog‘liqmi?) ham yosh voleybolchi – respondentlarning hech biri ham to‘g‘ri javob berisha olmadi. 8 nafar. (44,4 %) trener – respondentlar “Ha”, 10 nafar respondentlar (55,6%) “Yo‘q” – deb fikr bildirishdi.



“Mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladimi?” – deb nomlangan to‘rtinchi savolga respondentlardan quyidagicha javob olindi: yosh voleybolchilar – “Ha” – 7 nafar (23,3 %) ; “Yo‘q” – 23 ta (76,7 %) ; trener – respondentlar – “Ha” – 5 (27,8 %) ; “Yo‘q” – 13 (72,2 %).

Ilmiy manbalardan ma‘lumki, jamoali sport turlarida, shu jumladan voleybolda ham, mashg‘ulotlar davomida, ayniqsa musobaqa o‘yinlarida o‘ta keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab makkisimon yugurish elementlar ko‘p martalab takrorlanadi. Bunday shiddatli elementlar anaerob yuklama sifatida sportchilar organizmida gipoksik – giperkapnik reaksiyalar (O_2 tanqisligi va CO_2 ning ortib ketishi) ni yuzaga keltiradi. Natijada nafas olish qiyinlashib ketadi, uning soni ortadi, yurakni qisqarish ritmi tezlashib ketadi. Bunday holat tana va tana qismlarining (qo‘l, oyoq) tebranishini (tremorini) orttirib yuboradi. Afsuski, yosh voleybolchilar mashg‘ulotlarida shunday yuklamalar ta‘sirida to‘p uzatish aniqligini ham, uning aniqligini ham qanday o‘zgarishi baholab borilmas ekan.

2-jadval

13-14 yoshli voleybolchilar va ular bilan mashg‘ulot o‘tkazuvchi trenerlardan iborat respondentlar o‘rtasida olib borilgan ekspress – so‘rovnoma natijalari.

T/P	Savollar	Voleybolchilar n = 30		Trenerlar n = 18	
		Ha	Yo‘q	Ha	Yo‘q
		Soni/%	Soni/%	Soni/%	Soni/%
1	To‘p uzatish aniqligi VA bilan boliqmi?	?	?	10/55,5	8/44,5
2	To‘p uzatish texnikasi VA bilan bog‘liqmi?	?	?	9/50	9/50
3	To‘p uzatish texnikasi va aniqligi muvozanat saqlash turunligi bilan bog‘liqmi?	?	?	8/44,4	10/55,6
4	Mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladimi?	7/23,3	23/76,7	5/27,8	13/72,2
5	Shiddatli yugurish yuklamalari tasirida to‘p uzatish aniqligi baholanadimi?	3/10	27/90	8/44,4	10/55,6
6	Keskin burilma – aylanma harakatlar ta‘sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi?	?	?	9/50	9/50
7	Shiddatli makkisimon yugurish yuklamalari ta‘sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi ?	?	?	11/61,1	7/38,9

Izoh: VA – vestibulyar analizatori
? – bilmayman



Mazkur muammo shu manoda taqdim etilgan beshinchi savol javoblari bilan ochib berilgan: voleybolchi respondentlar – “Ha” – 3 kishi (10%), “Yo‘q” – 27 kishi (90%); trener respondentlar – “Ha” – 8 ta (44,4%); “Yo‘q” – 10 ta (55,6%). “Keskin burilma-aylanma harakatlar ta’sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi?” – deb nomlangan savolga yosh voleybolchi respondentlarning barchasi to‘g‘ri javob yo‘llay olmadilar. Trener respondentlarning 50% - “Ha”, 50% - “Yo‘q” – deb ovoz berishdi. Yuqorida ta’kidlanganidek, bunday harakatlar vestibulyar analizatorining respondentlariga ta’sir etib, tanani chayqalishiga olib keladi, natijada muvozanat yo‘qoladi va harakat aniqligi tushib ketadi. Mazkur savolga to‘g‘ri javob bergan 9 nafar trenerlar bilan “surishtiruv” suhbatlari o‘tkazilganda, ular ham ushbu savolning fiziologik mohiyatini bilmasligi ma’lum bo‘ldi.

“Shiddatli makkisimon yugurish yuklamalari ta’sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi?” – deb nomlangan yettinchi savolga birorta ham voleybolchi – respondent javob bera olmadi. 18 nafar trener – respondentlardan 11 tasi (61,1%) bu savolga “Ha”, 7 tasi (38,9%) – “Yo‘q” – deb fikr bildirishgan bo‘lsada, ularning deyarli barchasi mazkur savolning asl mohiyati, mazmuni va amaliy ahamiyati haqida batafsil bilimga ega emas ekanlar.

O‘tkazilgan ekspress – so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, 13-14 yoshli voleybolchilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda to‘p uzatish texnikasi va uning aniqligini shakllantiruvchi mashqlar qo‘llanib borilar ekanu, biroq shu mashqlarning ta’sir etish mexanizmi, fiziologik va pedagogik asoslari haqida bolalarga bilim berilmas ekan. Aksariyat trenerlarning o‘zlari ham bu borada yetarli bilim zahirasi bilan qurollanmagan ekanlar.

Xulosa. O‘tkir raqobat va keskin o‘zgaruvchan vaziyatlar bosimida kechadigan bugungi voleybol musobaqalarida hujum zarbalarini barqaror aniqligida hamda yuksak natijadorlik bilan ijro etish to‘g‘ridan – to‘g‘ri to‘p uzatish aniqligiga bog‘liqdir. Lekin o‘yinchilarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg‘unligi yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, o‘yin vaqtida ko‘p martalab takrorlanadigan burilma-aylanma harakatlar, shu jumladan keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab yugurish yuklamalari, siltanib xatlash-sakrash, turli tomonlarga yiqilib to‘pni qabul qilish elementlari ana shu analizator retseptorlariga ta’sir etib, muvozanatni izdan chiqarishi kuzatiladi. Afsuski, 13-14 yoshli voleybolchilar bilan olib borilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda orqa zonalardan yetkazilgan to‘plarni hujum zonalariga uzatish texnikasi ham ularning aniqligi ham turli yuklamalar ta’sirisiz rejimlarda takomillashtirilar ekan. Mazkur yondashuv boshqacha tomondan izohlanadigan bo‘lsa, kuzatuvda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda to‘p uzatish texnikasi va uning aniqligi keskin burilma-aylanma harakatlardan iborat siltanib yugurish yuklamalari ta’sirida muntazam shakllantirib borilmas ekan. Buning asosiy mantiqiy sababi so‘rovnoma natijalarida qayd etilganidek aksariyat trenerlarning



muhokama etilayotgan muammo mohiyati va amaliy ahamiyati chuqur tushunmaganligi bilan bog‘liq – dep ehtimol qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Фомин.А.С., Булыкина.Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Булыкина.Л.В. — «Спорт», [2021, с. 9 – 153]
2. Фомин А.С, Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Л.В.Булыкина — «Спорт», [2021, с. 163]
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии.-М.: “Физическая культура и спорт”, 1991-288 с. (с 242-276).

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНТОВ

Турдымуратов Женгис Ауезович

Доцент

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Жуматова Юлдуз Куралбаевна

Магистрантка

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Калханова Раиса Ерناзаровна

Магистрантка

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

turdmuratov67@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются такие задачи физического воспитания, как интенсификация профессиональной подготовки, достижение высокой работоспособности и производительности труда в выбранной профессии, использование физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Ключевые слова: Физическое воспитание, развитие, формирование, педагогика, профессиональная деятельность, физическая культура, режим, работоспособность.

Abstract: The article addresses such tasks of physical education as intensifying professional training, achieving high work capacity and labor productivity in the chosen profession, using physical culture for active recreation and restoration of work capacity.

Keywords: Physical education, development, formation, pedagogy, professional activity, physical culture, regime, work capacity.

Annotatsiya: Usı maqalada dene tarbiyası tarawındağı tóمندeđi máseleler kórip shıǵıladı: kásiplik tayarlıqtı jetilistiriw, saylangan kásipte joqarı jumis