

VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI

Madaminov Orifjon Nishanbayvich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada voleybol bilan shug'ullanuvchilar uchun mashg'ulotlarni texnik, jismoniy, psixologik tayyorgarlik bo'yicha o'tkazish usullari, vositalari, ularning mazmuniga oid nazariy bilimlar umumlashtirilgan va 15-17 yoshli voleybol bilan shug'ullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan jismoniy madaniyat magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktabining voleybol bilan shug'ullanuvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari murabbiylari va mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.*

Kalit so'zi: *Jismoniy madaniyat, jismoniy sifat, jismoniy sifat professional, voleybol.*

Abstract: *This article summarizes the methods, tools, and theoretical knowledge of their contents for technical, physical, and psychological training for volleyball players end for use in the training of 15-17- year-old volleyball players for competitions intended. It can be used by masters of secondary schools, coaches of primary training groups of volleyball players of children's and youth schools, and fans of this sport.*

Key word: *Physical culture, physical quality, professional physical quality, volleyball.*

Voleybolchilarni tayyorlashning o'ziga xos usullari.

Biz ko'p yillik tadqiqotlarimiz davomida qiziqarli sport turlaridan biri bo'lgan voleybol o'yiniga BO'SMning voleybol seksiyasida shug'ullanuvchilarni tayyorlash jarayoni o'ziga xos tizim ekanligiga guvoh bo'ldik. Chunki voleybolchilarni tayyorlash jarayoni qiyin pedagogik jarayonlardan biridir. Bu jarayon esa doimiy ravishda takomillashib boradi. Bunday takomillashishning muhim jihatlaridan biri musobaqalarga tayyorgarlik davomida tizimli yondashish yo'nalishidir. Tizim tushunchasi bu jarayonda voleybol elementlarini o'zaro aniqlangan aloqadalogini ifodalaydi va ularni turli xil bir - biriga mos majmuasini nazarda tutadi. Bundan kelib chiqadiki, barcha elementlarni bir - biriga moslash va aniq maqsadga erishishni ko'zda tutishni bir tizim deb qarash voleybolchilarni musobaqalarga har tomonlama tayyorlashda kerakli muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda tizimlilik turli - tuman ko'rinish-da bo'ladi. Buni biz tizim sifatida ko'p yillik tomondan ya'ni, bolalarni 10-12 yoshdagi dastlabki tanlab olishdan jamoa bo'lib shakllanish tayyorgarligi davrigacha ko'rib chiqamiz.

O'z navbatida yosh voleybolchilarni tayyorlash o'ziga xos mustaqil

tizim bo'lib, u o'zining aniq elementiga ega bo'ladi. Yosh voleybolchilarni tayyorlash kelajakda mustaqil davlatimiz sharafini himoya qiladigan jamoaga zahiralarni yetkazib berishni hisobga olgan holda olib boriladi.

Bunday tizim uchun tayyorgarlik jarayonini tashkillash va uni strukturasi harakterli hisoblanadi. Tizimni tashkillashda elementlarni tartibi, har bir tizim uchun qismlarning o'zaro bog'liqligi, tizimlarning darajasi, umumiy holati nazarda tutiladi. Tizim tuzilish deyilganda ularning alohida elementlarining o'zaro aloqasi bilan tashkillanishini maqsadga muvofiqligi

tushuniladi. Qisqacha qilib aytganda tizim tuzilishi – bu uning elementlari bilan aloqa zanjiridir. Tizim uchun yana “kirish” va “chiqish” kabi tushunchalar ham xarakterlidir. “Kirish” deyilganda dastlabki ma'lumotlar, “chiqish” esa aniq ko'rsatkichlarda ko'rinadi.

Dastlabki ma'lumotlar va jarayon sifatining xarakteridan kelib chiqib, oxirgi natijaga erishiladi. Yaxshi tashkillangan jarayonga qarab yuqori natija ko'rsatilishi isbot talab qilmaydi. Agar dastlabki natijalar yaxshi bo'lib, tashkillash jaryoni yomon bo'lsa, yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

Voleybolida ko'p yillik olimpiya zahiralari tayyorlash tizini uchun olingan dastlabki ma'lumotlar kirish hisoblanadi: 10-12 yoshli voleybolchilarni kontingenti, murabbiylar darajasi, moddiy – texnik bazasi.

Chiqishda esa yuqori razryadli jamoalar va terma jamoadagi voleybolchilarga qo'yiladigan talablarga mos sportchilarni tayyorlash nazarda tutiladi. Shunday qilib, har qanday jarayonda kirish va chiqish bor.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda trenirovkalar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko'zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko'rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponent-larini tashkillash juda muhimdir.

Voleybolchilarni tayyorlashda qo'yilgan vazifani hal etish uchun uzoq vaqt talab qilinadi va bu 10 yoshdan 30 yoshgacha voleybolchilar kontingentini o'z ichiga oladi. Bunda 10-12 yoshli bolalarni tanlab olishga katta e'tibor berish lozim. Shundagina 18-20 yoshda voleybolchilar yuqori natijalarni qayd etadilar.

Shuni unutmaslik lozimki, voleybolida jamoa xarakteri g'alabaga erishishning eng muhim jihatlardan biridir. Sportchilarni juda yaxshi o'zaro aloqalari ularning individual mahoratlariga asoslanadi. Jamoa o'yinchilarini yagona maqsadlari harakat qilishlari uchun belgilangan meyordagi davr talab qilinadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajada amalga oshiriladigan birgalikdagi harakatlarni bajarish uchun bir necha yil kerak bo'ladi.

Bolalikdan boshlab ko'p yillik trenirovkaning zaruriyati yana shunga asoslanib, voleybol o'zining murakkab texnik usullari bilan ajralib turadi.

Birinchi navbatda bu murakkablik o'yinning barcha texnik usullari juda qisqa vaqt ichida qo'l bilan to'pga tegish kerakligidir. Shuning uchun barcha texnik usullar tez o'zgarib turadigan o'yin vaziyatida samarali bo'lishi kerak.

Yuqori darajadagi o'yin malakalariga ega bo'lish uchun bolalik yoshidan boshlab, rejali va mahoratli o'rgatish talab qilinadi. Voleybolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi shug'ullanuvchilarni yosh xususiyatlarini hisobiga olgan holda hamda har bir yosh bosqichlardagi imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkillanadi.

Voleybol bilan shug'ullanishni 11-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Bu yoshda oliy nerv faoliyatining rivojlanish darajasi bolalarda sportga xos harakat malakalarini muvaffaqiyatli shakllantirishga olib keladi. Voleybol o'yini bolalarda hayotiy faollikni oshiradigan eng asosiy shakllardan biridir. Voleybolchilarni tayyorlash deganda belgilanadigan sport ko'rsatkichlariga erishish uchun vositalar, usullar va sharoitlar kabi faktorlarni bir maqsadga yo'naltirib foydalanish tushuniladi.

O'yinchilarni tizimli tayyorlashning maqsadi sportchilarni zamonaviy voleybol o'yini

talablariga javob beradigan qilib tarbiyalashdir.

Uzoq vaqt davom etgan (8-10 yil) tayyorgarlik jarayonida texnik va jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqalarga qatnashishga alohida e'tibor qaratish kerak bo'ladi.

O'yin texnikasini o'rgatish, texnik va jismoniy tayyorgarlik.

Musobaqalarga tayyorgarlik davrida texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'rnini juda kattadir. Texnik tayyorgarlik–bu pedagogik jarayon bo'lib o'yin usullarini takomillashgan tarzda egallashga yo'naltiriladi va voleybolchilarni o'yin xarakterlarini ishonchli ravishda o'rgatishni ta'minlaydi. Takomillashgan o'yin texnikasini egallash–o'quvchilarni o'rgatishning eng asosiy vazifalaridan biridir.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda trenirovkalar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko'zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko'rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

Texnikaga o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda tashkil etiladi;

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda o'rganilayotgan texnik usulni bajarish paytida (umumiy va tayyorlov mashqlari) asosiy yuklama tushadigan organizm sistema va organlarni rivojlantirish.

Texnik usulni tashkil etuvchi alohida elementlarni (yordamchi mashqlar) egallash.

Misol uchun, hujum zarbasi paytida bu tezlanish 2-3 qadamdan va ikkala oyoqda depsinishda vertikal ko'tarilish, qo'lni ko'tarish va sakrashning qulay nuqtasida to'pga zarba berish harakatini bajarish.

Texnik usullarini egallash uchun texnik usul qismlarini qo'shish (texnik bo'yicha mashqlar). Misol uchun, qisqacha ilingan to'pga to'liq koordinatsiya bo'yicha zarba berish; o'qituvchi tomonidan otib berilgan to'pga hujum zarbasi berish.

Texnikani qo'llashni bilish (texnika va taktika bo'yicha mashqlar).

Aniq o'yin vaziyatini hisobga olgan holda texnik usullar va ularni turlarini maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni bilish. Texnikani takomillashtirishda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Bir necha harakatlar ham voleybolda texnik usullarga kiradi: hujum zarbasi berish va blok qo'yishda tezlanish hamda sakrash, to'pni qabul qilishda yiqilish va boshqalar. Shuni esdan chiqarish kerakki, to'pga o'z vaqtida chiqish asosida qiyin organizmning bir necha funksiyalarini o'zaro ruhiy – fiziologik mexanizmi yotadi; mo'ljallash (oriyentirovka), harakat reaksiyasi, harakatlanishda va tezlikda qiyin holatlardan tez chiqib ketish qobiliyatlari. Shuning uchun bu bo'lim nafaqat e'tiborli bo'lishni, balki maxsus vositalarni tanlashda ijodiy yondashish zaruriyatini talab qiladi. Bu esa o'quvchilarning maxsus sifatlarni rivojlantirishda qo'l keladi. Umurivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning vositalari asosini odatiy yugurish va harakatli o'yinlar tashkil qiladi. Boshlanishda mashqlar yugurish qadamini kuchaytirishda qo'llanilishi kerak. Shu maqsadda to'g'riga yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, o'rin almashuvchi yugurish, oyoqdan oyoqqa sakrashlar bilan yugurish, orqa bilan oldinga yugurish.

Tayyorlovchi mashqlar. O'zini harakat turiga qarab tayyorlovchi mashqlar harakat reaksiyasi tezligini rivojlantirishni ta'minlovchi, kuzatuvchanlikni rivojlantirish bilan qo'shilib, javob harakatlar tezligini ta'minlovchi mashqlar, harakatlar tezligini rivojlantirishni

ta'minlovchi mashqlarga bo'linadi.

ADABIYOTLAR:

1. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Велес*, (7-2), 73-75.
2. Сиддиқов, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
3. Oribjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
4. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities
5. of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89-94.
6. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
7. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
8. Хасанов, А. (2016). METHODS ACCENTED CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIALIZED FACULTY IN THE PERIOD OF MILITARY TRAINING. *American Scientific Journal*, (5), 62-64.
9. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE
10. EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.
11. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
a. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
12. Karimov, D. K. (2022). THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY TYPES IN THE SPORTS SPECIALIZATION OF YOUNG ACROBATS. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).
13. Madaminov Oribjon Nishanbayevich (2022) FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Eurasian Journal of Academic Research*. (5), 462-466
14. Nishanbayevich Oribjon Madaminov (2022) Problems of refereeing in sports at the present stage of society development. (9), 174-182

15. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Таълим ва Ривожланиш тахлили онлайн илмий журнали*, 2(1), 6-11.

16. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.

17. Воходирjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. **ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ**, 2(20), 108-114.