



## YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI

**Xasanov A.T**

*PhD, dotsent,*

**Sobirov T.B**

*magistrant, FarDU,*

**Annotatsiya:** *Maqolada voleybol bilan shug'ullanuvchilarni 10-12 yoshdan boshlab, tizimli ravishda jismoniy tayyorlashning o'ziga xos ahamiyati va umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni olib borishda tizimli yondashuvni yo'lga qo'yish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar natijalari bayon qilingan.*

**Kalit so'zlar:** *Jismoniy tayyorlash, jismoniy sifatlar, mashqlar, tizim, mashg'ulot, bosqich, vosita, usullar.*

Ma'lumki, mamlakatimizda yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash va ularni sport turlari bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yoshlarni sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalashda sport turlari orasida voleybol ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Voleybol o'yini o'zining qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy voleybol o'ta tezkor va mahorat, g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda voleybolchi yetarli darajada jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlarga ega bo'lishi kerak.

Hozirgi kunda voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchilar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. O'tkazgan anketa so'rovnomalimiz natijalari ko'rsatdiki, 83,5% o'quvchi yoshlar ushbu sport turi bilan shug'ullanishni hohlar ekanlar. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik deganda shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari bo'lmish kuch, chaqqonlik (xarakat koordinatsiyasi), tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egallashda asosiy o'rin tutadi. Bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi psixologik va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorlash jarayoni umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalari quyidagilar:



1.Salomatlikni mustahkamlash, o'yinchining organizmini umumiy rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish.

2.Voleybolchi uchun kerak bo'lgan asosiy xarakter malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish.

3.O'yin paytida asosiy yuklama tushadigan voleybolchining organizm sistemasini mustahkamlash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar jarayonida barcha sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar va yana turli snaryadlar, trenajerlardagi mashqlar, sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilar:

1.O'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2.O'yin texnikasi va taktikasini egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish.

Vositalar quyidagilar hisoblanadi.

Muskullarni qisqarish tezligi va kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan tayyorlovchi mashqlar. Bu muskullar texnik usullar, tezkorlik, sakrovchanlik, maxsus chaqqonlik, chidamlilik (tezkorlik, sakrash, kuch, o'yin), bir harakatdan boshqasiga o'tish tezkorligini bajarishda ishtirok etadi.

1) Asab-muskul tizimini kuchaytirishga va harakatni faollashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.

2) Akrobatik mashqlar.

3) Harakatli va sport o'yinlari.

4) Maxsus estafetalar va nazorat mashqlari (testlar).

Bizning tadqiqotlarimiz davomida qiziqarli sport turlaridan biri bo'lgan voleybol o'yiniga maktabning 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 aloqadiligini 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 jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini ko'rib chiqamiz.

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 olish va ularni jismoniy tayyorlashga katta e'tibor berish lozim. Shundagina 18-20 yoshda voleybolchilar yuqori natijalarni qayd etadilar.

Shuni unutmash lozimki, voleybolda jamoa xarakteri g'alabaga erishishning eng muhim jihatlaridan 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 hisobga olgan holda hamda har bir yosh bosqichlardagi imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkillanadi.

Voleybol bilan shug'ullanishni 10-12 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.

Tadqiqotlarimiz ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishda ularni o'rganiladigan predmet vazifalaridan kelib chiqib, o'quvchilar kontingenti bilan muvofiq ravishda tuzishi lozim. Vazifalar ishning har bir davri, bir necha darslari, darsning qismlari va har bir jismoniy mashq uchun alohida qo'yilishi lozim. Murabbiy shu mashg'ulot davomida hal qilinadigan vazifani qo'yishni bilishi lozim. Shu bilan birga keyingi darslarda hal qilinadigan ko'proq vazifalarni amalga oshirishga tayyor bo'lishi kerak. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'rgatish jarayonidagi bir mashg'ulotda 3-4 ta vazifani hal qilinadi. Bunda asosiy va ikkinchi darajali vazifalarni ajratish lozim.

Turli bosqichlarda o'rgatish vazifalarini qo'yish va amalga oshirishni shug'ullanuvchilarni yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda olib borishni bilish pedagogik mahoratni talab qiladi.

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.

Voleybolda ko’p yillik olimpiya zahiralari tayyorlash tizimi 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 taqvimi, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

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 chiqarmaslik 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 jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo’l keladi.

Ko’p yillik kuzatishlar ko’rsatdiki, organizmning turlicha tabiat sharoitlariga moslashish masalasi katta amaliy ahamiyatga ega. Bu masalada organizmning yuqori va past haroratga ko’nikishini o’rganish alohida o’rinni egallaydi. Shuning uchun sport mashg’ulotining tizim va usullarini tabiiy–ilmiy asoslab berish kishining konkret tabiiy–metereologik sharoitdagi harakat imkoniyatini ifodalaydigan barcha biologik omillarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak.

Ko’p yillik tajribalarimiz ko’rsatdiki, shug’ullanuvchilarni yuqori malakali voleybolchilar bo’lib yetishishi uchun dastlabki tayyorlov bosqichidan boshlab, ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga asosiy e’tiborni qaratish va bu jarayonda shug’ullanuvchilarni yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tizimli yondashish kelgusidagi muvaffaqiyatlarni ta’minlash uchun samarali vosita bo’lib xizmat qiladi.



### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 17, 57-62.
2. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY EDUCATION BEFORE THE DRAFT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 7, 30-35.
3. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 53-56.
4. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
5. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
6. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 157-164.
7. Хасанов, А. Т., & Азимов, А. М. (2022). МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 449-455.
8. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.
9. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(27), 110-115.
10. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.
11. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 118-124.



12. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.

13. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.

14. Siddikov, F. Z. (2023). IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BASED ON INCREASING PHYSICAL ACTIVIT. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(4), 5-7.

15. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. *Ustozlar uchun*, 43(3), 120-123.

16. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(1), 144-147.

17. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.

18. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(4), 107-110.

19. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 78-82.

20. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.