



## YOSH VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

**Xasanov A.T**

*PhD, dotsent,*

**Muxamediyev M.M**

*magistrant, FarDU*

**Annotatsiya:** *Maqolada yosh voleybolchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini qo'llash, jismoniy sifatlarni har tomonlama takomillashtirish bo'yicha olib borilgan ilmiy - tadqiqotlar natijalari keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Ish qobiliyati, jismoniy yuklama, funksional imkoniyatlar, test mashqlari, mashg'ulot, sikllar, komponentlar.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida oxirgi yillarda barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylandi. Bu sohani rivojlantirish bo'yicha farmonlar, qarorlar chiqarildi va qator meyoriy - huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Mamlakatimizda voleybol sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan bo'lsada, jahon va Osiyo miqyosidagi xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erisha olmayotganligi voleybol bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Chunki yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida voleybolga xos maxsus ish qobiliyatini talab darajasida rivojlantirilmas ekan, qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bu esa o'z navbatida, voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va negizi boshqa



jismoniy sifatlarning shaklangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlarga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, voleybol o'ynash ketma-ket maksimal va submaksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishligi bilan xarakterlanadi. Shunday, intensiv o'yin vaqtida voleybolchining yuragi daqiqasiga 200 marta va undan ko'proq qisqaradi.

Nafaqat intensivligi, koordinatsion tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi trenirovka va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakt funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli



mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) davomli bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi «ko'prik» holatidan keskin xalos bo'lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun muskul, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar muskul, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatlari ustuvor bo'lib, o'quv-trenirovka jarayonida shu sifatlarni harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o'ynaydi.

Pedagogik tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida qo'llangan harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yosh sportchilarni tayyorlashda va hususan tezkorlik, maxsus hamda umumiy chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayoniga tadbiiq etish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarning evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa, chidamkorlik sifati, jumladan, o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kashf etadi. Taniqli mutaxassis Y.D.Jeleznyakning fikriga ko'ra, voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamkorligi), u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borilishi lozim.



Voleybolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlari tavsiya etilgan:

- baland startdan 30 metr ga yugurish;
- arqonga oyoqlar yordamisiz chiqish (5m) ;
- qo'l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash ;
- joyidan turib yuqoriga sakrash;
- 2x800 metr ga yugurish;
- 4x10 m ga mokisimon yugurish.

Ko'pchilik tadqiqotchilar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, voleybolchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: «tezkor-kuch» xususiyatli voleybolchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega voleybolchilar va uchinchisini «universal» voleybolchilar.

Uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatdiki, tayyorgarlik jarayonlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatleri texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishini hisobga olish zarur.

Yuklama va dam olishni ratsional aralashtirish kerak. Mashg'ulotlar orasida shunday dam olish oralig'i bo'lish kerakki, hozirgi mashg'ulotdan olingan ijobiy samarani yo'qotmaslik kerak.

Mashg'ulotlardagi o'zini oqlamagan tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik zarur. Gap shundaki, trenirovka mashg'ulotlari natijasida erishilgan funksional va morfologik o'zgarishlar (malakalar, ko'nikmalar, harakat qobiliyatlari, umumiy va maxsus ish qobiliyati) darajasi mashg'ulotlar to'xtatilganda sekinsekin – asta pasayadi. Shu bilan birga bir qator orqaga ketadigan o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunidayoq aniqlanadi.

Voleybolchilarda yil davomida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash nafaqat tayyorgarlik sikllarida rejalashtirilgan mashg'ulotlar maqsadi va musobaqalar xususiyatiga moslashtirilishi zarur ekan, balki turli o'yin funksiyalariga ixtisoslashgan (amplua) o'yinchilar uchun ustuvor bo'lgan jismoniy qobiliyatlarga asoslanishi ham kerak ekan. Jumladan, to'p uzatuvchilar uchun tezkorlik qobiliyati – 94,6%, tezkorlikka bo'lgan chidamkorlik – 83,8%, sakrovchanlik – 59,5%, hujumchilar uchun sakrovchanlik – 91,9%, sakrash chidamkorligi – 86,5%, zarba vaqtida qo'lning tezkor harakati – 81,1%, libero uchun tezkorlik – 97,3% ga teng bo'lishi mutaxassislar fikrlari bilan isbotlangan.

Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatleri har tomonlama rivojlantirish zarur.

O'tkazilgan tajriba natijalari ko'rsatdiki, yosh voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining barcha tarkibiy komponentlari tajriba jarayonida an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan nazorat guruhida tajriba yakuniga



kelib, orqaga qaytish dinamikasi bilan qayd etilgan bo'lsa, ushbu jarayonda tavsiya etilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar majmualari bilan shug'ullanib borgan tajriba guruhida o'rganilgan barcha ko'rsatkichlar jadal sur'atda o'sganligi kuzatildi. Demak, maxsus ish qobiliyatining jismoniy, funksional va texnik-taktik komponentlarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yuqori samarali ekanligi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Болтаев, А. А. (2019). Динамика изменений некоторых показателей физического и функционального статуса под воздействием различных нагрузок у волейболистов 15–16 лет. In Исследования молодых ученых (pp. 84-87).
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Хасанов, А. Т., & Азимов, А. М. (2022). МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 449-455.
9. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.



10. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(27), 110-115.
11. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. Ustozlar uchun, 43(3), 120-123.
17. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(1), 144-147.
18. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.
19. 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.
20. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 78-82.
21. 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.
22. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.



23. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 41-46.

24. Сиддиков, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23), 41-44.

25. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 30-36.

26. Olimov, A. (2023). PEDAGOGICAL ASPECTS OF EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).

27. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.