

YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY ISH QOBILIYATI VA UNING FUNKSIONAL
KOMPONENTLARINI RIVOJLANTIRISH**Rejapov O‘tkirbek G‘ayratjon o‘g‘li***o‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti farg‘ona filiali “sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida assistent o‘qituvchisi*

Annotatsiya: *Maqolada yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlaridagi jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari tahlil qilingan va yosh voleybolchilarni katta sportga tayyorlashda mashg‘ulotlar o‘tkazishni takomillashtirish bo‘yicha olib borilgan ilmiy-tadqiqot natijalari bayon qilingan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, ish qobiliyati, komponent, chidamkorlik, sport trenirovkasi, mashqlar, jismoniy sifatlar, o‘yin yuklamalari.*

Annotation: *The article analyzes the issues of physical activity and the formation of its functional components in the training process of young volleyball players and describes the results of research to improve the training of young volleyball players in major sports.*

Keywords: *physical fitness, work ability, component, endurance, sports training, exercise, physical qualities, game loads.*

Asosiy qism. O‘zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funksiyasini jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi. Sportchi rezervlarini va yuqori malakali sportchilarni yetishtirishni boshqarish mas‘uliyati O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi qaramog‘idagi sport o‘yinlari shubasiga yuklanadi. Bunday qo‘mitalar respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarda mavjud bo‘lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta‘minlashga javobgardirlar. Respublikamizning milliy terma jamoalari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo‘yicha iste‘dodli o‘rinbosarlarni yetishtirish tadbirlariga rahbarlik qilish, ularga nazariy va uslubiy yordam ko‘rsatib turishi zarur. BO‘SM larda, umumiy ta‘lim maktablarida, texnikum va oliy o‘quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati Respublikamizning barcha o‘quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Voleybol o‘quv mashg‘uloti sifatida barcha o‘quv yurtlarining o‘quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e‘tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimida arzon, hammabop vosita ekanligi. «Sport tanlovi» – bu muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog‘liq bo‘lgan aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko‘p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va hayot davomida o‘zlashtirgan harakat

qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarni obyektiv baholash, voleybolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar)lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan. Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichigacha boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. «Tanlov» tushunchasi o'z ichiga «munosiblik», ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddiqomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). «Tanlov» atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid «chamalov» tushunchasini kiritadi. Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega. Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi: I. Dastlabki tanlov – (7-14); II. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17); III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20); IV. Terma jamoalarga tanlov. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan. Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli halq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo'ladi. Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi I-bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish). Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish. II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va halq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlar 16-jadvalda aks ettirilgan. III-bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik I yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini

o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish. Sport to'garaklari va BO'SMlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatkichlarga standart va bir tartibda yondoshilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularning hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq «to'lqinsimon» prinsipda oshirishda jiddiy bio-pedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini A.G.Xripkova tomonidan tabaqalashtirilgan quyidagi yosh guruhlarini asosida tuzish maqsadga muvofiq: 1-guruh – 5–6 yosh; 2-guruh – 7–8 yosh; 3-guruh – 9–10 yosh; 4-guruh – 11–12 yosh; 5-guruh – 13–14 yosh; 6-guruh – 15–16 yosh; 7-guruh – 17–18 yosh. Mamlakatimizda joriy etilgan «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan. Sport to'garaklari, BO'SMlarga tanlov o'tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug'ullanuvchi) katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Voleybolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalar Pedagogik uslublari 1. Tana uzunligi va vazni 2. 30m. yugurish 3. 5x6m. yugurish 4. Joydan vertikal sakrash 5. Joydan uzunlikka sakrash 6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish B o ' y o'lhagich, tarozi Sekundomer Sekundomer Belga taqilgan o'lchov lentasi O'lchov lentasi To'ldirma to'plar Fiziologik uslublari 1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasi-dan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin 2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasi-dan so'ng va 5 daqiqadan keyin Psixologik uslublari 1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini «0» da to'xtatish 2. Qo'l dinamometrda maksimal kuchdan 50% ni farqlash. Sekundomer Dinamometr Voleybol o'yinida qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarini yechib berishga imkon yaratadigan usullari majmuiga o'yin texnikasi deb aytishimiz mumkin. Voleybol o'yinidagi barcha harakat usullarini birlashtiriladigan bo'lsa, bulardan o'yin texnikasi tashkil topadi. Harakat texnikasini oldiga qo'yilgan turli vazifalarni amalga oshirish bilan maqsadga erishishda samarali harakat qilish bilan baholanadi. Bu baholash-texnikaning darajasi hisoblanadi. o'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan chambarchas bo'lganligi va bu bog'liqlik harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi vazifalarini aniq bir usul bilan hal etish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir ya'ni, kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlidir va hokazolar. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda harakatlarning quyidagi 3 ta fazasini ajratib belgilash mumkin : 1. Tayyorgarlik fazasi 2. Asosiy fazasi 3. Yakunlovchi fazasi Tayyorgarlik fazasini ahamiyati ushbu harakatlar mexanizmini amalga oshirishda qulayroq sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni bajarish bilan yaratiladi. tayyorgarlik qismi qanchalik yaxshi bo'lsa asosiy qismni

bajarish shuncha aniqroq bo'ladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal etishga qaratiladi. biodinamik nuqtai-nazaridan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir. Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa voleybolchining texnik mahoratini belgilaydi. Voleybol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajari usullari, talablari shakli, mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi. Texnik o'yin qoidalarini o'zgarishi, taktik harakatlarni takomillashuvi, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sishi asosiy sabab bo'ldi. Voleybol o'yining texnikasining tasniflasak u quyidagi 2 ta katta bo'limga bo'linadi: 1. hujum texnikasi. 2. himoya texnikasi. Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda \neg – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda past holatlar egallanadi. Bunda umumiy og'irlik markazining holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu uyin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha harakatni egallashi kerak. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashqil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatitish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan bir oz baland ko'tariladi va qo'llarni faol ishlashi xisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu xolatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi xisobiga amalga oshiriladi. Voleybol to'garagida 12 yoshdan o'g'il bolalar, 13 yoshdan qiz bolalar shug'ullanishlari mumkin. Voleybolchilarni trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etishda ularni texnik, taktik tayyorgarliklarini amalga oshirish bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik qolaversa chaqqonlik va tezkorlik fazilatlarini takomillashtirishga katta e'tibor berish kerak. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi. Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi: - sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh; - dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh; - o'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 yosh; - takomillashuv guruhi – 17-18; 18-19; 19-20 yosh; - yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh. Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Bolalarni guruhlariga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi. Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor: - sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish,

jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish; - hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish; - jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliylik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish; - voleybolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish; - texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish; - o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish. O'quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik (voleybol) mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali voleybolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi. Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan voleybol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi. Ko'nikmalarni mukammallashtirish (mustahkamlash) bosqi-chida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, uzatish, to'siq qo'yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi. O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda,

zukkolik hamda «ayyorlik» xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi. Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi. «Tanlov» – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi. O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi, ya'ni yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turarjoylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi. Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog'liqdir. Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ijro etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Shug'ullanuvchi bolalarni yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari «pastdan» «yuqoriga» qarab taqsimlanadi. Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg'ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo'naltiriladi. Ya'ni, maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo'yicha ustun bo'ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi. Xulosa Bolalarni voleybol sportiga yo'naltirish va saralash tadbirlarini uslubiy jixatdan to'g'ri tashkil etish, voleybol bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash vazifalari bajariladi. Sport turlariga bolalarni yo'niltirish va saralashda ularning shaxsiy qiziqishlari hamda jismoniy qobiliyatlarini etiborga olish muxim

ahamiyatga ega. Bolalarni voleybol sportiga 12-14 yoshdan yo'naltirish mumkin. Yosh voleybolchilarni dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlari ularni voleybolchilarga muvofiq bo'lgan jismoniy fazilatlari tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Voleybol o'yini texnikasi va taktikasining asosiy shakllari bo'yicha malaka va ko'nikmalar egallanishi uchun tayyorgarlik olib borilishi kerak. Asosan voleybolchining sakrash, yugurish, o'tirish va tishlanish harakatlari hamda o'yinga to'p kiritish, to'p qabul qilish, to'p uzatish harakatlari texnikasi o'rgatiladi. Taktik harakatlardan voleybol o'yinida ishtirok etish, soxta harakatlar, fintlar bajarish bo'yicha malakalar hosil qilinadi. Yosh sportchilarning trenirovka mashg'ulotlari davrlarga bo'linib tashkil etiladi. Tayyorlov davrida yosh voleybolchilar voleybol o'yini texnika va taktikasi elementlarini egallab boradilar, jismoniy fazilatlari rivojlantiriladi. Shu bilan birga yosh sportchilarda ma'naviy, axloqiy hamda ruhiy iroda tayyorgarligi tashkil etiladi. Tayyorlov davri musobaqalar boshlangunga qadar olib boriladi. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda «ayyorlik» xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

«Tanlov» – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi, ya'ni yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turarjoylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu

bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bogʻliqdir.

Maʼlumki, shugʻullanuvchi bolani oʻquv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ijro etayotganligini sezishi, malaka va koʻnikmalarni hamda oʻyin sirlarini mukammal oʻzlashtira olishi koʻp jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy oʻz rahbarligi ostida shugʻullanayotgan bola haqida barcha maʼlumotlarga ega boʻlishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki maʼnaviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol oʻynaydi.

Shugʻullanuvchi bolalarni yoshi, oʻrgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashgʻulotlarga ajratilgan oʻquv soatlari «pastdan» «yuqoriga» qarab taqsimlanadi.

Sogʻlomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng koʻp soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashgʻulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yoʻnaltiriladi. Yaʼni, maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar boʻyicha ustun boʻladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qoʻllanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqaoldi bosqich (3-bosqich) larida mashgʻulotlarning hajmi va shiddati sekin-asta proporsional oʻzgarib boradi. Yaʼni, 1-bosqich hajmi koʻp, shiddat esa sekin boʻladi, 2 va 3-bosqichlarda bu ikki koʻrsatkichning «joyi» oʻzgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda, musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga koʻtariladi. 16-andozada voleybolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari, 21,22-jadvallarda esa voleybolchilar oʻquv guruhleri va mashgʻulotlar hajmi keltirilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A. Abdullaev, R. Rasulov, A. Xasanov. Umumiy oʻrta va kasb-hunar taʼlimi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar // Oʻquv qoʻllanma // Toshkent – 2009. -210 b
2. Ayrapetyants L.R. Voleybol // Uchebnyk dlya vysshix uchebnykh zavedeniy. – T.: Zarfalam, 2006. – 240 s.
3. Voleybol. Pod obshchey redaksiyey professora Belyaeva A. V. i dotsenta Savina M.V. Moskva «Fizkultura, obrazovanie i nauka» 2000
4. A. A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati darslik. Chirchiq – 2020.
5. Ayrapetyants, A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011
6. F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov. Voleybol. Oʻquv uslubiy qoʻllanma. 2017

7. O. Karimova. Bitiruv malakaviy ish. 2017

8. L.R. Ayrapetyants, A.A. Pulatov. Voleybol. Nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011

9. Z.B. Boltayev VOLEYBOL nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Samarqand – 2019

10. S. M. Boyxo‘jayev. Malakali voleybolchilarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. uslubiy qo‘llanma. Toshkent – 2021