

## DASTLABKI TAYYORLASNING YOSH VOLEYBOLCHILARDAGI XUSUSIYATLARI.

*U.Quvvatov*

*QDPI Sport va harakatli o'yinlar kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni dastlabki tayyorlash mazmuni, bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlari tarbiyalanishga, shu jumladan, voleybol o'yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalar xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish kabilar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Yosh sportchilar, reja, ko'p yillik, tayyorlash, bosqichma-bosqich, tayyorgarlik, sharoit, rivojlantirish, individual layoqatlarini, hayotiy muhim, qobiliyatlar, ko'p yillik, texnik-taktik, tezlig, koordinasion qobiliyatlar, epchillig.

Bola organizmi xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasini hisobga olib ko'pchilik mualliflar. Jismoniy, ba'zida esa texnik tayyorgarlik vositasi sifatida ham tayyorlash boshlang'ich davrlarida harakatli o'yinlaridan foydalanishni tavsiya etadilar. Qator mutaxassislar tayyorgarlik boshlang'ich masalalarini hal etish uchun jismoniy mashqlar bilan bir qatorda voleybolga tayyorlash sifatida, xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish, zarur deb hisoblaydilar. Chunki boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarlik davrida ular jismoniy rivojlanishi masalalarini hal qilishga va jismoniy, psixologik sifatlari tarbiyalashga hamda bolalarning harakatlanish usullarini kengaytirishga yordam beradi, bular texnik-taktik harakatlarni egallab olish uchun juda muhimdir.

Ko'p yillik bosqichma-bosqich reja asosida tayyorlash davomida, yosh sportchilar individual layoqatlarini rivojlantirish, hayotiy muhim qobiliyatlarini ko'p yillik tayyorgarlik keyingi davrlarida tanlashda muhim omil hisoblangan organizmning rezerv imkoniyatlarini maksimal namoyon etish uchun sharoit yaratish kerak. Shunday qilib, tanlash va tayyorlashning o'zaro bog'liqligi shug'ullanuvchilarni bosqichma-bosqich tanlashni va ularning jismoniy sifatlari bosqichma-bosqich rivojlantirish, tanlagan sport turida texnik-taktik mahoratini egallash va takomillashtirishni ko'zda tutadi. Qator mutaxassislarning fikricha, dastlabki tayyorlov davrida tayyorlash mazmuni bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlari tarbiyalanishiga (tezligi, koordinasion qobiliyatlari, epchilligi va boshqalar), shu jumladan, voleybol o'yinida texnika

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

asoslarini egallashda zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo'lishi kerak.

Birinchi bosqichning mantiqiy davomi hisoblangan umumiy tayanch tayyorgarligida, nisbatan ancha murakkab masalalar hal etilishi kerak, mana shu sababli tayyorlash mazmuni muntazam murakkablashib boradi. Rivojlanayotgan organizm xususiyatlarini hisobga olib, shu jumladan, bola organizmi rivojlanishi senativ davrini hisobga olib tayyorgarlik vositalari kamaytirilib boriladi. Yosh voleybolchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chaqqonligini hamda tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlari kiritiladi.

Qator mutaxassislar mashg'ulotlarga mumkin bo'lgan gimnastik, akrobatik, yengil atletika mashqlarini, shug'ullanuvchilar yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan suzish mashqini kiritishni tavsiya etadilar. Ushbu davrda jismoniy tayyorgarlik musobaqalariga o'yin texnikasi, mini-voleybolga (12 yoshli bolalar), voleybolga (18-14 yoshli bolalar) va albatta, voleybol maxsus mashg'ulotlari bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak. Boshlang'ich tayyorlash davrida, o'quv-mashq ishlarini qurish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shug'ullanuvining xususiyatlarini chuqur o'rganish hisoblanadi. Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi- o'qitish, uni amalga oshirish jarayoni yosh voleybolchilarni texnik uslublar keng turlariga muvafaqiyatli o'qitish uchun shartsharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi davrlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan bog'liq bo'ladi.

O'qitish har bir yildan so'ng yosh sportchilarni tayyorlashga kerakli tuzatishlar kiritiladi, shu jumladan, yillik davrida mashqlar komponentlarini hajmini taqsimlashga va mashg'ulotlar yo'nalganligiga tuzatishlar kiritiladi. Birinchi o'quv yiliga nisbatandigan ikkinchi o'quv yilida umumiy jismoniy tayyorgarligiga ajratiladigan vaqtni qisqartirish hisobiga taktik va integral tayyorgarligi soatlari soni oshirib boriladi. Tayyorlashning ikkinchi yili davomida o'rganilayotgan texnik uslublar hamda taktik harakatlar to'plamini kengaytirish masalasi ham hal etiladi.

O'quv-mashq bajarish guruhlarida talablar yanada oshadi, masalan, yil bo'yicha soatlar hajmi bu yerda 520 soatga yetadi, ya'ni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga qaraganda 104 soatga ko'p bo'ladi (44,45). Tayyorgarlik turlari hajmlarini taqsimlashda, 25% foizi texnik, 28% foizi taktik, 21% foizi integral tayyorgarlikka

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

sarflanadi. Mualliflarning fikriga ko'ra, yil bo'yicha soatlarni bunday taqsimlash vosita va metodlarini to'g'ri tanlaganda, yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olib birinchi bosqichda quyilgan vazifalarni hal etishga imkon beradi. Ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish tayyorlash strategiyasini shakllantirishda alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarligida har tomonlama tayyorlash, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirib, ularning sport natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini hisobga olish kerak (72). Shuning uchun yosh voleybolchilarni tayyorlash birinchi va ikkinchi bosqichlarida foydalaniladigan vositalar tayyorlash uchunchi va to'rtinchi bosqichiga qaraganda, kamroq xosliklarga egaligi boshlang'ich tayyorlash davrining muhim xususiyatlari hisoblanadi. Shu bilan birga boshlang'ich davr uchun yosh voleybolchilarga meyeriy talablar faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha ko'zda tutilgan. Faqatgina ancha keyingi bosqichlarida asosan, musobaqalashish faoliyati natijalari bo'yicha taktik harakatlarni baholashdan foydalaniladi. Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish va boshqa harakatlar tashkil etgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi. Bunday yondashishni to'g'riligiga shubha qilmay, ular pedagogik mazmundagi muammolarni va xalq harakatli o'yinlari ahamiyatini hamda shunga mos – ularni turlarini o'rganishda to'la mosligini, ularga xos alohida xususiyatlari sababli o'zini oqlamasligini ko'ramiz. Yuqorida aytib o'tilgan ishda, xalq harakatli o'yinlarini turlarga ajratish tajribasiga urinib ko'rilgan, uni e'tiborga olmaslik aslo mumkin emas. Raqibi bilan to'qnashmay va u bilan kurashda ishtirok etmay o'yinchilar kurashlari belgisi bo'yicha jamoani (barcha o'yinchilarning birgalikda ishtirok etishi va navbat bilan ishtirok etishi bilan hamda olib boruvchi va olib boruvchisiz, jamoasiz) estafetalarni farq qilish taklif etiladi. Harakatli o'yinlarni ham, harakatlanish harakatlari bo'yicha o'xshatish (taqlid qilish harakatlari bilan), yugurib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish, to'p, tayoqchalar va boshqa predmetlar bilan yo'l topish va shu kabilar hatto mustaqil joylarni topish o'yinlari, tayyorgarlik (sportga) o'yinlari turlariga ajratish taklif etiladi. Boshqa, yanada zamonaviy, bevosita aynan harakatli o'yinlarga bag'ishlangan ishda, ular bizning fikrimizcha, ancha aniq ifodalanadi: «harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari o'yin mazmunida harakatlarning (turish, sakrash, uloqtirish, to'pni uzatish va ilib olish) yaqqol ifodalangan roli hisoblanadi. Mana shu harakatlanish jarayonlari, uning sugenetik (mavzusi, g'oyalari) asoslanadi, ular o'yin maqsadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli to'siqlar va qiyinchiliklarni yengib o'tishga yo'naltiriladi. I.V.Bileyeva va I.M.Korotkovlar sport o'yinlari harakatli o'yinlar va sport o'yinlari farqlarini ko'rsatadilar.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Mualliflar harakatli o'yinlar individual (bir kishilik) va jamoani (guruhli) bo'lishi mumkinligini, birbiridan shakli, mazmuni va metodik xususiyatlari bo'yicha farq qilishini belgilab ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar «jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va takomillashtirishga yordam beradi», deb hisoblaydilar. L.V.Bileyeva boshlab V.G.Yakovlev bilan, keyin esa I.M.Korotkov bilan ham mualliflikda, pedagogik turlarga ajratish davomida, ularning murakkablik darajasi, yoshi xususiyatlari, harakatlari asosiy turlari, o'yinda namoyon etiladigan jismoniy sifatlari va shu kabilar bilan farq qilishini taklif etadilar (27). Harakatli o'yinlarni turlarga ajratishga taaluqli turli konsepsiyalar bilan tanishishni yakunlab, ularni maqsadli vazifasi (o'quv, dam olish uchun, davolash maqsadi), yoshi xususiyatlari (maktab yoshi va kattalar uchun) bo'yicha jamoali, jamoasiz va jamoalilarga o'tish, sport, ommaviy o'yinlarga o'tish guruhlariga ajratish mumkinligini ko'rsatuvchi I.M.Korotkovning ishini aytib o'tish kerak. Yuqorida ko'rib o'tilgan ishlar so'zsiz xalq harakatli o'yinlarni turlarga ajratish tamoyillarini ishlab chiqishga yordam beruvchi foydali tomonlariga ega. Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno-milliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сонли қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги “Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5198-сонли Фармони.
3. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. *Models and methods in modern science*, 2(12), 82-86.
4. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде." In *International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147)*.
5. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4*.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

6. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. *Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress*, 1(4), 141-143.

7. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 512-513.

8. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 166-167.

