

## **VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.052>

*Fatullayeva Muazzam Azimovna,  
Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy  
madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi*

---

*Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi,  
Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi*

*Annotatsiya. Maqolada voleybol sport turini rivojlantirishga qaratilgan ishlar, voleybolchilarni me'yoriy testlar va mashqlar yordamida guruhlariga saralab olish, yo'llari, voleybol o'yini texnikasi va taktikasining asosiy shakllari bo'yicha malaka va ko'nikmalar egallanishi va ularni tayyorlash yo'llari ko'rib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar. Saralash, to'garak, voleybol mashg'uloti, sport tanlovi, chamalash, me'yoriy testlar, sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlari.*

## **УНИКАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Фатуллаева Муаззама Азимовна,  
преподаватель Бухарского государственного университета  
кафедры "межфакультетский физический культура и спорт".*

---

*Бакоева Дильноза Бахтиер кизи,  
Студент 3-го курса факультета физической культуры Бухарского  
государственного университета.*

*Аннотация. В статье рассматриваются работы, направленные на развитие волейбольного вида спорта, способы отбора волейболистов в группы с помощью нормативных испытаний и упражнений, приобретение навыков и умений по основным формам техники и тактики игры в волейбол, а также способы их подготовки.*

*Ключевые слова. Отбор, кружковые, волейбольные, спортивно-отборочные, отборочные, нормативно-контрольные, оздоровительные и группы предварительной подготовки.*

## **UNIQUE WAYS OF SELECTING VOLLEYBALL PLAYERS AND TRAINING QUALIFIED ATHLETES**

*Fatullayeva Muazzama Azimovna,  
is a lecturer at Bukhara State University  
of the Department of "Interfacult physical culture and Sports».*

---

*Bakoeva Dilnoza Bakhtiyor kizi,  
3rd year student of the Faculty of Physical Culture of Bukhara State  
University.*

*Annotation. The article discusses the work aimed at the development of volleyball sport, methods of selecting volleyball players in groups using regulatory tests and exercises, the acquisition of skills and abilities in the main forms of techniques and tactics of playing volleyball, as well as ways of their preparation.*

*Keywords. Selection, club, volleyball, sports and selection, selection, regulatory control, wellness and pre-training groups.*

*Kirish. 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 ekanligidir.

«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 ob'yektiv 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 bosqichidan 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.

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. Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. 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 qiziqitirish, 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 xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

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. 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 biojismaniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug'ullanuvchi) katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Voleybolga tanlab olish uslublari, me'yoriy testlar va vositalar

Pedagogik uslublar (testlar)

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

Fiziologik uslublar

1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin

Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin

Psixologik uslublar

1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini «0» da to'xtatish
2. Qo'l dinamometrida maksimal kuchdan 50% ni farqlash.

O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi: «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p xavoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- 6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.
- Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.
- Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.
- Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.
- Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.
- Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazorat qilgan holda olib boriladi

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish.

Qo'lni yetarli darajada siltamaslik va zarbani bukilgan qo'l bilan berish.

Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib yelkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar oz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.

Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.

3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.

Joyida turib va cheklovchi chiziq bo‘ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to‘pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.

Xuddi shu mashq, lekin to‘p oldida turib o‘ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda

Hujumning turli hududlariga uzi to‘pni polga urgandan so‘ng to‘rga hujum chizig‘i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to‘pga chiqish bilan ikkinchi to‘p uzatish.

Xuddi shu mashq lekin to‘pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to‘pni pastdan ikki qo‘llab o‘rgan holda [4,8,9].

Mashqlarni jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo‘lib, to‘p uzatishga o‘rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma’lum bir sharoitlar yaratadi.

1. Juftlikda to‘p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to‘pning uchish tezligini o‘zgartirgan holda;

2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o‘zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o‘tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to‘p otib pastdan qabul qilgan holda;

To‘pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o‘rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to‘p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o‘yinga kiritilgan to‘plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo‘llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to‘plarni to‘p ustidan urib yuboradi. Boshida to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish usuli ishonchliroq, chunki yosh voleybolchilar hali yetarli darajada harakatchan bo‘lmaydilar.

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) bosqichida 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.

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 jihatdan to'g'ri tashkil etish, voleybol bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash vazifalari bajariladi. Sport turlariga bolalarni yo'naltirish va saralashda ularning shaxsiy qiziqishlari hamda jismoniy qobiliyatlarini etiborga olish muxim ahamiyatga ega. Bolalarni voleybol sportiga 11-12 yoshdan yo'naltirish mumkin. Yosh voleybolchilarni dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlari ularni voleybolchilarga muvofiq bo'lgan jismoniy fazilatlarini 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 tashlanish 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 fazilatlarini rivojlantiriladi. Shu bilan birga yosh sportchilarda ma'naviy, axloqiy hamda ruhiy iroda tayyorgarligi tashkil etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Azimovna, Fatullaeva Muazzam. «RESEARCH PARK.» (2021).

Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.

Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.

Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.

Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – T. 22497137.

Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – C. 2620-6269.

Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.

Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 275-283.