

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TANLASH VA TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

R. A. Xamirayev

*Navoiy Davlat Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti
«Jismoniy madaniyat» kafedrasida o'qituvchisi*

***Annotatsiya.** Maqolada yosh voleybolchilarni tanlash va ularning texnik, taktik mahoratini takomillashtirish texnologiyasi xususidagi nazariy va amaliy tajribalar bayoqe etilgan. 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. Tayyorlov davri musobaqalar boshlangunga qadar olib boriladi.*

***Kalit so'z:** voleybolchi, tanlov, texnik, taktik mahorat, takomillashtirish, texnologiya, sport, trenirovka, mashg'ulot.*

ТЕХНОЛОГИЯ ОТБОРА И ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Р. А. Хамираев

Преподаватель кафедры физической культуры факультета физической культуры Навоийского государственного педагогического института

***Аннотация.** В статье описан теоретический и практический опыт отбора юных волейболистов и технологии повышения их технико-тактического мастерства. Тренировки юных спортсменов проходят поэтапно. Во время тренировок юные волейболисты овладевают элементами техники и тактики волейбола, развивают свои физические качества. При этом юных спортсменов тренируют духовно, морально и физически. Подготовительный период проводится перед началом соревнований.*

***Ключевые слова:** волейбол, соревнования, технические, тактические навыки, совершенствование, технология, спорт, тренировка.*

TECHNOLOGY OF SELECTION AND IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

R. A. Khamiraev

Lecturer at the Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Navoi State Pedagogical Institute

Abstract: *The article describes the theoretical and practical experience of the selection of young volleyball players and the technology of improving their technical and tactical skills. Young athletes train in stages. During training, young volleyball players master the elements of volleyball technique and tactics, develop their physical qualities. At the same time, young athletes are trained spiritually, morally and spiritually. The preparatory period is held before the start of the competition.*

Key words: *volleyball, competition, technical, tactical skills, improvement, technology, sport, training.*

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, maʼruzalar oʻtkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Koʻrgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar oʻtkazish.

II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va halq oʻyinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul oʻtkazish (qaddi-qomat koʻrsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik boʻyicha belgilangan meʼyoriy koʻrsatkichlar 16-jadvalda aks ettirilgan.

III-bosqich. Boshlangʻich tayyorgarlik I yillik oʻrgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini oʻrganish. Texnik va taktik tayyorgarlik boʻyicha tanlov oʻtkazish.

Sport toʻgaraklari va BOʻSMLarga tanlov oʻtkazishda bolalar yoshi, shugʻullanuvchilar soni va boshqa koʻrsatkichlarga standart va bir tartibda yondoshilmasa, qoʻllaniladigan yuklamalar meʼyorini aniqlash, ularning hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq «toʻlqinsimon» prinsipda oshirishda jiddiy bio-pedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, koʻp yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport toʻgaraklari va BOʻSMLarga 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 toʻgaraklari, BOʻSMLarga tanlov oʻtkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shugʻullanuvchi) katta yosh guruhiga oʻtkazilishi mumkin.

Voleybolga tanlov uslublari, meʼyoriy 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'lchagich, tarozi

Sekundomer

Sekundomer

Belga taqilgan o'lchov lentasi

O'lchov lentasi

To'ldirma to'plar

Fiziologik uslublar

1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasi-dan so'ng va 5 daqiga o'tgandan keyin

2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasi-dan 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.

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 knematik 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 yoʻnalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida soʻnib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol dinamik oʻyin boʻlganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, oʻyin 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 oʻzgardi va takomillashib bordi. Texnik oʻyin qoidalarini oʻzgarishi, taktik harakatlarni takomillashuvi, oʻyinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining oʻsishi asosiy sabab boʻldi.

Voleybol oʻyining texnikasining tasniflasak u quyidagi 2 ta katta boʻlimga boʻlinadi:

1. hujum texnikasi. 2. himoya texnikasi.

Hujum zarbasini berish va toʻsiq qoʻyishda — baland, oʻyinga kiritilgan toʻpni qabul qilishda oʻrta, hujum zarbasini yoki toʻsiqdan pastlab qaytgan toʻpni qabul qilishda past holatlar egallanadi. Bunda umumiy ogʻirlik markazining holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bogʻliq boʻladi.

Voleybol oʻyinida oʻyinchilar toʻp bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu uyin sharoitida oʻyinchi toʻp bilan oʻynashi uchun yuqori tayyorgarlik koʻrishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha harakatni egallashi kerak.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashqil qilishda, toʻp baland berilganda yoki toʻpning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab toʻp uzatitish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qoʻllar bosh ustidan bir oz baland koʻtariladi va qoʻllarni faol ishlashi xisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan toʻp uzatiladi. Xuddi shu xolatda qisqa toʻp uzatishda asosiy harakat qoʻl barmoqlarining faol ishlashi xisobiga amalga oshiriladi.

Voleybol toʻgaragida 12 yoshdan oʻgʻil bolalar, 13 yoshdan qiz bolalar shugʻullanishlari mumkin. Voleybolchilarni trenirovka mashgʻulotlarini tashkil etishda ularni texnik, taktik tayyorgarliklarini amalga oshirish bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik qolaversa chaqqonlik va tezkorlik fazilatlarini takomillashtirishga katta eʼtibor berish kerak.

Koʻp yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon boʻlib, muayyan yosh guruhlarida oʻziga xos dastur asosida mashgʻulotlar oʻtkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sogʻlomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- oʻquv-mashgʻulot 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 guruhlarga 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 dardkor:

- 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, chidamliqlik, 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-trenirovkajarayonida 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 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 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.

Фойдаланилган адабиётлар

1. В Mamurov, А Mamanazarov, К Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
2. Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>
3. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>
4. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
5. Mirzayeva Sayyora Rustamovna. Formation of a healthy lifestyle among students. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». <https://cyberleninka.ru/article/n/formation-of-a-healthy-lifestyle-among-students>
6. Mirzayeva Sayyora Rustamovna. Psychological features of attitudes of students to their own health in conflict situations. journal of critical reviews. ISSN- 2394-5125 VOL 7, ISSUE 17, 2020. <http://www.jcreview.com/?sec=cissue>.
7. Samarova Sh.R. Fairy Picture Of The World: Gender Scenario Of The Person [Сказочная Картина Мира: Гендерный Сценарий Личности]. <https://scientific-conference.com/h/sborniki/pedagogicheskie-nauki2/956-fairy-picture.html>
8. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000 г. Ташкент.
9. Акрамова Г.Р. Дидактические основы формирования концепции толерантности у учащихся начальных классов: канд. наук. дисс. авт. Т., 2007.
10. Акрамова Г.Р. Социальный аспект процесса развития критического мышления учащихся. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyu-aspekt-protssesa-razvitiya-kriticheskogomyshleniya-uchaschihsya/>
11. Акрамова Г.Р. Эффективные методы развития критического мышления у учащихся. <https://scientific-conference.com/images/PDF/2018/1/effective1.pdf/>



12. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
13. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpro.ru/manpro/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
14. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
15. Қўчкарова О.В., Қипчоқов В.В., Болтаев Г.В. Волейбол. ўқув қўлланма. 2001й. Тошкент.
16. Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpro.ru/manpro/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
17. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойихалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashdallaniladigan-tamoyillar>
18. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й. Тошкент.
19. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.