

**YOSH VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA
MOSLASHTIRILGAN O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI**

10.53885/edinres.2022.32.17.039

Qurbonov G'.R. katta o'qituvchi, FarDU

Rejapov O'.G'. magistrant, FarDU

Ish qobiliyatining sifati va samaradorligi jismoniy sifatlarning yaxshi shakllanganligiga bog'liq. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamlilik 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.

Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchraydi. 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 nagruzkaga bo'lgan aks javobi reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidir. SHuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzkaga (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

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

-sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

-sportchi jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shallantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifating muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

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

Biz tadqiqotlar davomida mashg'ulotlarda quyidagi o'yinlardan foydalandik.

«Yoyma to'p». Ikki boshqaruvchi - «baliqchilar», qolganlar «baliqlar». «Baliqchilar», qo'llarni ushlab (yoyma to'r), «baliqni» ovlaydi, uni atrofida qo'llarni birlashtirib, ushlangan «baliq» «baliqchi»larga birlashadi. O'yin ma'lum vaqtgacha o'ynaladi, eng yaxshi «baliqchi»lar va chaqqonroq «baliqlar» aniqlanadi.

«Devorga estafeta». O'yinchilar bittadan qatorda devor yonida joylashadilar. Signal bo'yicha qatordagi birinchilar devorga ikki uzatishni bajaradilar va o'z qatori oxiriga ketadi, ularni o'rniga ikkinchi o'yinchilar chiqadi va h.k.

«To'plar poygasi». Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi va bir o'yinchi orqali aylana bo'lib to'radilar: qarama-qarshi joylashgan ikkala raqiblarda to'ldirma to'plar.

Signal bo'yicha shug'ullanuvchilar to'pni aylana bo'lib o'ngga yoki chapga berishni boshlaydilar, har bir jamoa o'z to'pini, narigi jamoa to'pini quvib etishga harakat qiladi.

Bu o'yinlar sport zahiralarni tayyorlash amaliyotida u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish, ularni shakllantirish va funksional imkoniyatlarni yuklamalar ta'siriga moslashtirish jarayonlari shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda tayyorgarlik darajasiga qarab

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

amalgacha oshirilishi sport pedagogikasining o'ta muhim shartlaridan biridir. Voleybolda 5-8 yoshgacha sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullantirish, 9-11 yoshdan boshlab tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish odat tusiga kirgan. 12-16 yoshgacha o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullantirish, 15-16 yoshdan boshlab sport mahoratini takomillashtirish guruhiga o'tkazish BO'SMLar dasturidan joy olgan. Aynan shu yosh guruhiga mansub o'smir-voleybolchilarni oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhlariga yoki professional voleybol jamoalariga qabul qilish va o'yin funksiyalari (amplua)ga mo'ljal qilgan holda chuqurlashtirilgan ixtisoslik mashg'ulotlarida shug'ullantirish amalga kiritilgan.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida – tezkorlik-kuch sifatleri, tezkorlik va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, chavvonlik va sakrash chidamkorligi; uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik va tezkorlik chidamkorligi. Musobaqa davrida esa birinchi oraliq bosqichida – tezkorlik, sakrash chidamkorligi va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik, uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrash chidamkorligi, to'rtinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik va maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiq ekan.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarni shakllantirish bilan bir qatorda murakkab harakat reaksiyalari, ayniqsa harakatlanayotgan to'pga reaksiya ko'rsatish qobiliyatini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida sayqal toptirishga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etar ekan.

Tayyorgarlik jarayonining qaysi davri yoki qaysi bosqichi bo'lishidan qat'iy nazar, o'yin sport turlarida har bir texnik usul ijrosini ta'minlovchi kuch sifatlerini shakllantirib borish va o'z vaqtida ushbu kuch turlarini tiklab borish mashg'ulot hamda musobaqa samaradorligini saqlash imkoniyatini yaratadi. Chunki, muallifning asosli ta'kidlashicha, kuch sifatleri susaygan sari deysinish, sakrash, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va hatto egiluvchanlik sifatleri ham zaiflashib, maxsus ish qobiliyatining sur'ati tushib ketar ekan. Bunday oqibatning oldini olish uchun, shu jumladan mashg'ulot va musobaqa samaradorligini tushirmaslik uchun ham tayyorgarlik jarayonining barcha bosqichlarida funksional tayyorgarlik va ish qobiliyatini tiklash vositalarini qo'llab borishga urg'u berish zarur ekan.

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar va fikr-mulohazalar tahlilidan ko'rinib turibdiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash, ayniqsa, professional voleybol "ostonasida" turgan 15-16 yoshli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlari, boshqacha qilib aytganda umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyatini shakllantirishda yillik tayyorgarlik sikllarining o'ziga xos xususiyatlariga rioya qilishni talab qiladi. Bu borada shug'ullanuvchi bolalarda ob'ektiv natijalar beruvchi testlar o'tkazish orqali ularning real imkoniyatlerini bilish va mashqlarni qo'llashda ana shu imkoniyatlarga asoslanish olib borilayotgan pedagogik jarayonning samaradorligini ta'minlaydi. SHu bilan birga moslashtirilgan o'yinlardan mashg'ulotlarda foydalanish yosh voleybolchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir.

218. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

219. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionno-razvitiye nauki I obrozovaniye mejdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya. – 2020.

220. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

221. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

222. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

223.

224. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

225. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

226. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
227. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
228. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
229. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
230. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
231. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
232. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
233. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
234. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
235. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
236. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
237. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
238. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
239. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Manegement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
240. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
241. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
242. 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>
243. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
244. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
245. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped obraz/n2016_03.pdf#page=147

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

246. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

247. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

248. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

249. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

250. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma.
http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf