

**VOLEYBOLDA O'YIN CHIDAMLILIGINI ERTA YOSHDAN BOSHLAB
RIVOJLANTIRISHNING USTUVORLIGI****Allayarov Islambek Kasimjanovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasida dotsenti

Телефон рақами: +998 90 576-71-11 e-mail: islamallayarov92@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766107>

Annotatsiya. Mazkur tezisda voleybol sport turida o'yin chidamliligini erta yoshdan boshlab shakllantirish va rivojlantirishning nazariy hamda amaliy asoslari yoritilgan. Bolalar va o'smirlar sportida chidamlilikning o'rni, uning umumiy va maxsus turlari, shuningdek, organizmning fiziologik xususiyatlari bilan bog'liqligi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Voleybol, chidamlilik, bolalar sporti, maxsus chidamlilik, umumiy chidamlilik, jismoniy rivojlanish, sport mashg'ulotlari, organizm moslashuvi.

Kirish. Voleybol – bu yuqori tezlikda kechadigan, jismoniy va aqliy faollikni talab qiladigan sport turi bo'lib, o'yin davomida sportchilardan nafaqat kuch, chaqqonlik va reaksiya tezligi, balki uzoq davom etadigan chidamlilik ham talab etiladi. Ayniqsa, turnirlar, marafon o'yinlar yoki besh setgacha cho'zilgan bahslarda sportchining chidamli bo'lishi uning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilikni erta yoshdan shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bu nafaqat sportdagi yutuqlarni kafolatlaydi, balki sportchilarning sog'lom rivojlanishini, jismoniy yetukligini va ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Bolalik davrida organizm moslashuvchanligi yuqori bo'lib, bu jarayonda to'g'ri metodika asosida chidamlilikni rivojlantirish – kelajakdagi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor bo'la oladi.

Shu bois ushbu tezisda voleybol o'yinchilarida chidamlilikni rivojlantirishning erta yoshda boshlanishi, bu yo'nalishning afzalliklari, uslublari va ilmiy asoslari tahlil qilinadi.

O'yin chidamliligi tushunchasi va voleyboldagi roli- O'yin chidamliligi – bu sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi jismoniy va psixologik yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Voleybolda bu harakat turli elementlarni qamrab oladi: servislar, qabul qilish, hujum qilish, himoya, bloklash, tez pozitsiya o'zgartirish va boshqalar.

Voleybolchining chidamli bo'lishi ularning o'yinning har bir bo'lagida bir xilda yuqori darajada ishlashiga imkon yaratadi. Aks holda, kuchli boshlagan sportchi o'yin oxirida charchab, harakatini to'xtatishi yoki xatoga yo'l qo'yishi mumkin.

Chidamlilik quyidagi shakllarga bo'linadi:

- **Umumiy chidamlilik** – yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlarining uzoq vaqt davomida me'yorida ishlash qobiliyati.
- **Maxsus chidamlilik** – sport turiga mos harakatlar va holatlarga nisbatan o'ziga xos bardoshlilik.
- **Psixologik chidamlilik** – kuchli bosim ostida o'zini tuta olish, stressga bardosh berish va motivatsiyani saqlash.

Shuningdek, voleybol o'yinida “tezkor tiklanish” chidamliligi ham muhim. Bu o'yinchi har bir harakatdan so'ng qisqa muddatda kuchini tiklab, yana maksimal darajada harakat qilishga tayyor bo'lishini anglatadi.

Bolalarda chidamlilikni rivojlantirishning fiziologik asoslari- Bolalik va o'smirlik davrida organizm jadal rivojlanadi. Aynan shu davrda jismoniy fazilatlarini to'g'ri shakllantirish, sport salohiyatining poydevorini qo'yadi. 8–16 yosh oralig'ida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, mushak va suyak tuzilmalari faol rivojlanadi. Bu davrni “oltin davr” deb atash mumkin – bu jarayonda chidamlilikni shakllantirish maksimal samarani beradi.

Fiziologik asoslar quyidagicha:

- **Yurak hajmi va zarbasi** – yurak mushagi kuchayadi, qon aylanishi yaxshilanadi.
- **Mitochondriya faoliyati** – hujayralar energetikasi kuchayadi, bu uzoq muddatli jismoniy faollikda samarali bo'ladi.
- **Oksidlovchi jarayonlar** – qondagi kislorod transporti yaxshilanadi.
- **Asab-mushak tizimi** – tezkorlik, muvofiqlashtirish, reaksiya tezligi ortadi.

Aynan shu jarayonlarga ta'sir etish orqali chidamlilikni optimal darajada rivojlantirish mumkin. Ammo yuklamalar bola yoshiga mos, bosqichma-bosqich va tibbiy nazorat ostida bo'lishi shart.

Metodik yondashuv: amaliy mashg'ulotlar va prinsiplari- Chidamlilikni erta yoshda shakllantirishda quyidagi metodik yondashuvlar asosiy o'rin tutadi:

Mashqlar turlari:

- **Yugurish mashqlari** – uzoq masofaga, intervalli yugurish, tepalikda yugurish.
- **O'yin shaklidagi mashqlar** – “estafeta”, “relay to'p”, “qoch-qutqar” o'yinlari.
- **Maxsus voleybol mashqlari** – sakrashlar, blok harakatlari, ketma-ket topshiriqlar asosidagi mashqlar.
- **Tsiklik mashqlar** – aerobik mashqlar, suzish, velosiped.

Asosiy metodik prinsiplari:

- **Yengildan og'irga** – yuklama asta-sekin ortadi.
- **Yoshga moslashtirish** – 8–12 yoshda umumiy chidamlilik, 13–16 yoshda maxsus chidamlilikga o'tiladi.
- **Regulyarlik va tizimlilik** – muntazam mashg'ulotlar chidamlilikni barqaror saqlaydi.
- **Differensial yondashuv** – har bir sportchining individual imkoniyatlari inobatga olinadi.
- **Qiziqarli shakllar** – bolalarda qiziqish uyg'otadigan o'yin uslublari qo'llaniladi.

Erta rivojlantirishning ustunliklari va xavfsizlik choralari

Ustunliklar:

- Organizmning moslashuvchanlik davrida ishlash;
- Sportda motivatsiya va o'ziga ishonch kuchayadi;
- Jismoniy va ruhiy barqarorlik shakllanadi;
- Kichik yoshdan raqobatga tayyor bo'ladi.

Ehtiyot choralari:

- Haddan tashqari yuklama berilmasligi kerak;
- Bola charchoq, jarohat, stressga qarshi himoyalaniishi lozim;
- Har bir mashg'ulot oldidan isinish va mashg'ulotdan so'ng tiklanish mashqlari bajarilishi kerak;
- Psixologik monitoring va shaxsiy holat nazorati olib borilishi shart.

Xulosa

Voleybolda yuqori natijaga erishish, avvalo sportchining chidamli bo'lishiga bog'liq.

Ayniqsa, bu ko'rsatkichni erta yoshdan boshlab ilmiy asoslangan mashg'ulotlar yordamida rivojlantirish, ularning texnik va taktikasini yanada mukammal qilish uchun muhim vosita hisoblanadi. Vaqtida va to'g'ri yondashilgan chidamlilik mashg'ulotlari orqali bolalarda sog'lom tanani, mustahkam iroda va sportga mehr uyg'otish mumkin. Bu esa nafaqat sportdagi muvaffaqiyatga, balki shaxs sifatida rivojlanishga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
3. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.
4. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.