

## VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SPORT O'YINLARINING DAVRLARI METODLARIDAN FOYDALANISH YO'LLARI

**Bakiyev Zafar Abdushukurovich**

Oriental universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası professori.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18402656>

**Annotatsiya.** Maqolada voleybolchilarni nazariy va amaliy tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish va yuzaga keladigan muammolar bo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Sport o'yinlari, sport metodlari, sportga yo'naltirish, sport nazariyasi, sport metodologiyasi.

**Аннотация.** В статье приведены теоретические и практические занятия волейболистов по использованию подвижных игр и рекомендации по возможным проблемам.

**Ключевые слова:** Спортивные игры, методы спорта, спортивное направление, теория спорта, спортивная методология.

**Annotation.** The article presents theoretical and practical studies of volleyball players on the use of outdoor games and recommendations on possible problems.

**Key words:** Sports games, sports methods, sports direction, theory of sports, sports methodology.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha yo'nalishda shakillanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda.

Darhaqiqat yurtboshimiz Sh. Mirziyoev tashabbusi bilan so'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida bir qator qonun va qarorlar qabul qilindi. Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, sport mavqeini ko'tarishga ham jiddiy e'tibor qaratilmoqda.<sup>1</sup>

O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz sharafiga jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Shu bilan bir qatorda voleybol sport turi ham so'ngi yillarda ancha rivojlanib o'z mavqiyiga ega bo'lib bormoqda.

Voleybol rivojlanganligi darajasini belgilovchi omillar. Voleybolda tanlash, texnik taktik, jismonan tayyorlash tizimi ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish, tanlash nazariy qoidalarini metodologiyasi, tashkil etish xususiyatlarini bilishga asoslanadi.

Ma'lumki, sport o'yinlari o'yinchilarga qo'yiladigan talablar bilan ifodalanadi, sportda turli o'yin turlari mavjud bulardan biri, voleybol sport turida tanlash, sportchilarni turli testlar yordamida tanlab olish

**Sport o'yinlari davrlari va metodlari.** Sportga yo'naltirish va sportni ixtisoslashtirish iste'dodlilarni izlash hamda ularni topish. Ixtisoslashtirilgan turli mashqlar davomida yo'naltirilgan mashg'ulot bilan davom etuvchi yaxlit jarayon davrlari hisoblanadi.<sup>2</sup>

Sportga yo'naltirish uning nazariy va metodologik asoslariga binoan tanlash o'ziga xos shakl sifatida qaralishi mumkin. Shuning uchun mahorat sabog'iga (professional) yo'naltirish shart sharoitlari nazariy asoslarini sportda tanlov qilish mumkin.

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори.

<sup>2</sup> Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В. Волейбол. //Поурочная программа для спортивных школ. М., 1983. - 147с.

Ko'plab mualliflar sport tanlovi va yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish masalalarini muhokama qilishda, «sport tanlovi» va «sportga yo'naltirish» terminiga mos o'z tushunchalarini kiritadilar.<sup>3</sup>

Turli mualliflar tomonidan ifoda etilgan qoidalarining mazmuni ma'nosi bo'yicha bir biriga yaqin va sport tanlovi metodlari bolalar, o'smirlar hamda yoshlarni aniqlanadigan ma'lum sport turida yoki sport turlari guruhida shug'ullanish uchun ularning sportga yaroqliliklarini tahlil qilinadigan metodlarini (pedagogik, psixologik, tibbiy biologik, ijtimoiy) o'z ichiga oluvchi tashkiliy metodik tadbirlar tizimini ifodalaydi.

Sportga yo'naltirish bolalarning individual qobiliyatlari, layoqatlari va qiziqishlarini hisobga olish bilan, bolalar va yoshlarga sport ixtisosligi predmetini tanlashlarida tashkil etilgan yordam ko'rsatishga yo'naltirilgan, tanlash, sportga yo'naltirishi maqsadi sportning u yoki bu turi talablariga maksimal darajada javob beruvchi shug'ullanuvchilarning individual metodlari (qobiliyatini rivojlantirish asosi hisoblanuvchi) va xususiyatlarini har tomonlama o'rganish va aniqlash hisoblanadi.

Sport tanlovi qo'yilgan masalalarni hal etish uchun tayyorgarlikning butun davrida bo'lgani kabi, ularni davrma davr hal etishda ham muhim ro'l o'ynaydi. Yu.D.Jeleznyak tomonidan voleybolga qo'llanilgan sport tanlovi mohiyati ancha keng ifodalab berilgan.<sup>4</sup>

Muallif voleybolda tanlash o'yin faoliyatiga, yuksak qobiliyat darajasiga ega va o'yin ko'nikmalarini muvafaqqiyatli egallashni ta'minlovchi organizm xususiyatlarini, raqobatchilik yuksak darajasini va musobaqalashish ishonchli samaraliligini, ko'p yillik tayyorgarlik davri barcha talablarini bajara oluvchi sportchilarni aniqlash bo'yicha tadbirlar to'plamidan iborat deb hisoblaydi.

Sifat ko'rinishi o'zgarib, tanlovning butun tayyorgarligi davomida, voleybolchilarni ko'p yillik tayyorlashga yordam beradi. Sportchilarni tanlash va tayyorlash, ma'lum sport turi kuchli sportchilariga ega bo'lgan va sport qobiliyati xususiyatini tashkil etuvchi sifatlar (modelli xususiyatlari) to'plamini bilishga asoslanadi.

Mana shu mazmunda ko'pchilik mualliflar murabbiyda ob'ekt modeli mavjudligi (ya'ni erishilishi kerak bo'lgan holati modeli va uning hozirgi holatidagi sportchi jamoasi) sportchilarni tanlash hamda ularni tayyorlashni samarali boshqarish majburiy, shart deb hisoblaydilar.

Dastlabki davrda olingan va shug'ullanuvchilar yakuniy natijalar o'rtasidagi yaqin bog'liqlik mavjudligi sport qobiliyatlarini ratsional tanlash va ishonchli tahmin qilinishini ko'rsatadi.

Sport o'yinlari bo'yicha ishlarni tahlil qilish ilmiy tasavvurlar rivojlanib borgan natijasida tanlash davrlari o'zgarganligini ko'rsatadi. Masalan, I.F.Zorkin, A.D.Ganyushkin tanlash ikki davrini ko'rsatadilar.

1. Sportning ma'lum turida, ixtisoslashtirish maqsadida, yangiliklarni tanlash.
2. Musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik darajalari bo'yicha terma jamoalariga nomzodlarni tanlash.

Basketbol sohasida mutaxassislar A.Nikolich, V.Paranosich tanlashda ikkita asosiy turlarini ko'rsatadilar tartibsiz va tashkil etilgan (rejali), ichki sezgilarga tayanib tanlash, hatto tashkil etilgan faoliyat sharoitlarida ham alohida iste'dodli sportchilarni tanlash mumkin bo'lgan hodisalar tabiiy borishiga asoslangan.

<sup>3</sup> Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.

<sup>4</sup> Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Куныан-ский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн Сино, 1994. - 144с.

Mualliflar bunday yondoshishga hammada ham o'ziga xos imkoniyatlar bo'lmaydi, deb hisoblaydilar.

Biroq mualliflarning aytishlariga qaraganda, tashkil etilgan tanlashda, hatto tanlash bo'yicha yetuk mutaxassis ham kerakli kuzatish davri va o'yinchini tekshirib boriladigan boshlovchi sportchining ixtisoslashtirish muhim sifatlarini baholash imkoniyatiga ega bo'lmay xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Mana shundan kelib chiqib, mualliflar tanlovning tayyorlov (dastlabki) va yakuniy davrlarini ko'rsatadilar.

Dastlabki tanlov ixtisoslashtirilgan mashqlarning kirish va boshlang'ich davri hisoblanadi. Yakuniy tanlov esa faqatgina uzoq vaqt ixtisoslashtirilgan mashqlar o'tkazilishidan keyingina o'tkaziladi.

Bu davr mualliflarning fikricha, basketbolda yosh sportchilarni tayyorlov guruhiga kiritilganidan so'ng 18 oyni tashkil etadi.

Tennisda tashkiliy tanlov o'tkazish fikriga qo'shilib, T. Ivanova va N.Roshkova yetakchilar iste'dodlarini paydo bo'lishini passiv kutib o'tirish, o'yinchilar bir necha avlodlarini yo'qotishga olib kelishi mumkinligini aytadilar. M.S.Bril faol tanlov o'tkazish zarurligiga e'tiborni qaratadi.

Tanlov tizimini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlarning rivojlanishi ko'p jihatdan ushbu yo'nalishning metodologiyasi ishlab chiqilganlik darajasi bilan belgilanadi.

Muhim metodologik tamoyillar quyidagilar hisoblanadi: kompleks yondashish; sport manfaatlari va shaxs manfaatlarining birligi; tanlash va tarbiyaning yaxlitligi.

Ko'rsatilgan metodologik tamoyil (prinsip)larning asosiligi turli yoshdagi va malakali voleybolchilar uchun tadqiqotlarda tasdiqlanadi. Masalan, V.K.Balsevich ham qator metodologik prinsiplarni ko'rsatadi: asosiy belgisi: longgitudial nazorat va axborot to'plash: biologik ishonchliligi. Asosiy belgisi tamoyiliga tadqiqotchi amal qilgan holda, aniq sport turida yuksak natijaga erishishga yordam beruvchi motorikasi morfunktsional kompleksi elementlarini aniqlaydi va o'rganadi.

Nazorat va axborot to'plash tamoyili yosh sportchilarni nazorat qilish ko'p yillik ma'lumotlari bo'yicha axborotlarni to'plash va ishlab chiqarish tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq.<sup>5</sup>

Biologik ishonchlilik tamoyilini yaratish, sportchini yuksak sport mahorati davrida uni kutib turgan juda yuqori yuklamalar bilan mashq bajarish ekstremal sharoitlar bilan bog'liq sog'lig'i holatida mumkin bo'lgan o'zgarishlarni asosli ravishda taxmin qilish zarurligi talab etiladi. Tanlov masalasini hal etishda sportchini sinovlar va o'lchovlar bir necha davri bilan uzoq vaqt o'rganish va tekshirib borish to'g'risidagi ma'lumotlarning amaliy ishonchliligini hamda aniqliligini ancha oshiradi va muhim ahamitga ega bo'ladi.

Sport o'yinlari, suzish, og'ir atletikada tanlash masalalari bilan shug'ullanuvchi mualliflar ishlarini tahlil qilish tanlov masalalarini hal qilish sportchilar qiziqishlari va qobiliyatlari mosligini hamda sport faoliyati talablarining sportchi shaxsiga mosligini ko'p yillik aniqlash tamoyiliga tayanishini ko'rsatadi. Tanlovning samaraliligini oshirish uchun ma'lum sport turi talablariga eng yuksak darajada javob beruvchi aniq sonli va sifatli ko'rsatkichlari bilan sportchi shaxsi tuzilishi muhim omillarini bilish zarur. Adabiyotlarni o'rganib chiqish sportchi shaxsining tuzilishi asosiy omillari morfofunktsional va psixofiziologik xususiyatlari hamda aniq sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlari rivojlanishi darajasi hisoblanishini ko'rsatadi.

<sup>5</sup> Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 606.

Yordamchi omillarga, bolalarda ba'zi morfofunktsional, funktsional va psixik yetilish jihatlarning individual suratda rivojlanishlari hamda turli vaqtlarda o'z yetukligiga erishishi bilan bog'liq harakatlanish imkoniyatlari (o'sishning tezligi va sekinlashishi davri va vaziyatlari, maksimumga erishish vaziyati) rivojlanishidan yoshi o'zgarishlarining xususiyatlari kiradi.

Ancha ko'p sonli tadqiqotlar mazmunlari metodologik, sport qobiliyati muammosi yana ishlab chiqilishi kerakligini ko'rsatadi.

V.I.Volkov, V.I.Filinlarning fikri bo'yicha, ular tashkil topish davri holatida, qator mualliflarning fikriga ko'ra, sportda tanlash tabiiy iste'dodni baholashga ehtiyotkorlik bilan yondashish talab etiladi, shu bilan bir vaqtda yosh sportchining morfologik, funktsional va psixofizik xususiyatlarining rasmiylik hamda muhit omillarini ta'sirini hisobga olib, har tomonlama tahlil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

#### Адабиётлар

1. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В. Волейбол. //Поурочная программа для спортивных школ. М., 1983. - 147с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.
3. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 60б.
4. Железняк Ю.Д., Айрапетянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн Сино, 1994. - 144с.