

**ВОЛЕЙБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР,
ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШИ**

Каттаев У.Б.

ЎзДЖТСУ., Мустақил изланувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17468527>

Аннотация. Мазкур мақолада спорт машғулотларида Волейболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларнинг ривожланиши даражасини тиклаш воситалари ҳақида сўз боради. Мақола давомида асосли фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

Калим сўзлар: Педагогик воситалар, спорт машғулотлари, педагогик услубиятлар ёш волейболчиларнинг спорт маҳорати хусусиятларини аниқлаш, куч, тезкорлик, чидамкорлик, энчиллик каби сифатларни ривожланиши даражаси.

**PHYSICAL QUALITIES IN VOLLEYBALL EQUIPMENT, TECHNICAL AND
TACTICAL MOVEMENTS.**

Abstract. This article talks about the means of restoring the level of development of technical and tactical movements of football players during sports training. Reasonable opinions and comments are given throughout the article.

Key words: Pedagogical tools, sports training, pedagogical methods, determination of sports skill characteristics of football players, level of development of qualities such as strength, speed, endurance, dexterity.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.**

Аннотация. В статье рассматриваются средства восстановления уровня развития технико-тактических действий волейболистов в процессе спортивной тренировки. В статье представлены основные положения и положения.

Ключевые слова: Педагогические средства, спортивная тренировка, педагогические методы, определение особенностей спортивного мастерства юных волейболистов, уровня развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Кириш. Ўзбекистонда Волейбол ривожига катта аҳамият берилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан охириги йилларда бир қатор қарор ва фармонлар қабул қилинди: “Ўзбекистон Республикасида Волейболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” (18.03.1993 й), “Ўзбекистонда Волейболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чоралари тўғрисида” (17.01.1996й), “Ўзбекистонда Волейболни ривожлантириш Жамғармаси фаолиятини яхшилаш ва уни қўллабқувватлаш чоралари тўғрисида” (06.07.1999й). 2006 йил Ўзбекистон республикаси Президенти И.А.Каримов томонидан “Ўзбекистонда Волейболни ривожлантириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” фармон имзоланди. Унда, охириги йилларда Волейбол бўйича Миллий чемпионатлар обрўси ва даражасини ошириш бўйича ишлар етарлича олиб борилмаётганлиги, юқори малакали ва спорт заҳиралари тайёргарлигини ташкил этиш ва мазмунига етарли даражада аҳамият берилмаётганлиги баён этилган. Ўқув-машғулот жараёни ва

вилоятларда болалар-ўсмирлар жамолалари орасида мусобақаларни паст даражада ташкил этиш, алоҳида ҳудудларда жисмоний тарбия ва спорт бўлимлари ишининг яхши йўлга қўйилмаганлиги билан боғлиқдир. Бундай камчиликлар белгиланган, давлат даражасидаги юқорида баён этилган ҳужжатлар, Волейбол ривожини учун имконият яратмоқда.

Ёш спортчиларни спортнинг ўзини турларига танлаш ва мўлжаллаш услубиятига бағишланган спорт амалиёти тажрибалари ва тадқиқотлар, янги, анча самарали услубий йўللارни топишни талаб қилади.

Маълумки, спорт иқтидори ташҳиси ҳали ўз такомиллашувидан жуда узоқдадир.

Айни вақтда, спорт курашларида рақобатни ошириб бориш тенденцияларини тавсифловчи, спортни ривожлантириш замонавий босқичлари, илм-фан олдида келгусида спортчиларни танлаш ва уларнинг тайёргарлигини баҳолаш услубиятлари самарадорлигини ошириш зарурияти тўғрисидаги саволларни кескин қўймоқда.

Замонавий талаблар даражасидаги юқори спорт натижаларига эришиш, Волейбол билан шуғулланиш истагидаги ҳар бир бола учун осон эмас. Ўзбекистоннинг етакчи Волейболчиларининг биографиясини ўрганиш шуни кўрсатдики, улар спорт йўлининг аввалида ўз тенгдошларидан аниқ сифат хусусиятлари билан ажралиб турганлар: яхши жисмоний ривожланиш, анча такомиллашган координация ҳаракатлар, фикрлаш тезлиги ва жасурлик. Бундай сифатлар сақланиб қолган ва Волейболчининг келгуси спорт такомиллашув фаолиятида мақсадга интилиш, меҳнатсеварлик, қатъият ва матонатни мунтазам тарбиялаш билан уйғунлашиб юқори натижаларга эришиларига замин яратган (Г.Красницкий, Б.Абдураимов, М.Ан, В.Федоров, Л.Хадзипанакис, М.Косимов).

Янгидан то спорт устаси даражасига етакчи Волейболчиларнинг босиб ўтган йўллари 6 – 9йил. Замонавий Волейбол атлетик ўзини ҳисобланади. Ўзини ҳаракатларининг юқори темпи, вазиятларнинг тез ўзгариши, тўп учун курашда бевосита рақиб билан мулоқот, тактик вазифаларни ечишдаги чегараланган вақт, ҳаяжон ва унинг бошқа хусусиятлари Волейболчининг ҳаракат, функционал ва руҳий ҳолатига катта талаб қўяди.

Шунинг учун Волейбол билан шуғулланиш учун болаларни танлаш мумаммоларини, боланинг ҳаракат, функционал ва руҳий фаолиятининг турли томонларини, уларнинг спорт маҳоратини шакллантириш жараёнидаги мустақил ривожланиш хусусиятларини тўлиқ ўрганмасдан ҳал қилиб бўлмайди.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш лозимки, танлаш – бу бир лаҳзалик синов эмас, балки тадқиқотнинг педагогик, психологик, тиббий-биологик услубиятларини қўллаш билан Волейболчиларни спорт такомиллашувини турли босқичларда амалга ошириш тадбирларини кўп қирралилигини назарда тутувчи қатъий ўйланган кўп босқичли тизимдир.

Педагогик услубиятлар ёш Волейболчиларнинг спорт маҳорати хусусиятларини аниқлаш, куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик каби сифатларни ривожланиш даражаси ва уларнинг ўзаро алоқасини ўрганишга имкон беради.

Тиббий-биологик услубиятлар, болаларнинг функционал хусусиятлари ва тизимларини ўрганиш, уларнинг олий асаб тизими фаолиятининг индивидуал

хусусиятларини аниқлаш, морфологик кўрсаткичларни тавсифлаш ва баҳолаш учун жуда муҳим.

Психологик услубиятлар, Волейболчиларнинг тезкор (тактик) фикрлаш хусусиятларини, ўйинчиларнинг жамоадаги психологик мослашуви, уларнинг эмоционал барқарорлигини аниқлашга ёрдам беради.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва педагогик тажрибалар шуни кўрсатадики, ҳозирги пайтда танловнинг икки услуби қўлланлади:

Биринчи – мураббий янгиларни бир-бири билан учрашув ўтказадиган икки жамоага бўлади. Ўйин мобайнида, у болалар ҳаракатини кузатиб, улар орасидан энг ақлли, тез фикрловчи, эпчил ва фаол болани ажратиб олади. Шундан сўнг, табиий саралаш ва ўқув гуруҳини тўлдириш билан тайёргарликнинг бошланғич босқичи бошланади.

Иккинчи – ўйин ҳаракатларини эксперт баҳолашга қўшимча тестлар қўлланилади: тури бўлакларга югуриш, сакраш машқлари, содда техник усуллар: - аниқлик ва узоқликки тўпга зарбалар, тўп узатишлар, тўпни олиб юриш ва ҳақ. Кўпгина бундай тестларнинг башоратли ахборотли паст бўлиши аниқланган, чунки янгилар – бу умуман ҳаракат тажрибалари турлича бўлган болалардир. Шундай қилиб, танлов вақтида боланининг ўз ҳаётидаги ўзлаштирган билим ва кўникмалари баҳоланади. Негизида болаларнинг Волейболга нисбатан истиқболлари ҳақида башорат қилувчи, имкониятларини баҳолаш керак.

Шунинг учун, танлов қуйидаги аниқ талабларга мос келиши лозим:

- улар башорат ахборотлилика эга бўлишлари керак;
- ишончли бўлишлари;
- ўлчовларнинг стандартлаштирилган тизимига эга бўлишлари;
- ундаги натижалар баҳолаш тизимига эга бўлишлари; - қўлланилиши осон ва содда бўлиши керак.

Ишнинг мақсади - спорт мўлжалининг ташкилий ва услубий жиҳатларини ҳисобга олиб, ёш спортчилар тайёргарлик тизимини келгусида такомиллаштириш ҳамда Волейбол бўйича БЎСМда ёш истиқболли Волейболиларни тановининг самарали услубиятларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот фарази. 9-11 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик ва морфофункционал тавсифлари бўйича спорт мўлжали ахборотли мезонларини аниқлаш, услубиятни ишлаб чиқишга ва ёш Волейболчиларнинг махсус тайёргарлигини баҳолаш учун меъёрий талабларни аниқлашга ёрдам бериши фараз қилинди. Буларнинг барчаси спорт заҳираларининг ўқувмашғулот жараёнини ва тайёргарлик сифатини яхшилаш имкониятини беради.

Тадқиқот предмети – спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида ёш Волейболчиларнинг истиқболли мезонлари ҳисобланди.

Тадқиқот ҳажми. Ёш спортчиларни уларнинг педагогик ва биологик тавсифлари асосида баҳолаш мезонлари.

Илмий янгилик қуйидагилардан иборат:

- жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ва морфофункционал тавсифларнинг башоратлилиги аҳамияти очиб берилди;

- спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларига ёш спортчиларни қабул қилиш учун меъёрий талаблар аниқланда ва назорат-ўтиш меъёрлари ишлаб чиқилди;

- спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида Волейбол билан шуғулланиш учун болаларни танлаш мезонларининг самарадорлиги

асосланди;

Амалий аҳамияти. Тадқиқот натижалари спорт мактабларида қўлланилиши мумкин:

- ёш спортчиларни индивидуал хусусиятларини комплекс баҳолаш учун;

- бошланғич танлов ва бошланғич спорт ихтисослиги босқичида спорт муваффақиятларини бошорат қилиш учун;

- жисмоний тарбия институти талабалари учун ёш спортчиларни Волейбол гуруҳларига танлаш муаммолари бўйича курс маърузаларини тузишда;

- қўшимча таълим муассалари ишларини тартиблаштирувчи дастуриймеъёрий хужжатларни тузишда.

Болаларда спортда аҳамиятли сифатларни, уларнинг ривожланиш даражаси ва усиш темпини очиб берилиши, Волейбол билан шуғулланиш учун истеъдодни баҳолаш мезонларини аниқлашда асос бўлиб хизмат қилади;

- спорт мактаблари ўқув-машғулот гуруҳларида таълим йили бўйича Волейбол билан шуғулланиш учун ишлаб чиқилган меъёрий талаблар, спорт тайёргарлигининг ҳар бир босқичида педагогик назоратни тўғри амалга оширишга имкон беради;

- тавсия қилинган, Волейбол билан шуғулланиш учун болаларини дастлабки танлов услубияти, жисмоний сифатларни ўсиш даражаси ва балоғат кайфияти мезонлари бўйича уларнинг истиқболларини тўғри баҳолаш учун, 2-3 йил мобайнида ярим йиллик оралик билан дастлабки ва такрорий тажрибалар ва текширувларни назарда тутати.

1-жадвал.10-11 ёшли Волейболчилар учун Волейбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	10 ёш	11 ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умум жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	5.2	5.0
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	160	170
3	Жойда уч карра сакраш (см)	450	460
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа ташлаб бериш-аут (м)	12	13
2	“Восьмерка” тест (сония)	18.0	17.0

Волейбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25

2-жадвал.12-13 ёшли Волейболчилар учун Волейбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	12 ёш	13ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	4,8	4,6
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	180	200
3	Жойда уч карра сакраш (см)	520	560
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа ташлаб бериш-аут (м)	14	15
2	“Восьмерка” тест (сония)	16,0	15,0
Волейбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25
Дарвозабон учун			
1	Узоқликка ва аниқликка қўлдан тўпга зарба (м)	-	30
2	Сакрашда осилган тўпни мушт билан уриш (см)	-	45
3	Тупни узоқликка узатиш (м)	-	

3-жадвал.14-15 ёшли Волейболчилар учун Волейбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	14 ёш	15ёш
---	---------	-------	------

Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	4,3	4,2
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	220	225
3	Жойда уч карра сакраш (см)	600	
4	Жойда беш карра сакраш (м)	-	12,00
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа ташлаб бериш-аут (м)	17	19
2	“Восьмерка” тест (сония)	14,5	14,2
Волейбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25
Дарвозабон учун			
1	Узоқликка ва аниқликка қўлдан тўпга зарба (м)	34	38
2	Сакрашда осилган тўпни мушт билан уриш (см)	50	55
3	Тупни узоқликка узатиш (м)	24	26

4-жадвал.16-17 ёшли Волейболчилар учун Волейбол ўйин техникаси ва жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрлар.

№	Тестлар	16 ёш	17ёш
Майдон ўйинчилари ва дарвоза учун умумий жисмоний тайёргарлик бўйича			
1	30 м югуриш (сония)	4,1	4,1
2	Жойдан узунликка сакраш (см)	240	250
3	Жойда уч карра сакраш (см)	-	-
4	Жойда беш карра сакраш (м)	12,50	13,00
Махсус жисмоний тарбия бўйича			
1	Тўпни узоққа таўлаб бериш-аут (м)	21	23

2	“Восьмерка” тест (сония)	14,0	13,5
Волейбол ўйин техникаси			
1	Жоглёрлик ва тўп узатиш	96	96
2	Тўп олиб юриш ва дарвозага зарбалар	186	186
3	Тўпни олиб юриш ва аниқ тушишга узун узатиш	186	186
4	Тўпни қисқа узатиш (30 сония ичида)	25	25
Дарвозабон учун			
1	Узоқликка ва аниқликка қўлдан тўпга зарба (м)	40	43
2	Сакрашда осилган тўпни мушт билан уриш (см)	58	60
3	Тупни узоқликка узатиш (м)	30	32

Хулоса. Шундай қилиб, Волейболда танлов муаммоларига бағишланган ишларни ўрганиб чиқиб шундай хулосага келиш мумкин, айти пайтда спорт назарияси ва амалиётида илмий асосланган ёш Волейболчиларни спорт танлов услубияти мавжуд. Иш таҳлили шуни кўрсатадики, танлов услубиятлари самарадорлигини тадқиқ этиш ўрта мактаб ёши (2,38,48) ва қисман катта ёшдаги ўқувчилар (28,30) гуруҳларида ўтказилган.

Бу албатта, махсус базавий тайёргарлик босқичида Волейболчилар имкониятларини башоратлашга ёрдам беради. Шу вақтнинг ўзида, бирламчи танлов саволларига бағишланган тадқиқот ишлари жуда кам. Албатта, ўйин ривожининг замонавий ғоялари, болаларни Волейбол билан эрта таништириш бирламчи муаммо сифатида ўртага ташланмоқда.

Махсус адабиётлар таҳлилишуни кўрсатадики, ёш Волейболчиларда юқори аниқликда спорт натижаларини башорат қилишга ёрдам берадиган ривожланиш даражаси ҳамда сифатларга эга. Уларга қуйидагилар киради: тезкорлик ва тезкор-куч сифатлари; координация хусусиятлари, техник усулларни ўзлаштирилиш темпи ва сифати; Волейболчилар эҳтимолдаги фаолият самарадорлигини аниқловчи психологик тавсифлар; мусобақа фаолияти тавсифи.

Танлов самарадорлигининг энг муҳим кўрсаткичи-бу амалиётда унинг кенг қўлланилишидир. шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, тўпланган тадқиқот маълумотлари амалиётга киритилмаган назарий фикрлар ҳисобланади. Спорт хусусиятлаи муаммолари, индивидуал фарқланиш муаммолари билан чамбарчас боғлиқдир. Индивидуал балоғатга етиш темпи (биологик ёш), боланинг саматик типи в унинг ривожланиш вариантларини ҳисобга олиш ҳам жуда муҳим.

Юқорида баён этилганлардан келиб чиқиб, қуйидагича хулоса қилиш мумкин, охириги ўттиз йилда бажарилган тадқиқот натижалари асосида, спорт танлови назарияси ва услубияти бўйича бир қатор исботланган тушунчалар шаклланган.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
9. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И. Волейболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш, Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
10. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
11. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.