

## YOSH VOLEYBOLCHILARNI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORLASHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH

**Quvondiqov Akmal Tugalboyevich**

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, o‘qituvchisi

[akmalquvondiqov4@gmail.com](mailto:akmalquvondiqov4@gmail.com)

*Annotatsiya.* Yosh voleybolchilarni tayyorlash uchun harakatli o‘yinlardan foydalanish samaraliligi ilmiy asoslash va nazariy tavsiyalar berish.

*Kalit so‘zlar:* Yosh voleybolchilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiyalash, harakatli o‘yinlar.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ ИГР В ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Анотация.* Научное обоснование и теоретические рекомендации по использованию подвижных игр для тренировки юных волейболистов.

*Ключевые слова:* Юные волейболисты, общая физическая подготовка, физическая подготовка, подвижные игры.

## USE OF ACTION GAMES IN GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

*Abstract.* Scientific substantiation and theoretical recommendations of the use of action games for the training of young volleyball players.

*Key words:* Young volleyball players, general physical training, physical training, action games.

### KIRISH

Umumiy jismoniy tayyorgarlik xayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo‘lib, asosan o‘sish va ish bajarishni kuchaytirish bilan ifodalaniladi. Ayniqsa yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlar uchun yurak qon-tomir, nafas organlarining funktsiyasi va tana haroratining biroz ko‘tarilishi muhim ahamiyatga ega. Tana haroratining bunday ko‘tarilishi skelet musqullari ishini

kuchaytiradi, modda parchalanishida hosil bo'lgan mahsulotlarning, ko'pincha sut kislotasining to'liq oksidlanishini ta'minlaydi. Musqullar faoliyatining foydali ko'effitsentini oshiradi, charchashga moyillikni kamaytiradi. Umumiy mashqlar ta'sirida asab xujayralarining qo'zg'aluvchanligi va xujayralarning dinamikasi ortadi. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor va zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagilarni hal etishni ta'minlaydi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Godik M.A. Malakali voleybolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonda texnik maxoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar voleybol bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muxitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigienik sharoitlardan foydalanishni tavsiya qilishgan. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol' o'ynaydi (45). Voleybolning xususiyatlari, sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratni ta'minlaydi.

### **NATIJALAR**

Tadqiqot Urganch Olimpiya zaxiralari Kollejida o'tkazildi. Tadqiqot yil davomida 2 guruh ishtirokida amalga oshirildi (qiz bolalarda). Bular nazorat va tadqiqot guruhlarini ishtirok etgan voleybolchilar amaldagi UOZK dasturi asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shug'ullanishdi. Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida UOZK dasturi bo'yicha berilgan mashqlar qisqartirilib, dars tarkibiga maxsus tanlangan harakatli o'yinlar kiritildi. Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 12 tadan 24 ta tekshiriluvchi ishtirok etdi.

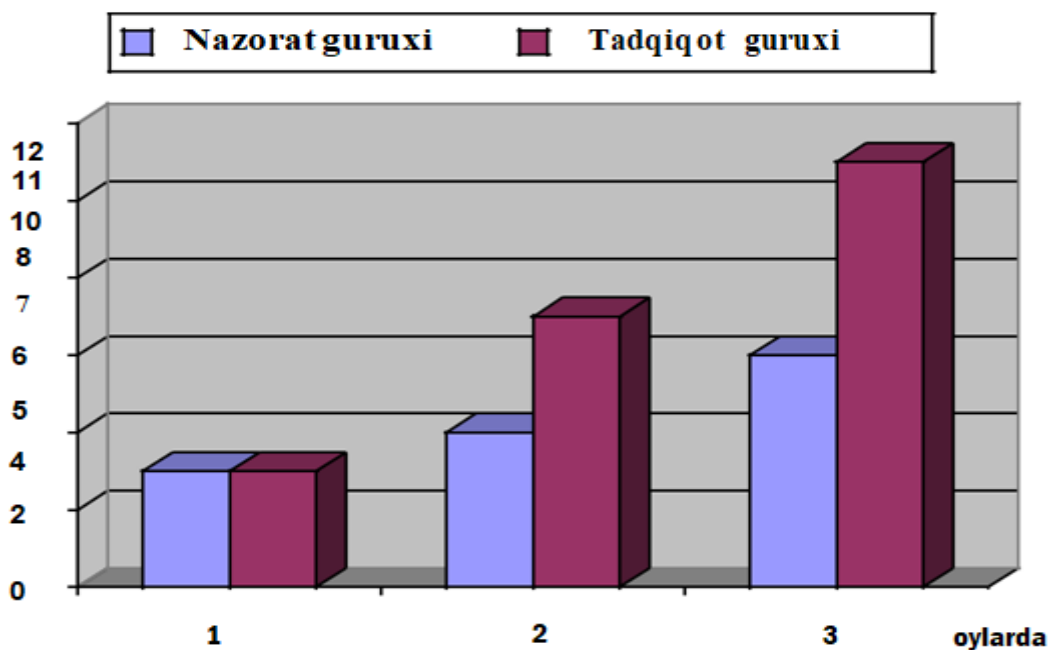
Tadqiqot o'z tarkibiga kiritgan harakatli o'yinlar qo'llanilgandan so'ng, mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi. Tadqiqotlar 2011 yil oyidan boshlab, 2013 yil aprel oyigacha bosqichma-bosqich olib borildi. Nazorat va tadqiqot guruhlariga voleybol bo'yicha UOZK dasturi nazorat talablariga binoan jismoniy tayyorgarlik test sinovlari natijalari bo'yicha tanlab olingan 16-17 yoshli bolalar kiritildi. Urganch OZK va shahar BO'SM laridan kelgan 30 nafar murabbiy bilan o'tkazilgan suhbatlar

UOZK dasturi dastlabki tayyorgarlik guruhlariga tayorlashda asosiy metod hisoblanishi aniqlandi. Nazorat va tadqiqot guruhlarini o‘yinlar va jismoniy tayyorgarligi test sinovlarida eng yuqori natijalar ko‘rsatgan sportchilardan tashkil topdi. Tadqiqot guruhi mashg‘ulotlarning o‘ziga xosligi pedagogik tadqiqot davomida har bir mashqlar mashg‘ulotlari maxsus tanlab olingan harakatli o‘yinlar bilan shu jumladan, voleyboldagi asosiy harakatlar bilan o‘xshashlikka ega harakatli o‘yinlar va ularning modifikatsiyalashirilgan variantlari bilan to‘ldirilganligi bilan hisoblanadi. Tadqiqot guruhi mashg‘ulotlarida o‘quv dasturiga binoan alohida tsikli mashg‘ulotlar soni va soatlar hajmini saqlab qolgan holda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlar umumiy hajmi 65,5% ga oshirildi.

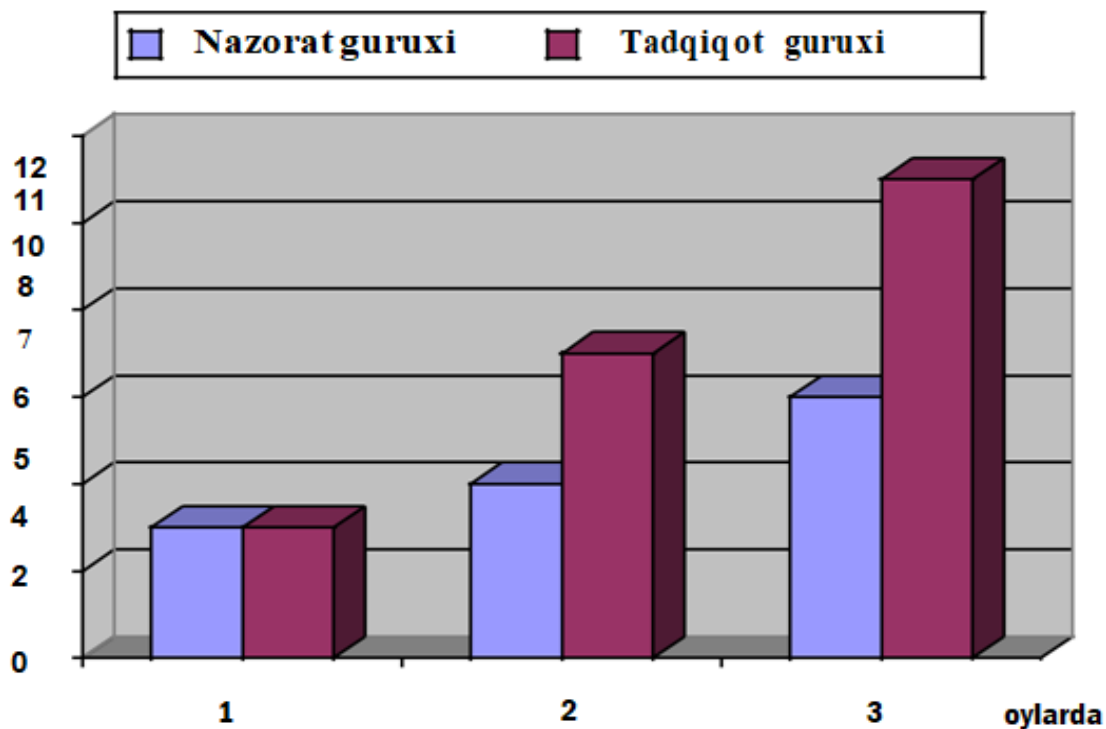
### MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot dastlabki o‘rgatish bosqichida voleybol bilan shug‘ullanayotgan 11-12 yoshlilarda qayd etilgan sifatlarni rivojlanganlik darajasini aniqlash va olingan natijalarni atroflicha tahlil qilishga bag‘ishlangan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tadqiqotdan avval tekshirilgan nazorat guruhi a‘zolarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi tadqiqot guruhi a‘zolaridan deyarli farq qilmagan. Tadqiqot yakunida esa ushbu ko‘rsatkichlarni o‘sishi katta farq bilan o‘zgarmadi. Tadqiqot guruhida qayd etilgan umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaning ko‘rsatkichlari mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan harakatli o‘yinlarni o‘ta samaradorligini isbotladi.

Nazorat guruhi - Tajriba guruhi o‘sish ko‘rsatkichi



### Nazorat guruhi - Tajriba guruhi o'sish ko'rsatkichi



Ikki guruhda ham 3-oy davomida o'tkazilgan mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan sifat va malakalar juda samarali o'sdi deb bo'lmaydi. Nima bo'lganda ham, tadqiqot guruhida umumiy va jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhidagilarnikiga qaraganda ancha yuqoriroq o'sgani kuzatildi. Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarida qo'llanilgan harakatli o'yinlar nafaqat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini balki boshqa o'yin malakalarini ancha yaxshi ijro etilishini ta'minlaydi. Ushbu vaziyat yuqorida qayd etilgan maxsus harakatli o'yinlar ixtisoslik mashqlari bilan birga qo'shib qo'llanishi zarurligini belgilab beradi.

### XULOSA

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalash jarayonini ilmiy asosda o'rganib, unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni, tarbiya jarayoniga psixologik ta'sir etish yo'llarini, metodikalarini ishlab chiqilsa, jismoniy tarbiya yanada samarali bo'ladi.

1. Ekspert xulosasi natijalari asosida birinchi bor yosh voleybolchilarni tayyorlash hozirgi tizimiga mos harakatli o'yinlarni tanlashga urinish amalga oshirildi. Ushbu tanlash voleybol o'yini xususiyatlarini hisobga olish bilan harakatlar tuzilishi va mazmunli mohiyati belgilari bo'yicha amalga oshirildi. Pedagogik tadqiqot dasturiga 23 harakatli o'yinlarni kiritish foydalaniladigan harakatli o'yin mashqlari umumiy hajmini mashqlar bajarish kunlari soni va hafta davomida soatlar hajmini o'zgartirmay turib 65,5 % ga oshirish imkonini berdi.

2. Pedagogik tadqiqot davomida sinovdan o'tkazilgan harakatli o'yinlar ishlab chiqilgan turlari guruhlarini ularning mazmuni, tarkibi, tuzilishi, ta'sir ko'rsatishi yo'nalganligi, harakatlanish harakatlari davomiyligi va hajmiga qarab yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini tabaqalashtirilgan rivojlantirish uchun o'yin jarayonida amallarni bajarish dasturi sifatida foydalanish mumkinligini ko'rsatdi.

3. Voleybol xususiyatlariga moslashtirilgan harakatli o'yinlarda foydalanilgan mashqlar mashg'ulotlari tadqiqot guruhida yuksak samaraliligi aniqlandi, bu quyidagi testlarda natijalarning sezilarli o'sishida ifodalandi:

a) umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha:

-Tadqiqot yakunida voleybolchilarda: yuqori startdan 30 metrga yugurish - 0,57 sekund yugurib, joydan turib balandlikka sakrash - 31 sm, to'ldirma to'pni (1 kg) ikki qo'llab bosh ortidan tik turgan holda uloqtirish - 2,43 metrdan iborat;

b) maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha:

-Tadqiqot yakunida voleybolchilarda: tennis to'pini qo'lga ushlab voleybol maydoniga sakrab, to'r ustidan uloqtirish soni 15 tadan 11 ta aniq to'plar sonini tashkil qildi.

4. «Voleybol maydoni bo'ylab sherikma-sherik bo'lib turib, 9 metrlik masofadan biri ikkinchisiga to'p uzatadi va sakrab hujumkor zarba ijro etish, 15 tadan 11 ta aniq to'plar sonini tashkil qildi. To'ldirma to'pni to'r ustidan 2 qo'llab ushlab, sakrab uloqtirish, to'pni aniq va to'rga tekkizmasdan voleybol maydoniga uloqtirishda ham bu ko'rsatgich 15 tadan 11 taga ko'tarilib ijobiy natijaga (65%) erishildi.

Tadqiqot oxirida tadqiqot guruhi yosh voleybolchilarida kuzatiladigan jismoniy sifatlarning nisbatan aniq va jadal rivojlanish mahorati komponentlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar mashg'ulotlarida tadqiqot varianti davomida foydalanilgan moslashtirilgan harakatli o'yinlar ta'siri yuksak samarasini bildiradi, ikkinchidan umumiy va maxsus jismoniy sifat ko'nikma ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik borligini qayd etish imkonini beradi.

4. Yosh voleybolchilarni mashq bajarishlari uchun tanlab olingan va foydalanilgan harakatli o'yinlar faqatgina o'qitish, musobaqalashish metodi asosida foydalanilganda yuksak samaraga ega bo'lishi aniqlandi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Pulatov A.A. Ummatov A.A. Voleybol musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. – T.: “Ilmiy texnika axborot-press”, 2018.
2. Boltayev Z.B. Voleybol sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanidan ma'ruza matni. –T., 2017.

3. Axmedov F., Quvondiqov A. ЎҚУВЧИЛАРНИ МАЪНАВИЙ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ТАДБИРАРИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 52-54.
4. Quvondiqov Akmal Tugalboyevich, & Kholdorova Maftuna Sobir qizi. (2022). TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 104–107.
5. Quvondiqov Akmal Tugalboyevich, & Kholdorova Maftuna Sobir qizi. (2022). TYPES AND PLACE AND IMPORTANCE OF THE NATIONAL BIRD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7),
6. Akmal Quvondiqov, & Amalov Golibjon Alisherovich. (2022). WAYS TO IMPROVE THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS (ON THE EXAMPLE OF BOYS). Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 68–73. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/128>
7. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.
8. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.
9. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.
10. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.
11. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 3. – С. 174-176.
12. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.



13. Qoshmurodov, B. A., A. T. Hasanov, and S. A. Ortiqboyev. "PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT." Конференции. 2020.
14. Hasanov A. T., Toshpulatov R. M. IMPROVEMENT OF METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 95-99.
15. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. METHODS OF FORMING CHILDREN A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 6-9.
16. Hasanov A. T. Tillaev Bobur Farkhod ugli, & Mamatqulova Mukarram Gapporovna.(2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – Т. 1. – №. 7. – С. 89-94.
17. Hasanov A. YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA HARAKAT QOBILYATLARINI OSHIRISH METODIKASI: YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA HARAKAT QOBILYATLARINI OSHIRISH METODIKASI //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – №. 4.
18. Hasanov A. ИРОДАВИЙ ТАЙЁРЛАШ–ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛИ СИФАТИДА: ИРОДАВИЙ ТАЙЁРЛАШ–ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛИ СИФАТИДА //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – №. 4.
19. Hasanov A. DEVELOPMENT OF CHILDREN AND TEENAGERS SPORTS SCHOOLS VOLLEYBALL PLAYERS JUMPING AND JUMPING ENDURANCE: DEVELOPMENT OF CHILDREN AND TEENAGERS SPORTS SCHOOLS VOLLEYBALL PLAYERS JUMPING AND JUMPING ENDURANCE //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
20. Hasanov A. THOUGHTS OF OUR GRANDFATHER IBN SINA IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S PHYSICAL ABILITIES: THOUGHTS OF OUR GRANDFATHER IBN SINA IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S PHYSICAL ABILITIES //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

21. Hasanov A. T. et al. METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – T. 1. – №. 7. – C. 89-94.
22. Hasanov A. TA'LIM MUASSASALARIDAGI TURISTIK SAYOHAT TO'GARAKLARI ISHTIROKCHILARINI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TASHKIL QILISH: TA'LIM MUASSASALARIDAGI TURISTIK SAYOHAT TO'GARAKLARI ISHTIROKCHILARINI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TASHKIL QILISH //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 1. – №. 1.
23. Hasanov Anvar Toxirovich. (2023). KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA NOAN'ANAVIY O'YIN MASHQLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(8), 622–626. Retrieved from <https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/1224>
24. Hasanov Anvar Toxirovich, & Asqarova Zaynura. (2023). 11-15 YOSHLI SUZUVCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI. Innovative development in educational activities, 2(8), 627–630. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7886219>
25. Hasanov Anvar Toxirovich. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH. Innovative Development in Educational Activities, 2(8), 616–621. Retrieved from <https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/1222>
26. hasanov, anvar. (2023). KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH: KICHIK YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHINI O'RGANISH. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://phys-tech.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/8550>