



Qo'qon DPI

**ILMIY
XABARLAR**

ISSN: 3030-3958

№ 4/2024

**Qo‘qon DPI.
Ilmiy xabarlar**

**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№4/2024

YUQORI MALAKALI KIKBOKSCHI QIZLAR TERMA JAMOASINING
JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK DINAMIKASI
KO'RSATKICHLARI

<i>Umarov Qahhor Abbosovich</i>	293
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA AMALIYOTINI TAHLIL QILISH <i>Berdiyev G'ayrat Ulaboyevich</i>	299
YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA FUTBOLCHILARNING TEZLIK QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH <i>Esanova Gulchehra Boybo'ri qizi</i>	305
KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI <i>Kerimov Fikrat Azizovich, Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi</i>	309
YOSH VOLEYBOLCHILARNI RIVOJLANISHI VA HARAKAT QOBILİYATLARINI OSHIRISH <i>Xaydarov Ilhom</i>	315
MUSIQAVIY RITMIK GIMNASTIKA VA JISMONIY HARAKATLI O'YINLAR KOMBINATSIYASI ASOSIDA TALABALARNING KASBIY KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISH MODELİ <i>Kazakov Shavkat Norqobilovich</i>	320
OLIY TA'LIM TALABA QIZLARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI <i>Eshmanova Umida Abdulla qizi</i>	325
O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR <i>Mamadaliyev Sardorbek Abduraxmonovich</i>	332
JISMONIY TARBIYA VA SPORT YO'NALISHLARI BO'YICHA KASBIY IJODIY IMTIHONLARNI O'TKAZISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH METODIKASI <i>Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li</i>	341
DASTLABGI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA VOLEYBOL SPORT TURIGA TANLASH VA SARALASH YO'LLARI <i>Boltayev A'zam Akramovich</i>	346
ZAIF ESHITUVCHI O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASIDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI <i>R.O.XURSA NOVA</i>	352
MAHSULOT TARKIBINI TAHLIL QILISH SPORT ENERGETIKLARI VA ALKOGOLLI ENERGETIKLAR MISOLIDA <i>Radjabova Lobar Ramazonovna</i>	359
BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH <i>Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li</i>	371
SAN'ATSHUNOSLIK	
YOSHLARDA MUSIQIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHDA MAKTAB VA OILA HAMKORLIGINING TARBIYAVIY AHAMIYATI <i>E'zozxon Qobilova</i>	379



**DASTLABGI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA VOLEYBOL SPORT TURIGA
TANLASH VA SARALASH YO'LLARI**

Boltayev A'zam Akramovich

*Oriental universiteti jismoniy tarbiya fakulteti (PhD) katta o'qituvchi
G-mail: a.a.boltayev2020@gmail.com (93)610-96-96*

Annotatsiya. O'sib kelayotgan yosh qizlarni tarbiyalash va o'smirlarning yuksak ma'naviy va jismoniy sifatlarini shakllanishida eng muhim vositalardan bo'lgan voleybol o'yini orqali harakat faoliyatini yanada yaxshilash.

Kalit so'zlar: Yosh voleybolchilar, kuch, chidamlilik, maxsus sport kostyumlari, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, simulyatorlar.

**ПУТИ ОТБОРА И ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ**

Аннотация: Дальнейшее совершенствование двигательной активности посредством игры в волейбол, которая является одним из важнейших инструментов воспитания девушек и формирования высоких моральных и физических качеств подростков.

Ключевые слова: Юные волейболисты, сила, выносливость, специальные спортивные костюмы, специальные развивающие упражнения, тренажеры.

**SELECTION AND QUALIFICATION OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE
INITIAL PREPARATORY STAGE**

Annotation. Further improvement of motor activity through the game of volleyball, which is one of the most important tools for educating girls and developing high moral and physical qualities of adolescents.

Key words: Young volleyball players, strength, endurance, special sports suits, special developmental exercises, training equipment.

Dolzarbligi. Mamlakatimizda sport turlari ichida voleybol sport turini rivojlantirish masalalariga har doim davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilib kelingan. Voleybolni rivojlantirish yuzasidan ishlab chiqilgan va hayotga tatbiq etilgan qator qaror va farmonlar sport turini taraqqiy etishga zamin yaratib keldi. Natijada, terma jamoamiz hamda klublarimizning bir muncha saviyasini ortishiga va xalqaro miqyosdagi maqomini oshirishga erishildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabr kunidagi "O'zbekistonda voleybolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-

tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli Farmonini e‘lon qilinishi va uni hayotga faol targ‘ib etish zahirida, yaqin yillar ichida o‘zbek voleybolini yanada yangi rivojlanish bosqichiga olib chiqish kabi asosiy vazifalardan birini hal etish nazarda tutilgan (1). Bunga erishish esa, “O‘zbekistonda voleybolni 2030 yilgacha rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi” asosida amalga oshirilishi nazarda tutilgan.

Konsepsiya doirasida bir qator vazifalarni hal etish bilan birga, voleybolchilarni musobaqa faoliyati jarayonining samaradorligini keskin yaxshilash masalasi borasidagi vazifalar ham alohida o‘z o‘rniga ega. Voleybolchilarning musobaqa faoliyati jarayoni xususiyatlari, doimiy tarzda vaziyatlarni o‘zgarishi, organizmga ta‘sir etadigan yuklamalarning turli ko‘rinishlarda bo‘lishi, ish bajarishni dam olish bilan doimiy almashinib borishi bilan tavsiflanadi.

Bunda voleybolchi tomonidan amalga oshirilishi kerak bo‘ladigan texnik-taktik harakatlar ham turli ko‘rinishlarda va turli nisbatlarda amalga oshirilib boriladi. Bitta o‘yinda kuzatilgan texnik-taktik harakat parametrlarini aks ettiradigan ko‘rsatkichlar, misol uchun, ularning hajmi yoki samaradorlik ko‘rsatkichlari, ikkinchi uchrashuvda boshqacha ko‘rinishni hosil qilishi mumkin. Bir uchrashuvning ko‘rsatkichlari ikkinchi uchrashuvning ko‘rsatkichlariga ko‘p hollarda to‘g‘ri kelmaydi. Bu holat voleybolni yana bir bor boshqa sport turlaridan tubdan farq qilishi, nostandart vaziyatlarga boy sport turi ekanligini izohlaydi. O‘z navbatida, bu omillar voleybolchining jismoniy va funksional imkoniyatiga nisbatan talablar yuqori ekanligini bildirib, bu holat, ayniqsa, bugungi kunda tobora katta ahamiyat kasb etib borayotganligini ta‘kidlash o‘rinli.

Mahalliy olimlarimizning ta‘kidlashicha, zamonaviy voleybolning xususiyatlaridan kelib chiqib, o‘quv-mashg‘ulotlarning tuzilmasini o‘zgartirish hamda voleybolchilar tayyorgarligiga nisbatan talablarni oshirish lozimligi ko‘rsatib o‘tiladi (3).

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

“Sport tanlovi” - bu muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog‘liq bo‘lgan aynan shu shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko‘p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va xayot davomida o‘zlashtirgan harakat qobiliyatchlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarni ob‘ektiv baholash, voleybolga bo‘lgan iste‘dod va bo‘lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me‘yoriy test (mashqlar) majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘lik bo‘lib, sport malakalarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichigacha boshlab eng yuqori bosqichida, ya‘ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o‘z ichiga “munosiblik”, ya‘ni insonni bir sohaga (ma‘lum faoliyatga) iste‘dodi bo‘yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so‘z inson nafakat o‘z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy

sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). "Tanlov" atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid "chamalov" tushunchasini kiritadi.

Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishi taqozo etadi:

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Yosh voleybolchilarni belgilangan tartibli bosqichda tanlab olish va iqtidorlilarni to'g'ri jalb qilish va kelajakdagi musobaqalarga bolalarni tayyorlash va uyushqoqligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari: Yosh voleybolchilarni tanlashda dastlabki tanlov bosqichi, musobaqalarga tanlash, terma jamoalarga tanlashda yoshlarning qiziqishi va qobiliyatidan foydalangan holda to'g'ri tanlovni amalga oshirish;

Tadqiqot usullari ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning tashkil qilinishi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishi taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (7-14 y);

II. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funktsiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17 y);

III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20 y);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab Sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy kurikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yukori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi (14-andoza)

I-bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

DAVRLAR

Boshlang'ich tanlov		Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov		Jamoani tuzish tanlovi	
Pog'onalar					
Sport iqtisodligiga yondosh tirish	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosligiga tanlov	Sport takomillashuvi guruxiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov
BOSQICHLAR					
1-bosqich					
Tayyorgarlik tadbirlari	Tayrgarlikni baholash	Tayrgarlikni baholash	O'yin samarasini baholash	O'yinchilarni tanlash	Nomzodlarni tanlash
2-bosqich					
Naslga qarab chamalash	Qobiliyatni baholash	O'yin ixtisosligiga munosiblik	Takomilla-Shuv darajasini baholash	Asosiy o'yinchilarni birlashtirish	O'yinchilarni birlashtirish
3-bosqich					
Sport turiga karab chamalash	Spotr turiga munosibligi xaqida xulosa	Imkoniyatga qarab chamalash	O'yin yo'nalishini baholash	Ma'lum uyiga o'yinchilarni saralash	Ma'lum uyiga o'yinchilarni saralash

II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov - qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlar 4 jadvalda aks ettirilgan.

III-bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik I yillik o'rgatish bosqichida bolalarni maxsus sifatleri, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Voleybol bilan shug'ullanishga munosibligi. Sport maktablariga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbiri amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq.

Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o‘yyn ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko‘p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o‘quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab Sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o‘quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o‘yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o‘yining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish hamda amaliyotda voleybolchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg‘ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan taktik harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e‘tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma‘lum bo‘ldi.

Voleybolchilarni belgilangan tartibli bosqichda tanlab olish va iqtidorlilarni to‘g‘ri jalb qilish va yo‘naltirish kelajakdagi musobaqalarga bolalarni tayyorlash va uyushqoqligini oshirish. Bosqichlardan yaxshi natijalarga erishgan bolalarni qo‘llab quvvatlasak, nafaqat umum ta‘lim maktablariga oliy ta‘lim universitetlariga ham kerakli kadr yetishtirib beramiz.

FOYDALANILGAN ADABIY OTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi. Qonuni// Oliy ta‘lim. Me‘yoriy hujjatlar to‘plami. — T.: Sharq, 1997.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi Qonuni. // Oliy ta‘lim. Me‘yoriy hujjatlar to‘plami. -T.: Sharq, 1997 y
3. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentabr, №174, 1-4 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutqi. - Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016, 56 b.
6. A.A. Pulatov., A.A.Umarov. “Sport va harakatli o‘yinlar (Voleybol)” T: 2020y.
7. B.M.Miradilov, B.Z.Karimov, M.A.Umbetova “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol)” T;-2018 y
8. Belyaev A.V., Savin M.V., Voleybol. // Uchebnik dlya studentov vuzov FK. M.: TVT, 2009. – 360s.

9. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011. - 278 b.
10. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 77 b.
11. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.
12. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. T.: 2004. - 71 b.