

EFFECTIVENESS OF SYSTEMATIC APPROACH IN PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abadan Ismailova

Senior teacher of the Interfaculty Department of Physical Education

Karakalpak State University

ABSTRACT

The article describes the specific importance of systematic physical training of volleyball players from the age of 10-12 and the results of scientific research on establishing a systematic approach to conducting general and special physical training.

Keywords: Physical training, physical qualities, exercises, system, training, stage, means, methods.

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI

Abadan Ismailova

Fakultetlararo Jismoniy tarbiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Qaraqalpoq davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Maqolada voleybol bilan shug'ullanuvchilarni 10-12 yoshdan boshlab, tizimli ravishda jismoniy tayyorlashning o'ziga xos ahamiyati va umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni olib borishda tizimli yondashuvni yo'lga qo'yish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar natijalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorlash, jismoniy sifatlar, mashqlar, tizim, mashg'ulot, bosqich, vosita, usullar.

Hozirgi kunda voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchilar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. O'tkazgan anketa so'rovlari natijalari ko'rsatdiki, 83,5% o'quvchi yoshlar ushbu sport turi bilan shug'ullanishni hohlar ekanlar. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik deganda shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari bo'lmish kuch, chaqqonlik (xarakat koordinatsiyasi), tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egallashda asosiy o'rin tutadi. Bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi psixologik va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorlash jarayoni umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalari quyidagilar:

1.Salomatlikni mustahkamlash, o'yinchining organizmini umumiy rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish.

2.Voleybolchi uchun kerak bo'lgan asosiy xarakter malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish.

3.O'yin paytida asosiy yuklama tushadigan voleybolchining organizm sistemasini mustahkamlash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar jarayonida barcha sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar va yana turli snaryadlar, trenajerlardagi mashqlar, sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilar:

1.O'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2.O'yin texnikasi va taktikasini egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish.

Vositalar quyidagilar hisoblanadi.

Muskullarni qisqarish tezligi va kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan tayyorlovchi mashqlar. Bu muskullar texnik usullar, tezkorlik, sakrovchanlik, maxsus chaqqonlik, chidamlilik (tezkorlik, sakrash, kuch, o'yin), bir harakatdan boshqasiga o'tish tezkorligini bajarishda ishtirok etadi.

1) Asab-muskul tizimini kuchaytirishga va harakatni faollashtirishga yo'naltirilgan mashqlar.

2) Akrobatik mashqlar.

3) Harakatli va sport o'yinlari.

4) Maxsus estafetalar va nazorat mashqlari (testlar).

Bizning tadqiqotlarimiz davomida qiziqarli sport turlaridan biri bo'lgan voleybol o'yiniga maktabning voleybol seksiyasida shug'ullanuvchilarni tayyorlash jarayoni o'ziga xos tizim ekanligiga guvoh bo'ldik. Chunki voleybolchilarni tayyorlash jarayoni qiyin pedagogik jarayonlardan biridir. Bu jarayon esa doimiy ravishda takomillashib boradi. Bunday takomillashishning muhim jihatlaridan biri musobaqalarga tayyorgarlik davomida tizimli yondashish yo'nalishidir. Tizim tushunchasi bu jarayonda voleybol elementlarini o'zaro aniqlangan aloqadiligini ifodalaydi va ularni turli xil bir – biriga mos majmuasini nazarda tutadi. Bundan kelib chiqadiki, barcha elementlarni bir – biriga moslash va aniq maqsadga erishishni ko'zda tutishni bir tizim deb qarash voleybolchilarni musobaqalarga har tomonlama tayyorlashda kerakli muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda tizimlilik turli – tuman ko'rinish-da bo'ladi. Buni biz tizim sifatida ko'p yillik tomondan ya'ni, bolalarni 10–12 yoshdagi jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini ko'rib chiqamiz.

Voleybolchilarni tayyorlashda qo'yilgan vazifani hal etish uchun uzoq vaqt talab qilinadi va bu 10 yoshdan 30 yoshgacha voleybolchilar kontingentini o'z ichiga oladi. Bunda 10-12 yoshli bolalarni tanlab olish va ularni jismoniy tayyorlashga katta e'tibor berish lozim. Shundagina 18-20 yoshda voleybolchilar yuqori natijalarni qayd etadilar.

Shuni unutmaslik lozimki, voleybolda jamoa xarakteri g'alabaga erishishning eng muhim jihatlaridan biridir. Sportchilarni juda yaxshi o'zaro aloqalari ularning individual

mahoratlariga asoslanadi. Jamoa o'yinchilarini yagona maqsadlari harakat qilishlari uchun belgilangan meyordagi davr talab qilinadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajada amalga oshiriladigan birgalikdagi harakatlarni bajarish uchun bir necha yil kerak bo'ladi. Bolalikdan boshlab ko'p yillik trenirovkaning zaruriyati yana shunga asoslanib, voleybol o'zining murakkab texnik usullari bilan ajralib turadi.

Birinchi navbatda bu murakkablik o'yinning barcha texnik usullari juda qisqa vaqt ichida qo'l bilan to'pga tegish kerakligidir. Shuning uchun barcha texnik usullar tez o'zgarib turadigan o'yin vaziyatida samarali bo'lishi kerak.

Yuqori darajadagi o'yin malakalariga ega bo'lish uchun bolalik yoshidan boshlab, rejali va mahoratli o'rgatish talab qilinadi. Voleybolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi shug'ullanuvchilarni yosh xususiyatlarini hisobiga olgan holda hamda har bir yosh bosqichlardagi imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkillanadi.

Voleybol bilan shug'ullanishni 10–12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Bu yoshda oliy nerv faoliyatining rivojlanish darajasi bolalarda sportga xos harakat malakalarini muvaffaqiyatli shakllantirishga olib keladi. Voleybol o'yini bolalarda hayotiy faollikni oshiradigan eng asosiy shakllardan biridir.

Tadqiqotlarimiz ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishda ularni o'rganiladigan predmet vazifalaridan kelib chiqib, o'quvchilar kontingenti bilan muvofiq ravishda tuzishi lozim. Vazifalar ishning har bir davri, bir necha darslari, darsning qismlari va har bir jismoniy mashq uchun alohida qo'yilishi lozim. Murabbiy shu mashg'ulot davomida hal qilinadigan vazifani qo'yishni bilishi lozim. Shu bilan birga keyingi darslarda hal qilinadigan ko'proq vazifalarni amalga oshirishga tayyor bo'lishi kerak. Shuni esdan chiqarimaslik kerakki, o'rgatish jarayonidagi bir mashg'ulotda 3-4 ta vazifani hal qilinadi. Bunda asosiy va ikkinchi darajali vazifalarni ajratish lozim.

Turli bosqichlarda o'rgatish vazifalarini qo'yish va amalga oshirishni shug'ullanuvchilarni yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda olib borishni bilish pedagogik mahoratni talab qiladi.

O'z navbatida yosh voleybolchilarni tayyorlash o'ziga xos mustaqil tizim bo'lib, u o'zining aniq elementiga ega bo'ladi. Yosh voleybolchilarni tayyorlash kelajakda mustaqil davlatimiz sharafiga himoya qiladigan jamoaga zahiralarni yetkazib berishni hisobga olgan holda olib boriladi.

Bunday tizim uchun tayyorgarlik jarayonini tashkillash va uni strukturasi harakterli hisoblanadi. Tizimni tashkillashda elementlarni tartibi, har bir tizim uchun qismlarning o'zaro bog'liqligi, tizimlarning darajasi, umumiy holati nazarda tutiladi. Tizim tuzilish deyilganda ularning alohida elementlarining o'zaro aloqasi bilan tashkillanishini maqsadga muvofiqligi tushuniladi. Qisqacha qilib aytganda tizim tuzilishi – bu uning elementlari bilan aloqa zanjiridir. Tizim uchun yana “kirish” va “chiqish” kabi tushunchalar ham harakterlidir. “Kirish” deyilganda dastlabki ma'lumotlar, “chiqish” esa aniq ko'rsatkichlarda ko'rinadi.

Dastlabki ma'lumotlar va jarayon sifatining harakteridan kelib chiqib, oxirgi natijaga erishiladi. Yaxshi tashkillangan jarayonga qarab yuqori natija ko'rsatilishi isbot talab qilmaydi. Agar dastlabki natijalar yaxshi bo'lib, tashkillash jaryoni yomon bo'lsa, yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

Voleybolda ko'p yillik olimpiya zahiralarini tayyorlash tizimi uchun olingan dastlabki ma'lumotlar kirish hisoblanadi: 10-12 yoshli voleybolchilarni kontingenti, murabbiylar darajasi, moddiy – texnik bazasi.

Chiqishda esa yuqori razryadli jamoalar va terma jamoadagi voleybolchilarga qo'yiladigan talablarga mos sportchilarni tayyorlash nazarda tutiladi. Shunday qilib, har qanday jarayonda kirish va chiqish bor.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda trenirovkalar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko'zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko'rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimi, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

Bir necha harakatlar ham voleybolda texnik usullarga kiradi: hujum zarbasi berish va blok qo'yishda tezlanish hamda sakrash, to'pni qabul qilishda yiqilish va boshqalar. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, to'pga o'z vaqtida chiqish asosida qiyin organizmning bir necha funksiyalarini o'zaro ruhiy – fiziologik mexanizmi yotadi; mo'ljallash (oriyentirovka), harakat reaksiyasi, harakatlanishda va tezlikda qiyin holatlardan tez chiqib ketish qobiliyatlari. Shuning uchun bu bo'lim nafaqat e'tiborli bo'lishni, balki maxsus vositalarni tanlashda ijodiy yondashish zaruriyatini talab qiladi. Bu esa o'quvchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'l keladi.

Ko'p yillik kuzatishlar ko'rsatdiki, organizmning turlicha tabiat sharoitlariga moslashish masalasi katta amaliy ahamiyatga ega. Bu masalada organizmning yuqori va past haroratga ko'nikishini o'rganish alohida o'rinni egallaydi. Shuning uchun sport mashg'ulotining tizim va usullarini tabiiy–ilmiy asoslab berish kishining konkret tabiiy–metereologik sharoitdagi harakat imkoniyatini ifodalaydigan barcha biologik omillarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak.

Ko'p yillik tajribalarimiz ko'rsatdiki, shug'ullanuvchilarni yuqori malakali voleybolchilar bo'lib yetishishi uchun dastlabki tayyorlov bosqichidan boshlab, ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga asosiy e'tiborni qaratish va bu jarayonda shug'ullanuvchilarni yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tizimli yondashish kelgusidagi muvaffaqiyatlarni ta'minlash uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida oxirgi yillarda barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylandi. Bu sohani rivojlantirish bo'yicha farmonlar, qarorlar chiqarildi va qator meyoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Mamlakatimizda voleybol sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan bo'lsada, jahon va Osiyo miqyosidagi xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erisha olmayotganligi voleybol bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Chunki yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida voleybolga xos maxsus ish qobiliyatini talab darajasida rivojlantirilmas ekan, qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bu esa o'z navbatida, voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va negizi boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, voleybol o'ynash ketma-ket maksimal va submaksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishlari bilan xarakterlanadi. Shunday, intensiv o'yin vaqtida voleybolchining yuragi daqiqasiga 200 marta va undan ko'proq qisqaradi.

Nafaqat intensivligi, koordinatsion tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi trenirovka va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakt funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
 - sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.
- Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy

chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) davomli bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi «ko'pri» holatidan keskin xalos bo'lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun muskul, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar muskul, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin. Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quvtrenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatlari ustuvor bo'lib, o'quvtrenirovka jarayonida shu sifatlarni harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o'ynaydi.

Pedagogik tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida qo'llangan harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yosh sportchilarni tayyorlashda va hususan tezkorlik, maxsus hamda umumiy chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayoniga tadbiq etish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarni evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa, chidamkorlik sifati, jumladan, o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kashf etadi. Taniqli mutaxassis Y.D.Jeleznyakning fikriga ko'ra, voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarni ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamkorligi), u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borilishi lozim.

Voleybolchilarni jismoniy sifatlarni baholash uchun quyidagi test mashqlari tavsiya etilgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqonga oyoqlar yordamisiz chiqish (5m) ;
- qo'l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash ;

- joyidan turib yuqoriga sakrash;
- 2x800 metr ga yugurish;
- 4x10 m ga mokisimon yugurish.

Ko'pchilik tadqiqotchilar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, voleybolchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: «tezkor-kuch» xususiyatli voleybolchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega voleybolchilar va uchinchisini «universal» voleybolchilar.

Uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatdiki, tayyorgarlik jarayonlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishini hisobga olish zarur.

Yuklama va dam olishni ratsional aralashtirish kerak. Mashg'ulotlar orasida shunday dam olish oralig'i bo'lish kerakki, hozirgi mashg'ulotdan olingan ijobiy samarani yo'qotmaslik kerak. Mashg'ulotlardagi o'zini oqlamagan tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik zarur. Gap shundaki, trenirovka mashg'ulotlari natijasida erishilgan funksional va morfologik o'zgarishlar (malakalar, ko'nikmalar, harakat qobiliyatlari, umumiy va maxsus ish qobiliyati) darajasi mashg'ulotlar to'xtatilganda sekinsekin – asta pasayadi. Shu bilan birga bir qator orqaga ketadigan o'zgarishlar tanaffusning 5-7 kunidayoq aniqlanadi.

Voleybolchilarda yil davomida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash nafaqat tayyorgarlik sikllarida rejalashtirilgan mashg'ulotlar maqsadi va musobaqalar xususiyatiga moslashtirilishi zarur ekan, balki turli o'yin funksiyalariga ixtisoslashgan (amplua) o'yinchilar uchun ustuvor bo'lgan jismoniy qobiliyatlarga asoslanishi ham kerak ekan. Jumladan, to'p uzatuvchilar uchun tezkorlik qobiliyati – 94,6%, tezkorlikka bo'lgan chidamkorlik – 83,8%, sakrovchanlik – 59,5%, hujumchilar uchun sakrovchanlik – 91,9%, sakrash chidamkorligi – 86,5%, zarba vaqtida qo'lning tezkor harakati – 81,1%, libero uchun tezkorlik – 97,3% ga teng bo'lishi mutaxassislar fikrlari bilan isbotlangan.

Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy sifatlari qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur

O'tkazilgan tajriba natijalari ko'rsatdiki, yosh voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining barcha tarkibiy komponentlari tajriba jarayonida an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan nazorat guruhida tajriba yakuniga kelib, orqaga qaytish dinamikasi bilan qayd etilgan bo'lsa, ushbu jarayonda tavsiya etilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar majmualari bilan shug'ullanib borgan tajriba guruhida o'rganilgan barcha ko'rsatkichlar jadal sur'atda o'sganligi kuzatildi. Demak, maxsus ish qobiliyatining jismoniy, funksional va texnik-taktik komponentlarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yuqori samarali ekanligi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin.

REFERENCES

1. Сейтниязов, К. М. (2022). Традиционные географические названия. Экономика и социум, (11-2 (102)), 689-694.
2. Сейтниязов, К. М. (2022). Некоторые вопросы о Антропотопонимах. Международная конференция, 1(4), 4-8.
3. Сейтниязов, К.М. Некоторые вопросы о стандартизации топонимов Каракалпакии. Международная конференция, 1(12), 4-9.
4. Сейтниязов, К. М. (2022). Топонимические методы исследования географических объектов. География: природа и общество, (2).
5. Seitniyazov, K. M. (2023). Some traditional names in Toponymics. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(4), 842-845.
6. Сейтниязов, К. М. (2023). О некоторых положениях в определении названии географических объектов. Перспективы современной науки и образования, 1(1), 85-90.
7. Сейтниязов, К. М. (2023). Методы исследования в топонимике. Развитие науки и образования, 1(1), 101-106.
8. Сейтниязов, К. М. (2023). Некоторые виды трансформации топонимов. Science and Education, 4(2), 1700-1704.
9. Сейтниязов, К., Шерипова, Г. (2020). Топонимларнинг классификация турлари. Республикалық Илимий-теориялық онлайн конференция, 1(1), 70-72.
10. Seitniyazov, K. M., & Baltabayev, O. O. (2020). Methods for toponymical research of objects. Fan va jamiyat, 1(1), 28-29.
11. Қамбарова, Ш. А. (2021). Совет харбий қўшинлари таркибида “орқа қўшинлар” ни ташкил топишининг ижтимоий-сиёсий сабаблари. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1), 478-484.
12. Qambarova, S. A. (2020). Partiya tashkilotlarida kadrlarga munosabat (1917-1940 yillar misolida). Academic research in educational sciences, (2), 296-305.
13. Қамбарова, Ш. А. (2017). История печати в Туркестане. Молодой ученый, (4-2), 15-16.
14. Қамбарова, Ш. А. (2014). XX асрнинг 20-30 йилларида олиб борилган маданий сиёсатнинг халқ қ имиз маънавий ҳ ҳ аётига таъсири. In Сборники конференций НИЦ Социосфера (No. 22, pp. 157-161). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.
15. Қамбарова, Ш. А., & Абуназаров, Л. М. (2016). "Сплошная коллективизация": понятие и меры по её проведению в средней Азии. современные подходы к трансформации концепций государственного регулирования и управления в социально-экономических системах (pp. 89-91).
16. Ахмедов, Б. А. (2021). Таълимда ахборот технологиялари фанининг модулларини ўқитишда кластерли-инновацион технологиялардан фойдаланиш тамойиллари. O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, 441.
17. Akhmedov, B. A. (2023). Improvement of the digital economy and its significance in higher education in tashkent region. Uzbek Scholar Journal, 12, 18-21.
18. Akhmedov, B. A. (2023). Innovative pedagogical technologies in the modern educational system. World Bulletin of Social Sciences, 19, 107-112.
19. Akhmedov, B. A. (2022). Use of Information Technologies in The Development of Writing and Speech Skills. Uzbek Scholar Journal, 9, 153-159.

20. Akhmedov, B. A. (2022). Psychological and pedagogical possibilities of forming tolerance in future teachers. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 289-295.
21. Akhmedov, B. A. (2023). Methods to increase algorithmic thinking in primary education. *Uzbek Scholar Journal*, 12, 22-26.
22. Ахмедов, Б. А. (2023). Интеграллашган таълимда талабалар билимларини виртуал тест назорат қилиш тизимларини ишлаб чиқиш концепцияси. *PEDAGOG*, 1(5), 86-92.
23. Akhmedov, B. A. (2022). Principles of Developing the Professional Competence of Future Teachers on the basis of a Cluster Approach. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(6), 760-770.