

Pedagogical Basis Of Physical Training In Young Volleyball Players: Age Characteristics And Norms-Criteria

Narzullayev Farrukh Ashrafovich

Professor of the Department of "Sports Activities" of Bukhara State University.

Khamroyev Ruslan Rustamovich

Master's student of Bukhara State University.

Annotation

This article analyzes the pedagogical foundations of the formation of physical training in young volleyball players from a scientific and theoretical perspective. The study covers the age characteristics of athletes, stages of psychophysiological development, and the laws of age-appropriate development of physical qualities (strength, speed, agility, endurance, and flexibility). It also reveals the pedagogical significance of the norms and criteria used to assess the level of physical training, and justifies their role in planning and controlling the training process. The article emphasizes the importance of age-appropriate approaches in protecting the health of young volleyball players, preventing overloads, and gradually developing sports skills. The results of the study serve as a scientific and methodological basis for the effective organization of training in children's and adolescents' sports schools.

Key words: Young volleyball players, physical training, pedagogical foundations, age characteristics, norms and criteria, physical qualities, sports training.

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishning pedagogik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning yosh xususiyatlari, psixofiziologik rivojlanish bosqichlari hamda jismoniy sifatlarning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) yoshga mos rivojlanish qonuniyatlari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda qo'llaniladigan norma va mezonlarning pedagogik ahamiyati ochib berilib, ularning mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilishdagi o'rni asoslab beriladi. Maqolada yosh voleybolchilarning sog'lig'ini muhofaza qilish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish hamda sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishda yoshga mos yondashuvlarning muhimligi ta'kidlanadi. Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Yosh voleybolchilar, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik asoslar, yosh xususiyatlari, norma va mezonlar, jismoniy sifatlar, sport mashg'ulotlari

Kirish. Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan to'g'ri amalga

oshirilishi, to'rnining pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy

voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi. Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi. Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan. Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi. Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo

qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Adabiyotlar tahlili va metodlar.

Respublikamiz olimlari tomonidan voleybolchilar tayyorgarligining turli tomonlarini takomillashtirishga oid bir qator tadqiqotlar amalga oshirilgan. Xususan, A.A.Pulatov, M.A.Qdirova, A.A.Ummatov, S.F.Ashurkova, A.A.Boltayev, X.M.Toshpulatovlar esa o'z izlanishlarida voley bolchilarning texnik harakatlarini shakllantirish, musobaqa faoliyatiga tayyorlash, to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish bosqichlari va harakatlarning ketma-ketligiga e'tibor qaratganlar. Bu tadqiqotlarda texnik harakatlar kuzatuv va amaliy mashg'ulotlar asosida tahlil qilingan bo'lib, harakatlarni kinematik parametrlar asosida o'lchash, harakat burchaklari, tana segmentlari harakatini fazoviy-vaqt ko'rsatkichlari asosida ilmiy asoslashga yetarli darajada e'tibor berilmagan. Shuningdek, S.S.Tajibayev, G'T.Ismoilovlar sportchilarning texnik harakatlarini biomexanik va kinematik xususiyatlarini o'rgangan. Aynan shu jihat hozirgi dissertatsiya mavzusini ilmiy jihatdan o'ziga xos va dolzarbligidan dalolat beradi. Xalqaro darajadagi muhim manbalardan biri — FIVB Coaching Manual (2021) bo'lib, unda voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi uchun tavsiya etilgan ilg'or mashg'ulot uslublari, nazorat va baholash mezonlari, jamoaviy o'yinlar strategiyasi haqida aniq va aniq ko'rsatmalar berilgan. Ayniqsa, xizmat turlarining (float serve, jump serve) o'rgatilishi va himoyaviy pozitsiyalarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi alohida e'tiborga molikdir. Shuningdek, B.

Karimovning “Sportchilarning psixologik tayyorgarligi” (2023) nomli tadqiqotida mashg‘ulot jarayonida sportchilarning psixologik holatini nazorat qilish, stressni boshqarish va ijobiy muhit yaratish uslublari yoritilgan. Ushbu yondashuv o‘smirlarning emotsional barqarorligi va jamoada o‘zini erkin tutishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Mahalliy mualliflardan Murtazaliev Sh. tomonidan yozilgan “Sport metodikasi asoslari” (2019) kitobida mashg‘ulot rejalashtirish, davriy yuklama berish, mashg‘ulot mazmunining yoshga moslashtirilgan strukturasini tuzish kabi masalalar yoritilgan. Muallif voleybolchilarda o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishda didaktik tamoyillarni hisobga olish zarurligini ta‘kidlaydi. Umuman olganda, mavjud adabiyotlar voleybolchilarni tayyorlash jarayonida kompleks yondashuv zarurligini, bunda texnik, taktik, jismoniy va psixologik jihatlarining uyg‘unligi muhimligini ko‘rsatmoqda.

Natijalar va muhokama. Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo‘lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o‘yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta‘minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir. Zamonaviy voleybol shug‘ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. O‘yinning mohiyati o‘yinchi harakatining turli yo‘nalish va o‘zgaruvchan vaziyatda o‘ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta‘riflanadi. Voleybolchining har bir o‘yin davomida ko‘pdan ko‘p to‘siq qo‘yish, zarba berish va to‘p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to‘xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o‘ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy

uyg‘unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta‘siri shug‘ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo‘lishini taqozo etadi. Bugungi voleybolchi bo‘yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo‘lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o‘tkir zehni, maydonda ro‘y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qo‘yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o‘yinlari, o‘quv o‘yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo‘llanilishi asosiy shartlardan biri bo‘lib hisoblanadi. Shug‘ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo‘l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta‘sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;
- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta‘sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;
- v) harakatlanish tezkorligiga ta‘sir etuvchi mashqlar;
- g) chaqqonlik sifatiga ta‘sir etuvchi mashqlar;
- d) egiluvchanlik sifatiga ta‘sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta‘sir etadi.

Shug‘ullanuvchilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq

bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos. Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir. Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga,
- 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha

yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yosh voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni puxta pedagogik yondashuv, yosh xususiyatlarini chuqur hisobga olish hamda ilmiy asoslangan norma-mezonlarga tayangan holda tashkil etilishi zarur. Jismoniy sifatlarning rivojlanish sur'ati va yo'nalishi bolalar hamda o'smirlarning psixofiziologik holati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu bois, mashg'ulot jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishda bosqichma-bosqichlik, izchillik va individuallashtirish tamoyillariga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Norma va mezonlar esa yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ob'ektiv baholash, ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishda muhim pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi. Umuman olganda, yosh xususiyatlariga mos ravishda ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik tizimi nafaqat sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi, balki yosh sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va kelgusida yuqori sport mahoratiga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

ADABIYOTLAR:

Boltayev A.A. Yosh voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish va uni o'yin davomida saqlash imkoniyati / Diss...avtoref...p.f.f.d.(PhD)- Chirchik, 2021 -64 b.

Бомпа Т., Периодизация: теория и методология тренировки / пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2010. – 432 с.

Истаров Б.Б, Методика обучения технике игры в волейбол. Учеб пособие-200. 512 с.

Николаева О.В. Повышение эффективности атакующих действий в волейболе на основе использования обманных движений в фазе разбега нападающего удара / дисс...2021, С.55-76.

Ummatov A.A. Malakali voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyatini shakllantirish va uni baholash metodikasini ishlab chiqish / Diss... avtoref...p.f.f.d.(PhD)- Chirchik, 2020 -59 b.

Xelifi Monji., Структура и содержание годового цикла подготовки квалифицированных команд по волейболе. 1998.- С.15-21.

Khamroyev Behruz Khalimovich Methodology of using modern information and communication technologies in physical education lessons. Shokh Articles Library, 2026 288-291 p.

Khamroyev Behruz Khalimovich Scientific and methodological bases of the use of national games in physical education Journal of multidisciplinary sciences and innovations. shokh library, 2025. 127-130 p.

Xamroyev B.X. Qadimgi jamoaviy sport o'yinlarining ildizlari va zamonaviy sport turlari bilan mushtarak jihatlari. INTER EDUCATION & GLOBAL STUDY Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, ISSN 2992-9024 (online) 2024, №5.-B.249-259.

Safarov D.Z.O'., Xamroev B.X. Oliy ta'limda gimnastika darslarini innovatsion ta'lim texnologiyalar asosida o'qitishi



samaradorligi // Scientific progress,
2021. T. 1. № 6.

Islomov E.Yu., Xamroev B.X., Safarov
D.Z.U. Upravlenie vospitaniem
yunogo sportsmena vo vremya
zanyatij fizicheskimi uprajneniyami i
na trenirovke // Voprosy nauki i
obrazovaniya, 2020. № 20 (104).