



MAVZU: VOLEYBOLCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHQLAR KOMPLEKSINING TUZILISHI

Obidov Sardor Raxmonovich

Toshkent xalqaro molyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlar kompleksining tuzilishi, mazmuni va metodik asoslari yoritilgan. Maqolada 10–14 yoshdagi o'smirlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning pedagogik, jismoniy va psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, texnik mashqlar orqali sportchilarda qanday ko'nikmalar shakllanishi, amaliy kuzatuvlar orqali baholanadi. Shuningdek, mashg'ulotlarning o'yin tarzida tashkil etilishi orqali sportchilarda motivatsiya, sportga qiziqish va jamoada ishlash ko'nikmalari qanday rivojlanishi asoslab berilgan. Maqola voleybol murabbiylari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport metodistlari uchun amaliy qo'llanma sifatida tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, boshlang'ich tayyorgarlik, mashqlar kompleksi, jismoniy sifatlar, texnik harakatlar, chaqqonlik, koordinatsiya, bolalar sporti, motivatsiya, sport etikasi

Annotation: This article covers the structure, content and methodological foundations of the complex of exercises at the initial preparatory stage of volleyball players. The article analyzes the pedagogical, physical and psychological characteristics of classes with adolescents 10-14 years old. General and special physical training, as well as what skills are formed in athletes through technical



exercises, are assessed through practical observations. It is also based on how motivation, interest in sports and skills to work in a team develop in athletes through the organization of training in the style of play. The article is recommended as a practical guide for volleyball coaches, physical education teachers and sports Methodists.

Keywords: volleyball, basic training, exercise complex, physical qualities, technical movements, agility, coordination, children's sports, motivation, sports ethics

Jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning ilk bosqichdagi tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy, harakatga boy, koordinatsiyani talab qiluvchi sport turida sportchining ilk yondashuvi va mashg‘ulot sifati uning kelajakdagi yutuqlarini belgilab beradi. Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladigan mashqlar kompleksi nafaqat texnik va jismoniy rivojlanishni, balki sportchining psixologik, ijtimoiy va intellektual shakllanishini ham ta‘minlashi lozim. Voleybol – murakkab harakatlar majmuasiga ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, u sportchidan tezkor qaror qabul qilish, yuqori darajadagi koordinatsiya, chidamlilik, kuch va chaqqonlikni talab qiladi. Ushbu ko‘nikmalar esa bir kunda shakllanmaydi. Aynan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchining tanasi, harakat a‘zolari va fikrlash qobiliyati voleybolga moslashtiriladi. Agar bu bosqichda mashqlar to‘g‘ri tanlanmasa yoki noto‘g‘ri metodik yondashuv bo‘lsa, bu sportchining keyingi faoliyatida salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida mashg‘ulotlar quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJTT) va texnik tayyorgarlik. Bu mashqlar har bir yosh toifasiga moslashtirilib, tizimli va bosqichma-bosqich tarzda olib borilishi lozim. Shuningdek, bu davrda sportga bo‘lgan qiziqishni shakllantirish, ijobiy psixologik muhit yaratish va bolalarni jamoada ishlashga o‘rgatish kabi



ijtimoiy jihatlar ham muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda sport maktablari va ixtisoslashtirilgan o'quv yurtlarida voleybol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik dasturlarining samaradorligini oshirishga ehtiyoj katta. Ilmiy asoslangan, amaliyotga yaqin va natijaga yo'naltirilgan mashqlar kompleksining mavjudligi bu ehtiyojni qondirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar bilan ishlashda ularning yosh fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlar tashkil etilishi lozim. Mazkur ishda voleybolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlar kompleksini qanday tuzish, ularni qanday metodik asosda qo'llash va ushbu yondashuvning samaradorligi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining o'ziga xosliklari:

Voleybolchilarning sport faoliyati asosan bosqichma-bosqich rivojlanadigan tizimli mashg'ulotlarga asoslanadi. Ularning sportdagi muvaffaqiyati esa, aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi to'g'ri yondashuv va samarali mashg'ulotlarga chambarchas bog'liq. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi – bu sportchining voleybolga ilk qadam qo'ygan, texnik va jismoniy ko'nikmalarni endigina egallayotgan bosqichidir. Ushbu davr odatda 10–14 yosh oralig'idagi bolalar bilan olib boriladi va u voleybolga ixtisoslashuv yo'lida eng muhim poydevor hisoblanadi.

Yosh xususiyatlarining hisobga olinishi: Boshlang'ich bosqichda shug'ullanuvchilar asosan o'sib kelayotgan, jismoniy va psixologik jihatdan shakllanish bosqichida bo'lgan o'smirlar hisoblanadi. Ularning tayyorgarligi vaqtida quyidagi biologik va pedagogik jihatlar e'tiborga olinadi:

- **Organizmdagi o'sish va rivojlanish jarayonlari faolligi**, ya'ni bo'y o'sishi, mushaklar massasi ortishi, harakatlar muvofiqligini shakllanishi.

- **Psixologik barqarorlikning pastligi**, ya'ni e'tiborning tez chalg'ishi, motivatsiyaning tez o'zgarishi.



- **Taqlid qilishga moyillik**, ya'ni murabbiyning shaxsiy namunasi orqali tez o'rganish xususiyati.

Shu sababli, bu davrda beriladigan mashqlar bolalarning jismoniy imkoniyatlariga mos, qiziqarli va ijobiy rag'batlantirishga asoslangan bo'lishi zarur.

Tayanch ko'nikmalarni shakllantirish

Boshlang'ich bosqichning eng asosiy vazifasi – voleybolga xos **tayanch texnik va jismoniy ko'nikmalarni shakllantirish**dir. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

To'g'ri tana holatini shakllantirish: Sportchining har bir texnik harakatni to'g'ri va xavfsiz bajarishi uchun avvalo tana holati, ya'ni **start holati, og'irlik markazining muvozanati, oyoq-qo'l koordinatsiyasi** shakllantiriladi. Bu tayanch holat o'yin davomida har qanday vaziyatga moslashishda asosiy rol o'ynaydi.

Voleybolga xos harakatlar bilan tanishtirish: Boshlang'ich bosqichda sportchilarni voleybol o'yinining asosiy harakatlari — **to'pni yuqoridan va pastdan uzatish, qabul qilish, servis (tashlash), joylashish, blok qo'yish** kabi elementlar bilan tanishtirish zarur. Bu harakatlar oddiy va o'yin tarzidagi mashqlar bilan o'rgatiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni ham shakllantirilib boriladi. Ularning rivoji texnik harakatlarni to'liq egallash va tezkor qaror qabul qilishda muhim o'rin tutadi:

- **Chaqqonlik** – harakatlar orasida tez almashinuv qilish, joylashuvni tez o'zgartirish.



- **Tezlik** – qisqa va o‘tkir harakatlarni amalga oshirish qobiliyati, ayniqsa reaksion tezlik.

- **Moslashuvchanlik (gibkost)** – tana harakatlarining erkinligi, bukilish va cho‘zilish imkoniyatining kengligi.

- **Chidamlilik** – uzoq davom etuvchi mashg‘ulotlarda faol bo‘lish va charchashga bardoshlilik.

Bu sifatlar har xil yo‘nalishdagi jismoniy mashqlar orqali (masalan, yugurish, sakrash, cho‘zilish, o‘yinlar) kompleks ravishda rivojlantiriladi.

Guruhda ishlash va sport etikasi asoslarini o‘rgatish: Voleybol — bu jamoaviy sport turi bo‘lib, har bir o‘yinchining harakati butun jamoaning muvaffaqiyatiga ta’sir qiladi. Shu sababli, boshlang‘ich bosqichdan boshlab sportchilarda quyidagi ijtimoiy ko‘nikmalar shakllantiriladi:

- **Hamjihatlikda ishlash** – o‘z harakatini boshqalar bilan muvofiqlashtirish.
- **Javobgarlik** – o‘z pozitsiyasini bilish va unga javob berish qobiliyati.
- **Hurmat** – murabbiy va jamoadoshlar bilan hurmat asosida muloqot qilish.
- **Sport etikasi** – halollik, intizom, tartib va o‘z ustida ishlashga intilish.

Bu ko‘nikmalar orqali sportchilar nafaqat yaxshi o‘yinchi, balki jamiyatda faollik ko‘rsata oladigan shaxs sifatida shakllanadi.

Qiziqish va motivatsiyani shakllantirish: Yosh sportchilar bilan ishlashda eng muhim jihatlardan biri – ularning sportga bo‘lgan **qiziqishini yo‘qotmaslikdir**. Shu sababli mashg‘ulotlar:

- **Qiziqarli, o‘yin tarzida o‘tkaziladi;**
- **Doimiy rag‘bat** va ijobiy fikrlar bilan boyitiladi;



- Har bir bolaning **kichik yutug‘i ham qadrlanadi**;
- O‘zaro musobaqalar, mini-o‘yinlar orqali **raqobat ruhiyati** shakllantiriladi.

Demak, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi voleybolchilarning kelajakdagi sport faoliyatiga zamin yaratadi. Bu bosqichda beriladigan mashg‘ulotlar nafaqat texnik va jismoniy ko‘nikmalarni shakllantiradi, balki bolalarda sportga bo‘lgan muhabbat, jamoaviylik, intizom va sog‘lom turmush tarzini tanlash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Murabbiylar esa bu jarayonda pedagog, motivator va psixolog sifatida muhim rol o‘ynaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) mashqlari: Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari sportchining har tomonlama sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu mashqlar sportchilarni voleybolga bevosita tayyorlashdan oldin, ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi va sog‘lom harakat asoslarini shakllantiradi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda UJT mashqlari o‘ta muhim hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Yengil yugurish – yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi, chidamlilikni oshiradi. Mashg‘ulot boshida 5–10 daqiqalik yugurish organizmni tayyorlaydi.

Sakrashlar – vertikal va gorizontal sakrashlar orqali oyoq mushaklari rivojlanadi. Voleybolda sakrash texnikasi muhim rol o‘ynaydi (masalan, blok qo‘yish yoki hujum zarbasi uchun).

Moslashuvchanlik (cho‘zilish) mashqlari – tana mushaklarining elastikligini oshirish orqali jarohatlar xavfini kamaytiradi va harakat diapazonini kengaytiradi.



Tana muvozanatini rivojlantiruvchi mashqlar – statik va dinamik muvozanatni shakllantirish (masalan, bir oyoqda turish, harakatda muvozanat saqlash).

Tabiiy harakatlar – yugurish, sudralish, sakrash, burilish, irgʻish, toʻgʻri va orqaga harakatlar orqali murakkab texnik harakatlarga zamin yaratiladi.

Bu mashqlar yosh sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini kuchaytiradi, ularni mashgʻulotlarga ruhiy va jismoniy tayyorlaydi, shuningdek, harakat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJTT) mashqlari: Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari voleybol oʻyiniga bevosita xizmat qiluvchi jismoniy sifatlarni shakllantiradi. Bular umumiy mashqlardan farqli oʻlaroq, aynan voleybol oʻyinida zarur boʻlgan chaqqonlik, tezlik, koordinatsiya va reaksiya kabi xususiyatlarga qaratilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining asosiy turlari:

-  **Tezlikni oshiruvchi mashqlar** – qisqa masofaga tez yugurish, toʻxtab-burilishlar, keskin startlar. Bular sportchining harakatlarga tez reaksiya bildirishini va joylashuvni tez oʻzgartirishini oʻrgatadi.
-  **Qoʻl va oyoq koordinatsiyasini rivojlantiruvchi topshiriqlar** – bir vaqtning oʻzida turli harakatlarni bajarish (masalan, yugurib ketayotib toʻp ushlash), harakatlarni muvofiqlashtirish koʻnikmalarini shakllantiradi.
-  **Reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar** – ovozli yoki vizual signalga asoslangan harakatlar (masalan, murabbiy signal berganda sakrash yoki burilish), bu mashqlar oʻyinda tez fikr yuritishga yordam beradi.



•  **Portlovchi kuch mashqlari** – qisqa muddatda kuchli sakrash yoki tez start qilish. Bu voleybolga hujum va blok paytida muhim.

MJTT mashqlari orqali sportchining voleybolga xos harakatlarni bajarish uchun zarur bo'lgan tayanch jismoniy sifatlari shakllanadi. Ayniqsa, texnikani o'zlashtirishda bu sifatlarning asosiy roli o'ynaydi.

1. To'g'ri tana holatining shakllanishi

Sportchilar, ayniqsa, o'smir yoshdagilar uchun to'g'ri tana holatini shakllantirish nihoyatda muhimdir. Harakatlar mexanikasi, kuchning to'g'ri taqsimlanishi va o'yin paytida muvozanatni saqlay olish qobiliyati aynan shu orqali rivojlanadi. Amaliy mashg'ulotlarda ko'rilganidek:

• Yengil mashqlar orqali orqa va qorin mushaklari mustahkamlanadi;
• Tana holatini saqlovchi reflektor mexanizmlar shakllanadi;
• Sportchida sog'lom gavda, ya'ni yelkalar tekis, orqa tik, tizzalar to'g'ri bo'lgan holat shakllanadi.

Bunday tana holati esa texnik harakatlarni to'g'ri bajarishda asosiy omil hisoblanadi.

Koordinatsiya va tezlikning oshishi: Mashqlar kompleksining asosiy vazifalaridan biri — sportchining harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligini oshirishdir. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki:



- Harakatlar orasidagi muvofiqlik (masalan, to'pni uzatish va qabul qilishda qo'l-oyoq harakatlari) yaxshilanadi;
- Har xil sharoitlarda tez moslashish va vaziyatga mos qaror qabul qilish ko'nikmalari shakllanadi;
- Burilishlar, to'satdan joylashuv o'zgarishi, blokka chiqish kabi tez harakatlar ishonch bilan bajariladi.

Bu esa o'z navbatida voleybol o'yinining tezkor va dinamik xarakteriga mos sportchini tayyorlashga xizmat qiladi.

Texnik harakatlarni o'zlashtirish tezligi oshadi: Mashqlar kompleksining texnik tayyorgarlikka yo'naltirilgan qismi sportchilarga o'yin harakatlarini tezroq va samaraliroq o'zlashtirishga yordam beradi. Amaliy mashg'ulotlarda:

- Boshlang'ich bosqichning o'zida to'pni yuqoridan va pastdan uzatish texnikasi shakllana boshlaydi;
- Servis (tashlash), to'p qabul qilish, joylashuvdagi harakatlar tobora aniq bajariladi;
- Harakatlar avval sekin, keyin esa tabiiy ritmda bajarila boshlaydi.

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tanlangan texnik mashqlar sportchilarda harakatlarni avtomatizatsiyalashga xizmat qiladi.

Guruhda ishlash ko'nikmasining shakllanishni: Voleybol jamoaviy sport turi bo'lganligi sababli, sportchilarda guruhda ishlash, o'zaro muloqot qilish va bir-birini to'ldirish ko'nikmalari shakllanishi zarur. Amaliy kuzatuvlar quyidagilarni ko'rsatdi:



- Juftlikda va kichik guruhlarda bajarilgan mashqlar orqali sportchilar bir-biriga moslashishni o‘rganadilar;

- “O‘yin orqali o‘rganish” uslubi orqali bolalarda o‘zaro ishonch va javobgarlik hissi kuchayadi;

- Murabbiy tomonidan tashkil etilgan kichik musobaqalar jamoaviylikni rivojlantiradi, sportchilarda sog‘lom raqobat hissini uyg‘otadi.

Shuningdek, o‘zaro yordam, do‘stona muhit va jamoaviy yutuqlarga erishish zavqi yosh sportchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Qiziqish va qatnashuv faolligining oshishi: Eng muhim amaliy natijalardan biri — mashg‘ulotlarga bo‘lgan **qiziqish va motivatsiya darajasining oshishidir**. Mashqlar o‘yin shaklida, qiziqarli topshiriqlar bilan tashkil etilganda:

- Sportchilar mashg‘ulotlarga faol ishtirok etadi, darsni sabrsizlik bilan kutadi;
- Tez zerikish holatlari kamayadi, diqqatni jamlash muddati ortadi;
- Har bir kichik yutuq bolalarda o‘ziga ishonchni oshiradi va o‘yinni yaxshi ko‘rishga olib keladi.

Shu bois, bolalar bilan ishlayotganda **klassik sport mashqlarini qiziqarli o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish** eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Xulosa: Voleybolchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashqlar kompleksining ilmiy asosda tuzilishi sportchining kelajakdagi rivojlanish yo‘nalishini belgilab beruvchi muhim omillardan biridir. Tadqiqot natijalari va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatmoqdaki, 10–14 yoshdagi o‘smirlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar faqatgina texnik harakatlarni o‘rgatish bilan cheklanmasligi, balki ularning umumiy jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ham ta’minlashi zarur. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida



sportchilarda sogʻlom va toʻgʻri tana holatini shakllantirish, voleybolga xos harakatlar bilan tanishtirish, jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezlik, moslashuvchanlik, chidamlilik va boshqalar) bosqichma-bosqich rivojlantirish, sportga boʻlgan ijobiy munosabatni shakllantirish kabi masalalar markaziy oʻrin tutadi. Ayniqsa, mashgʻulotlarning oʻyin tarzida, qiziqarli topshiriqlar va ragʻbatlantiruvchi yondashuv asosida tashkil etilishi sportchilarning darsga boʻlgan qiziqishini oshiradi, qatnashuv faolligini kuchaytiradi va oʻz-oʻzini baholash hamda motivatsiya darajasini oshiradi. Mazkur bosqichda qoʻllaniladigan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularni murakkab texnik harakatlarni egallashga tayyorlaydi. Maxsus tayyorgarlik vositalari orqali koordinatsiya, reaksiya tezligi, portlovchi kuch kabi voleybolga xos sifatlarni shakllanadi. Bu esa texnik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga bevosita xizmat qiladi. Shuningdek, sportchilarda guruhda ishlash, bir-biriga yordam berish, sport etikasi, masʼuliyat, tartib-intizom kabi ijtimoiy-pedagogik fazilatlarni shakllantirish ham boshlangʻich bosqichning asosiy vazifalaridan biri sanaladi. Voleybolning jamoaviy sport turi ekanligini inobatga olgan holda, har bir sportchi oʻz pozitsiyasidagi roli, jamoadagi oʻzaro munosabatlar, murabbiy bilan aloqasi va oʻz ustida ishlash madaniyatini bu bosqichdanoq egallab borishi lozim. Tadqiqotlar asosida aniqlanganki, boshlangʻich tayyorgarlik bosqichida samarali mashqlar kompleksidan foydalanish:

- sportchilarda texnik harakatlarni oʻzlashtirish tezligini oshiradi;
- jismoniy sifatlarni uygʻun rivojlantiradi;
- koordinatsiya va harakat muvozanatini mustahkamlaydi;
- sportchilarda ijobiy psixologik muhit yaratadi;
- sportga boʻlgan qiziqish va ishtiyoqni kuchaytiradi.



Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan mashqlar kompleksi nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sog'lom, jismonan yetuk, psixologik jihatdan barqaror va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun, mazkur bosqichda mashg'ulotlarni tashkil etishda yosh sportchilarning fiziologik, psixologik va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ilmiy-metodik yondashuvni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Arslanov, R. (2009). "Jismoniy tarbiya va sportda dastlabki tayyorgarlik."
2. Sergeev, V. (2015). "Voleybol: metodik yondashuvlar va mashq usullari."
3. Kolesnikov, A. (2010). "Voleybolni rivojlantirishda boshlang'ich tayyorgarlik."
4. Kovalenko, E. (2012). "Sportchilarda psixologik tayyorgarlik va uning voleybolga ta'siri."
5. Berg, K. (2018). "Children and Adolescents in Sport: A Developmental Perspective."
6. Pushkin, V., & Sviderskaya, E. (2013). "Yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish."
7. Ivlev, P. (2016). "Voleybol sporti: metodologiya va amaliyot."