



**SPORTCHILARNI SHIKASTLANISHLARDAN  
OGOXLANTIRISH VA OLDINI OLISH USULLARI  
(VOLEYBOL SPORT TURI MISOLIDA)**

**Dusmamatov Behruz Xolboy o'g'li**

Termiz davlat pedadagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport  
mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 2 bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7571531>

**ARTICLE INFO**

Received: 16<sup>th</sup> January 2023

Accepted: 24<sup>th</sup> January 2023

Online: 25<sup>th</sup> January 2023

**KEY WORDS**

*Tayyorgarlik jarayonlari,  
jaroxatlanish, jismoniy  
rivojlanish, texnik-taktik, o'quv-  
mashg'ulot.*

**ABSTRACT**

*Ushbu maqolada 15-16 yoshli voleybolchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlarida maxsus ish qobiliyatini hamda jaroxatlanishdan saqlanishni vaziyatli mashqlar va xarakterli o'yinlarni qo'llash jarayonini shakllanish yo'llari o'rganib chiqilgan va xulosalar berilgan.*

**Kirish.** Dunyodagi har bir inson hayoti davomida kamida bir marta sport bilan shug'ullangan. Sport insonni yaxshi rivojlantiradi va mustahkamlanadi, sog'likni yaxshilaydi hamda jismoniy rivojlanishga yordam beradi. Har qanday sport turida tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirmas ekanmiz biz maqsadga erisholmaymiz hamda sportchilarni mashg'ulotlar va o'yin vaqtida shikastlanishlardan ogoxlantirish bilan birgalikda oldini olish choralariniam ko'rish muxim xisoblanadi. Bu esa voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 2022 yil 23-may kuni sportni ommalashtirish, sport ta'limini yaxshilash va iqtidorli sportchilarni tayyorlash bo'yicha katta yig'ilish tashkil etilgan edi. Bu borada O'zbekiston volebol federatsiyasi tegishli chora-tadbirlarni olib bormoqda.

Tadqiqotimiz bajarilayotgan ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi hamda Termiz davlat pedadagogika institutining ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbol rejasining "Surxondaryo o'smirlar terma jamoalarida shug'ullanuvchi voleybolchilarning jismoniy ish qobiliyatini o'rganish hamda uni shakllantirish, mashg'ulotlar va o'yin vaqtida shikastlanishlarni oldini olish, jaroxatlardan xalos bo'lish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish" mavzulari doirasida amalga oshirilgan.

**Tadqiqotning maqsadi.** Sportchilarni shikastlanishlardan ogoxlantirish va oldini olish usullarini takomillashtirish yo'llarini voleybol sport turi misolida ilmiy jixatdan asoslash.

**Olingan natijalar va ularning tahlili.**

Sport amaliyotida ko'p yillik sport mashg'ulotlari bosqichma bosqich amalga oshiriladigan uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uning samaradorligi nafaqat zamonaviy o'rgatish metodlari, vositalari va ilg'or innovatsion texnologiyalaridan foydalanishga bog'liq bo'lib, ushbu jarayonlarni nazorat qilish, baholash va olingan natijalar asosida tayyorganlik dasturiga muvofik o'zgarishlar kiritish choralari bilan ham belgilanadi.



Voleybol sport turida bugungi kunda raqobat borgan sari o'sib borishi natijasida sportchilarning jismoniy xolatini yaxshilash, chiniqtirish, raqobatbardosh qilib tayorlash bilan birgalikda, ularni shikastlanishlardan asrash va jaroxatlardan ogoxlantirish bugungi kunda muxum muammolardan biri bo'lib, ko'plab tadqiqotlarni talab qiladi.

Bolalar va o'smirlar sport maktabidagi 15-16 yoshli voleybolchilarni shikastlanishlardan ogoxlantirish va oldini olish usullarini takomillashtirish orqali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish va uni o'yin davomida saqlash imkoniyatini tajriba mashqlar asosida shakllantirish borasida tadqiqot olib borildi.

Bu borada har bir voleybolchining jismomiy ish qobiliyatini maqsadli shakllantirish va yillik tayyorgarlik sikllari davoda uning samaradorligini saqlab qolish imkoniyatlarini yaratish alohida ahamiyatga egadur. Lekin, ushbu jarayonlarni tashkil etishda voleybolchilarning yoshi va tayyorgarlik bosqichlarni etiborga olish talab etiladi. Tayyorgarlik bosqichlarida turli yo'nalishli mashg'ulotlarni o'tkazish, jismoniy sifatlar va texnik-taktik harakatlarning shakllantirish, shu jumladan ish qobiliyati va uning funksional komponentalarini sayqal toptirishda yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari (tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari) va har bir davrning bosqichlari (U J T, M J T, MOT, musobaqa, o'tish) ga asoslanish foydali natijalarga erishish poydevoridir. Yillik tayyorgarlik jarayonining har bir davri va boqichlarida tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik, funksional tayyorgarlik), shu jumladan umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyatining shakllanish dinamikasini obyektiv testlar yordamida nazorat qilib borish va baholash alohida ahamiyat kasb etadi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining har bir o'quv- mashg'ulot yo'nalishidan ikkinchisiga ko'chirish va har bir tayyorgarlik guruhidan ikkinchisiga o'tkazilishi Yu.D.Jeleznik tomonidan ishlab chiqilgan meyoriy talablar asosida amalga oshirilishi odat tusiga kirgan. Masalan, tayyorgarlik jarayonining turli sikllarida turli yoshli voleybolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi va uni o'zgarish dinamikasini nazorat qilishga quyidagi meyoriy talablardan foydalanishini tavsiya etadi. (1- jadval).

### O'smir voleybolchilarning jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha me'yoriy talablar (Yu.D.Jeleznik bo'yicha)

T /r	Test mashqlari	11	12	13	14	15	16	17	18	19-20
1	Tana uzunligi	160	165	157	180	184	190	192	195	198
2	30 m. Yugurish, (sek)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,5
3	6x5 yugurish, (sek)	12,0	11,5	10,5	10,2	10,0	10,0	9,7	9,5	9,2
4	"Archasimon" yugurish-92m., (sek)	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	26,0	24,8	24,0	23,2
5	Joydan vertikal sakrash, (sm.)	45	50	60	65	70	80	84	86	60
6	Yugurib kelib vertikal sakrash, (sm)	50	56	66	72	78	88	94	96	100
7	1 kg.li to'ldirma to'pni o'tirgan xoldatda bosh ortidan ikki qo'llab tashlash, (m)	5,0	6,2	7,2	8,0	9,0	10,0	13,0	14,5	16,0



Yuqoridagi me'yoriy talablarni bajarish jarayonida sportchilarda mashg'ulotlar jarayonida lat yeyishlar, shikastlanish kelib chiqishi mumkun bo'lib, bu xolatlar kuzatilmasligini oldini olish maqsadida har bir mashg'ilot oldidan tushuntirish ishlari olib borilishi talab qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi baholashga mo'ljallangan bunday me'yoriy talablar boshqa mutaxassislar tamonidan ham joriy etilgan bo'lib, mashg'ulotlarni bajarish jarayonida shikastlanishlarni oldini olish borasida ma'lumotlar keltirilmagan, shuning uchun ulardan shartli mo'ljal sifatida foydalanish mumkun.

**Xulosa** qilib aytganda yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobilyati va uning funktsional komponentslarini professional voleybolga mo'ljal yo'nalishida shakllantirish masalalariga aloxida e'tibor qaratmog'imiz lozim.

Xususan voleybol sportida 5-8 yoshgacha sog'lomlashtirish guruhlarida shugullantirish 9-11 yoshdan boshlab tayyorgarlik guruhlariga jalb qitish, 15-16 yoshdan boshlab sport maxaoratini takomillashtirish guruhiga o'tkazish BO'SMlar dasturidan joy olgan bo'lib, shu guruhga mansub o'smir voleybolchilarni oliy sport maxoratini takomillashtirish guruhlariga yoki professional jamoalariga qabul qilish va o'yin funktsiyalariga mo'ljal qilgan xolda chuqurlashtirilgan bo'lishi kerakdir.

## References:

1. Айрапетяни Л.Р. Исроилов Ш.Х.Пулатов А.А. Роль симметричного развития право и левосторонней моторике в спорте // Учебно методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРГ асадемик Публишинг. 2015-75с.
2. Айрапетяни Л.Р, Назарова Г.О, Компетентност тренерских кодров как предмет научного исследования //Ж. Фан спорта, 2014г. № 2, с 15-20.
3. Аурапетыани Л.Р, Пулатов А.А Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik T, Fan va texnologiya, 2012, 268 s.
4. S.A.Boltaboev Sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiya gigiyenasi fanidan maruzalar kursi. Namangan-2015yil.