

VOLEYBOLCHILARNI MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH.

Iskandarov Shaxriyor Xalimovich

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va
texnologiyalar universiteti 1-bosqich magistranti*

Annatatsiya: Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlash hisoblanadi. Maqolada voleybolchilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalash usullari muhokama qilinadi. Kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy parametrlarni rivojlantirishga turli yondashuvlar tavsiflanadi. Shug'ullanuvchilarning texnik usullarining hozirgi holatini tahlil qilish asosida voleybolchilarning sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun ularni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tarbiya, kuch va tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiyali harakatlar, signal, o'yin, harakat.

Abstract: One of the main issues in the field of physical education and sports in our republic is ensuring that the younger generation regularly engages in physical education and sports. The article discusses methods for developing the physical qualities of volleyball players. Various approaches to developing such basic physical parameters as strength, speed, endurance, agility and flexibility are described. Based on an analysis of the current state of the technical methods of the players, recommendations are made to optimize them in order to increase the effectiveness of volleyball players' sports training.

Keywords: volleyball, physical education, strength and speed, flexibility, coordinated movements, signal, game, movement.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan

egiluvchanlik sportchi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladir. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar davomida shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Voleybolchilarda qo'llaniladigan mashqlar o'z-o'zidan asta-sekin egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifati to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni quyidagi mashqlar yordamida rivojlantirish zarur: oldinga maksimal egilish, orqaga egilish, most xolatida turish va shu mashqlarini sheriklar qarshiligida hamda og'irliklar bilan bajarish. Malakali sportchilarni tayyorlashda maqcadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik – taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida hap doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq hapakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchraydi. 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 nagruzkaga bo'lgan aks javobi-reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiqligi rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Jumladan, vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 marta o'tkazib turish lozim bo'ladi. Ko'plab olimlarning o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ma'lum qiladiki, voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatlar tayyorgarlik davrining bosqichlarida ikki omil bilan belgilanadi: tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). 1 bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 1 o'rinda tursa,

tezkorlik tayyorgarligi 2 o'rinda turadi. 2 bosqichda 93,2% va 3 bosqichda 100%. Bu bosqichlarda tezkorlik va tezkorlik chidamliligi 1 o'rinda tursa, tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 2 o'rinda bo'lishi kerak. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlari ko'rsatgichlari o'ta muhim hisoblanadi. Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, qo'l mushaklari kuchi va diqqatning turg'unligi ustivor ahamiyatga ega bo'ladi. Voleybol elementlari bilan ko'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsnii kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida, shunday hulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol tugaragiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi. Sakrovchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangicha uslubiyatni taklif qilgan bu uslubiyatni yosh voleybolchilarda sinab ko'rdi. U shu voleybolchi bolalarni tana bug'imlarining uzunligiga qarab 4 ta guruhga ajratdi: 1) qisqa boldirli va uzun son va gavdali bolalar; 2) uzun son va gavda qisqa boldirli bolalar; 3) uzun boldirli va qisqa son va bolalar; 4) kalta son va uzun gavdali hamda boldirli bolalar. Aynan shu morfologik xususiyatlarni e'tiborga olgan holda har bir guruhdagi bolalarni o'ziga hos aksariyat sakrovchanlik mashqlari bilan shug'ullantirdi va ma'lum vaqt o'tganidan so'ng ushbu mashqlar samarasini tekshirib ko'rdi (1 jadval). O'zoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi sakrash chidamkorligining o'sishini kuzatib kelgan M.Boyirbekov (2003) ilmiy va amaliy ahamiyatga ega qator xulosalar qilishga muvaffaq bo'ldi. Jumladan, uning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o'yin mobaynida zarba berish va to'siq qo'yish uchun 306 martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijpo etish uchun eng ko'p marta sakrash 4 partiyaga to'g'ri keladi (142 marta). To'siq qo'yish uchun sakrash (122), zarba berish uchun sakrashdan ko'prok, qaytarilar ekan (113 marta). Kuzatuvlarga ko'ra bitta trenirovka mashg'uloti davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlangan. Yuqorida qayd etilganidek o'yin davomida sakrash sifatini nafaqat soni, balki uni qanday balandlikda ijro etilayotganligi katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish

zarur. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirishda nafaqat maxsus maillar, balki turli moslama-trenajyorlardan ham foydalanish yaxshi natija beradi. Masalan: Sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlardan iborat bo'lib, uni har hil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quydagilardan borat. Bir oyoqda va ikki oyoqda deysinib sakrash; sakrab utish; yuqoriga sakrash va xujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi.

Voleybolchilarning tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi. Tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishda turli uslublar bilan birga harakatli o'yinlardan foydalanish samara beradi. Mazkur ishning maqsadiga asosan, tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun biz harakatli o'yinlardan foydalandik. Shug'ullanuvchilarni 10 tadan qilib 2 ta guruhga ajratdik. Birinchi guruhda mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borildi. Ikkinchi guruhda esa harakatli o'yinlar qo'llanildi. Ikkinchi guruhga tezkor-kuchlilik sifatini rivojlantirishga yordam beruvchi "Olomon poyga", "Quvlashmachoq", "Qo'l ushlashib quvlashmochoq o'yini", "Yiqilayotgan tayoqcha", "Qarmoqcha", "Qurbaqacha sakrash estafetasi" o'yinlari berildi. "Olomon poyga" o'yini signal bilan ro'molcha berilgan jamoaning chavondazlari o'z otlariga minadilar va ro'molchani o'zaro uzatib yuboradilar. Ikkinchi jamoaning chavondazlari uzatilayotgan ro'molchani egallashga harakat qiladilar. Agar bunga erishsalar, u holda o'z navbatida ular ro'molchani o'zaro uzata boshlaydilar. Ro'molcha erga tushirib yuborilgan taqdirda beriladi. "Quvlashmachoq" boshlovchi qo'llini ko'tarib men quvlayman deydi. SHundan keyin hamma o'yinchilar maydon ichida yuguradilar. YUoshlovchi yuguruvchilarni tutishga harakat qiladi. Tutilgan o'yinchi boshlovchi o'rnini egallaydi. O'yin shu tarzda davom ettiriladi. "Qo'l ushlashib quvlashmachoq o'ynash". O'yin uchun maydonning hamma tomoni chiziq bilan chegaralanadi. Onaboshi o'yinchilar orasida turadi. O'yinchilarning hammasi maydon bo'ylab tarqalib qochadilar. Quvlovchi biror bolani tutib olmoqchi bo'ladi. Havf tug'ilmagan paytda u yonidagi o'rtog'ini yordamga chaqirib u bilan qo'l ushlashib olishi mumkin. Qo'l ushlashib olganlar tutilgan hisoblanmaydi. Agar o'rtog'i bilan qo'llashga ulgirmagan bolani onaboshi tutib olsa u o'z rolini shu tutilgan bola bilan

almashadi. Agar onaboshi ancha vaqtgacha hech kimni tutolmasa, boshqa onaboshi tayinlashadi. O'yin shu tarzda davom etadi. Umuman tutilmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi. "Yiqilayotgan tayoqcha" o'yini. Hamma o'yinchilar diametri 6-8 m bo'lgan doira atrofiga turib, ketma-ket sanashadi. Birinchi raqamli o'yinchi doira o'rtasida tayoqchani erga tik ushlab turadi. Qattiq ovoz bilan xoxlagan raqamli o'yinchini chaqirib tayochani qo'yib yuboradi. Chaqirilgan o'yinchi tezda yiqilayotgan tayoqchani ushlab qolishi kerak. Agar tayoqchani ushlab qololmasa, boshqaruvchi bo'ladi. Raqamli chaqirmasdan turib tayoqchani qo'yib yuborish mumkin emas. O'yinchilar bir birlariga xalaqit qilmasligi kerak. Bu o'yinlar sportchilarning sifatlarini tarbiyalaydi.

Xulosa: Voleybolchilar tezkorligi va tezkor sakrashini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqot hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng. Hozirgi jahon sportidaga ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezlik-kuchlilik sifatleri bo'yicha belgilanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish malakali voleybolchilar tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir. Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllantirish muhim ahamiyat kashf etadi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o'rgatish jarayonini ancha engillashtiradi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy ma'lumotlar tahlili shuni isbotlamoqdaki, yuqori malakali sport zahiralarini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.



2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамыз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
3. Jismoniy tarbiya yangi tahrirdagi D TS o‘quv dasturi. „Nur bekrash servis“Т., 2004.
4. Айрапетьянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й. 279 б.
5. Олимов А. и др. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari