

YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI O'RGATISH BOSQICHIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH.

Obidov Sardor Raxmonjonovich

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

Annatatsiya: Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalari tez, aniq va vaziyatga nisbatan maksadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'likdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lmish to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir. Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish» to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin. Maxsus kuchni rivojlantirish voleybolda

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

Abstract: As in all sports, in volleyball, the ability to perform game skills quickly, accurately and in accordance with the situation depends primarily on special physical qualities. The main means of special physical training are game skills such as throwing, receiving, passing, hitting, blocking, which are special exercises performed in different directions. As is known, in modern volleyball, all game skills are performed in most situations at very high speed without support (when jumping, falling on the chest and receiving the ball). Therefore, when organizing the process of special physical training, depending on the period and stages of sports training, jumping, running for short

distances in different directions, "falling" stops, and landings can be used separately or in conjunction with game skills. Development of special strength in volleyball.

Keywords: volleyball, physical qualities, strength and speed, flexibility, coordinated movements, signals, games, methods.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik sportchi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida o'rgatish samaradorligiga asoslangan holda raqobatbardosh mashqlarni tanlay bilish va qo'llash. Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Ushbu bosqichning asosiy maqsadi yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sport formasini to'g'ridan-to'g'ri shakllantirishga qaratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari sportchilarni butun organizmini funksional imkoniyatlari va oyoqlarning muskul kuchi, yelka-kamar va tananing portlovchi kuchini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishdan iborat. Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'z sport turining raqobatbardosh mashqlari, shuningdek, ularning vosita va murakkab harakatlar bilan bajariladigan o'ziga xos mashqlarni to'g'ri tanlash hamda qo'llashdan iboratdir. Texnik tayyorgarlik: Voleybolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini obyektiv baholash faqat uning namoyon bo'lish usullari va imkoniyatlarini har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishga qaratiladi. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir.

Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalari tez, aniq va vaziyatga nisbatan maksadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'likdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lmish to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir. Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin

malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish» to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin. Maxsus kuchni rivojlantirish voleybolda qator o'yin maallakalari to'p-kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish-aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoklar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

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'lini ko'tarib men quvlayman deydi. Shundan keyin hamma o'yinchilar maydon ichida yuguradilar. Yuqoridagi 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 ushlab olishi mumkin. Qo‘l ushlab olganlar tutilgan hisoblanmaydi. Agar o‘rtog‘i bilan qo‘l ushlabga 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. Bu hamma o‘yinlar sportchilarni hamma sifatlarini takomillashtiradi.

Xulosa: Voleybolchilar dastlabki o‘rgatishda 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 sifatleri 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 sifatleri 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 sifatleri dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.

2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.



3. Kodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubi.
// O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.

4. Pulatov A.A., Kodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.