

VOLEYBOLCHILARNI SPORT MAXORATINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING MUXIM AXAMIYATI (METODIK TAVSIYA)

Quranboyev Xasan Dilmurodovich

Toshkent viloyati Parkent tumani 4- umumiy

o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Voleybol o'yinida umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning tolaqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Metodik tavsiyada voleybolchilarni sport maxoratini takomillashtirishda jismoniy tayyorgarlikning muxim ahamiyati yoritildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, voleybolchilar, sport maxorati, harakat malakalari, o'yin, jismoniy sifatlari, texnik -taktik harakatlar.

Аннотация: Общая физическая подготовка в волейболе является одной из важных задач спортивной тренировки, направленной на обеспечение всестороннего физического развития и всесторонней физической подготовленности участников. Физическое воспитание – это процесс, направленный на совершенствование жизненно важных двигательных навыков и развитие основных физических качеств. В методической рекомендации рассмотрена важная роль физической подготовки в совершенствовании спортивного мастерства волейболистов.

Ключевые слова: физическая подготовка, волейболисты, спортивное мастерство, двигательные навыки, игра, физические качества, технико-тактические действия.

Abstract: General physical training in volleyball is one of the important tasks of sports training, aimed at ensuring the full physical development and comprehensive physical fitness of participants. General physical training is a process aimed at

improving vital motor skills and developing basic physical qualities. The methodological recommendation studied the important role of physical training in improving the sports skills of volleyball players.

Keywords: physical training, volleyball players, sports skills, motor skills, game, physical qualities, technical and tactical actions.

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik — bu barcha jismoniy sifatlari tanlangan sport turi xususiyatlariga mos yo‘nalishda proporsional shakllantirishga qaratilgan jarayon bo‘lib, texnik-taktik tayyorgarlik va sport mahoratining poydevoridir.

M a’lumki, voleybol o‘yining 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‘la oladi.

So‘nggi yillarda o‘yin qoidalarining keskin o‘zgarishi (tananing barcha qismi bilan to‘p qabul qilish, hisobning tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o‘yinchisining joriy etilishi, o‘yinchi almashinuvining to‘g‘ridan-to‘g‘ri amalga oshirilishi, to‘rning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o‘yin sur‘atining yanada jadallashishiga olib keldi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o‘yinida voleybolchilar 300—600 marta, hatto undan ko‘p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalari 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 mahoratining shakllanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

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 yondashilmaydi.

Jismoniy mashqlari to‘g‘ri qo‘llash, ularni bolalar qanday o‘zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatleri, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to‘g‘ri yo‘nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Maiumki, insonning jismoniy sifatleri uning tugilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlari o‘zlashtirib olishi nafaqat uni o‘tib, yashab kelayotgan muhitga bogliq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda, harakatning 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 boladi. Shunday bo‘lsa-da, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarining integral ahamiyati o‘ziga xos ulushga ega bo‘ladi. Ammo qanday bo‘lmasin, ko‘pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarining 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 bogliqdir.

Har xil sport turlari bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o‘z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo‘lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini

ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga

bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'zi» boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni, samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan boiadi.

Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi intégral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik — tayyorgarlik turlaridan biri boiib, 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 kata 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 harakatlarning 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 fiinkSIONAL jihatdan mukammal shakllangan boiishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185—195 sm va undan katta uzunlikka ega boiib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bolishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, hajmi va shiddati turlicha boiadi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sogʻliqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning oʻyin davomida ishtirok etuvchi olgan, bogʻim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. Oʻyin malakalarini samarali oʻzlashtirishni taʼminlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka boʻladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shugʻullanuvchilarning tolaqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini taʼminlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bolgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari — asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sogʻliqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy taʼsirlariga boʻlgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT — jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi oʻziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

— voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

— o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

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 quyidagilari 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;

c) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

e) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar.

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

Jismoniy tayyorgarlikda qoilaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarini 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 tikianishiga 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.

XULOSA

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 fiinksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lgan, 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.: “Олимпия”, 2008 г.
2. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009 y.
3. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007 г.
4. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. –М.: “ВФВ”, 2009.

5. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: “lider Press”. 6.
- Tuhtahuzhaev, K. B. (2016). Using the Principle of Individualization of Learning in the Course of Physical Culture and Sports in Higher School. *Eastern European Scientific Journal*, (1), 148-152.
7. Тухтахужаев, Х. Б. (2019). Физическое развитие детей дошкольного возраста. In *Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения* (pp. 59-61).
8. Тухтахужаев, Х. Б., & Ахунов, У. Р. (2020). Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студентов вуза. *Наука и мир*, 2(9), 54-55.
- 9.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Индивидуализация здоровьесберегающего обучения в вузе как психолого-педагогическая проблема. *Наука и мир*, (4-2), 88-90.
- 10.Шарипова, Д. Д., Шахмурова, Г. А., & Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Организация образовательного процесса в вузе в контексте здоровьесберегающей деятельности его участников. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 65-69.
11. Тухтахужаев, Х. Б., & Мадаминов, Х. (2016). Значение компетентностного подхода для формирования профессионализма будущего учителя физической культуры. *Молодой ученый*, (4), 843-845.
- 12.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).
- 13.Тухтахужаев, Х. Б., & Тажибаев, С. С. (2012). К индивидуализации занятий по физическому воспитанию студентов. *Педагогические науки*, (4), 73-75.
- 14.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).