

VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK

Sh.G'. Xurramov

Ilmiy rahbar.

Toshkent Amaliy Fanlar Maktabgacha ta'lim fakulteti o'qituvchisi

Ummatillayeva M.

Rustamova G.

Xudoybergenova Sh.

Shodiyorova G.

Toshkent Amaliy Fanlar universiteti Filologiya yo'nalishi 25/23, 25/24 guruh talabalari

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18376891>

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni mashlar orqali rivojlantirish keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashqlar orqali rivojlantirish, jismoniy sifatlar.

Аннотация. В данной статье рассматривается физическая подготовка волейболистов, а именно общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и ее развитие посредством упражнений.

Ключевое слово: Физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, развитие посредством упражнений, физические качества.

Kirish. Yurtimizda bugungi kunda sport o'yinlariga qaratilayotgan e'tibor siyosat darajasiga chiqib ulgirdi. Shu sport turlaridan bir voleybolga ham alohida e'tibor berib kelinmoqda. Ushbu sport turini rivojlantirish va aholi o'rtasida sog'lom turmish tarzini keng yoyish maqsadida qishloq va shahar joylarda besh tashabbus olimpiadalari keng ko'lamda o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 19.07.2024 yildagi PQ-274-sonida.

Voleybol sport turlarini yanada ommalashtirish, yoshlar orasidan voleybol sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, ushbu sport turi bo'yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol Yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

Ta'limning ravnaq topishida bilim ko'nikmalarning jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chuqurlashib borishi har doim innovatsion va ilmiy yondashuvga ehtiyoj sezadi.

Butun jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o'rgatishning samarali usullarini tatbiq qiliSh eng muhim vazifadan hisoblanadi.

Rivojlangan davlatlar orasida shunday klublar borki o'smirlarni hatto 4-5 yoshidan boshlab mashg'ulotga qobiliyati borligini va genetik prognoz orqali saralab olish jarayonlari amalga oshiriladi. Shuningdek, bu jarayonga kompleks tarzda zamonaviy yondashish zarurati yuzaga kelmoqda. Shu jumladan bolalarning har tomonlama intellektual rivojlanishida yosh avlodni shakllantirish, jamiyat rivojiga mos barkamol shaxsni voyaga yekazishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik-bu pedagogik jarayon bo'lib, organizmni umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga, yo'naltirilgan. U zarur amaliy malakalarni beradi. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, voleybol sport turida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

Maqsad. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Vazifalar. 1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni o'rganish.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'rganish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Yuqorida qayd etilgan vazifalarni hal etish quyidagi ilmiy uslublar asosida amalga oshirildi:

-Pedagogik kuzatuv uslubi.

-Matematik statistika uslubi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Jismoniy tayyorgarlik-bu pedagogik jarayon bo'lib, organizmni umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga, yo'naltirilgan. U zarur amaliy malakalarni beradi. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, voleybol sport turida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

Jismoniy tayyorgarlik shanli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik trenirovkasini vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy siratlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bolgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari sifatlarni rivojlantirish asosiy jismoniy oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini Umumiy jismoniy tayyorgarlik boshlang'ich hisoblanadi.

U yuqori mahoratiga erishishda, u yoki boshqa o'yin harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun sharoitni yaratishda va har rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan turini o'ziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qo'llaniladi.

Aniqlanishicha murakkab o'yin masalalarini shakllantirish shug'ullanayotganlarda ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi, ular ko'proq kengroq harakat tajribalarini egallaydi.

Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob kitob bilan tanlash kerakki, chunki ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, ayniqsa shunday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu erda birinchi darajali ahamiyatli mashqlarni ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganligiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab

Olish mumkinki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab mashg'ulotlarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral. Har bir tayyorgarlik turining o'ziga, xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar echiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan Yaqindan bog'langan bo'ladi.

Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Yosh voleybolchilarni saralashda vositalarning samarasi ko'p hollarda usullarni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

1 1-12 yoshdan boshlab mana shu bosqichlardan muvaffaqiyatli o'tgan yosh voleybolchilar albatta kutilgan yuksak natijalarga erishishi aniqdir. Shu boisdan bolalar bilan o'tkazilgan har bir saralash bosqichi yoki mashg'ulot va musobaqa natijalarini muhokama qilib borish kerak. Ularni dam olishida yoki ruhiy kechinmalarga bolalar o'zlarini hatti-harakatlarini kamchiliklarini tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi.

Muhokamalarda albatta barcha sportchilar qatnashishi sim. Muhokama vaqtida o'qituvchi yoki murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan har bir sponchi holatini, kamchiliklarini o'yinchi shaxsiga tegmasdan tahlil etishi maqsadga muvofiqdir va kelgusida ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno milliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga keladi. Mavjud ijobiy ilmiy asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

Harakatli o'yinlari jismoniy mashqlari birinchi navbatda asosiy harakatlar tarkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Bunga sabab, bu belgilari ularda mazmunli va funkisional rol o'ynaydi.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Voleybolda maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik turlari o'zaro farqlanadi.

Agar birinchisi umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga xizmat qilsa, ikkinchisi tanlangan sport turi yuzasidan o'ziga xos sifatlarni mukammal egallash va ulardan turli o'yin va musobaqa sharoitida amalda foydalanish ko'nikmalarini takomillashtirib borishga yordamlashadi.

Maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalari bir —biri bilan mutanosib bo'lishi uchun sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va tana parametrlari aynan voleybol sporti nazariyasi va amaliyoti, uni o'qitish metodikasi talablariga mos kelishini inobatga olishi lozim. Bunda mavjud umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikni to'ldirishi hamda bevosita voleybol sporti qo'yayotgan vazifalarga mos kelishi Shart. sifatlarini rivojlantirishda Voleybolchilarning jismoniy qo'llaniladigan aksariyat mashqlar sportchilarning tayanch-mushak apparatlarining taraqqiy etishiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'z navbatida takidlanayotgan jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarda tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik singari kuch va tezlik bilan bog'liq sifatlarini yaxshilashga yaqindan yordam beradi.

Quyida voleybolchi-sportchilarni umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi muhi sifatlarni tarbiyalashga doir mashqlardan namunalar keltirib o'tamiz, Umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mazkur mashqlar voleybolchilarning aniq vazifalarni bajarishida mavjud jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib zarur va samarali usullarni tanlashlarida qo'l keladi.

Ta'lim jarayonida katta yuklamalar berilmaydi, amaliy mashqlar, mashg'ulotlar esa dam olishni to'g'ri tashkil qilgan holda takror va takror amalga oshiriladi, bunda mashqlar tarkibi mushaklari haddan ortiq zo'riqtirmaslikni ta'minlashiga e'tibor qaratish juda muhim.

Mashg'ulotlarda talabalar dastlab umumiy, so'ngra maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlarni bajaradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009.
2. Ayrapetyants LR. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya, 2012.
3. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidalari. //Rus tilidan A.PulatOV tomonidan o'girilgan. T.: 2002.
4. Isroilov ShX. Voleybol. // Olimriya zahiralar kollejlari talabalari ushun o'quv qo'llanma, T.: Tasvir, 2008.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-nashri. T.: I'LJIM-3 ^{1da}, 2009. - 160 b.

6. Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004.
7. Boyboboyev B.G'. Jismoniy tarbiya darslarida 1 1-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani meyorlash, Dis... ped. fan.nom. 1999.