YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEZKORLIK SIFATINI TARBIYALASH

Matqurbanova Dilfuza Alievna
Toshkent viloyati Angren shahar 16 - maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.
+998977112854 ***matqurbanovadilfuza@gmail.com***
https://doi.org/10.5281/zenodo.18377243

Annotatsiya. *Yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalashda avloddan avlodga o`tib keladigan nasliy harakterlar inobatga olinadi. Tezkorlikni rivojlantirishda jismoniy mashqlarni qayta va qayta takrorlash orqali rivojlantirish.*

Kalit so`zlar: *Voleybolchilarning tezkorligi, jismoniy mashqlar, nasliy harakter, tezkorlikni latent davri, pedagogik kuzatuv, harakatlar chastotasi, individual harakatlar.*

Аннотация. *При развитии скоростных качеств молодых волейболистов учитываются наследственные характеристики, передающиеся из поколения в поколение.*

Развитие скорости происходит за счет многократного повторения физических упражнений.

Ключевое слово: *Скорость волейболистов, физическая подготовка, генетика, латентный период скорости, педагогическое наблюдение, частота движений, индивидуальные движения.*

Kirish. Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkon iyatlar va shart-sharoitlar yarati Igan. Ta 'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab om maviy 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.

Aynan voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlanish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiysi voleybolchi uchun muhim bo'lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta'minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan yo'llarini tanlab olish muhim deb hisoblaymiz.

Chunki eng yaxshi natijalarga o`rgatishning aniq vazifalarini va shug`ullanuvchilarning

Individual, guruhli xususiyatlarini hisobga olib o'qitish, tarbiyalash va mashqlarning boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o'yini ko'nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tanlab olish zarur.

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jurnladan texnik-taktik harakatlarning ijro etilishi aksariyat havoda, ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, o'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol)o'la oladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi.

Butun tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida lib borilishi, libero o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchining to'g'ridan to'g'ri amalga oshirilishi, to'rning pastki lismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k. o'yin sur'atini yanada adallashishiga Olib keldi.

Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir nusobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi razminka davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida o'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik lajrni nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan :hambarchas bog' liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida)0Ydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqsad. Yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalash

Vazifalar. Yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalash jarayonini o`rgatish.

Yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini takomillashtirish.

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. Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada Shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidatmkorlik, egiluvchanlik tusida ivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari yurish, ugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k. sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan Shu jismoniy sifatlar va hayotiy arur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq ivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

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

Tez.korlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namovon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkabkoordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat łezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining łezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumk'in.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma' lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi boshqa biror harakatga o'tishi oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitdarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir, Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili ya'ni harakatdagi obyektga bo' ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qíluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilami bajarishi kerak:

l) to'pni ko'rish;
2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0.25 sek. - I sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga. ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shuñday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega.

Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning teziigini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p tennis to'pi bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt jumladan, o'yindagi to'p siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'isa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bundagi asosiy tendensiya mashg'ulotda o`z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam Olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi yoki mashqning qancha davom etishi har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi ishning shiddati kamaymaydigan qilib tanlanadi.

Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'uilanuvchilar har safar o'zlari uchun

eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to' la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim.

Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat vo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

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 usłubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya, 2012.
3. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidalari. //Rus tilidan A.Pulat0V tomonidan o'girilgan. T.: 2002.
4. 1sroilov ShX. Voleybol. // Olimriya zahiralari kollejlari talabalari ushun o'quv qo'llanma, T.: Tasvir, 2008.
5. 1sroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-nashri. T.: I'lJIM-3 [1dë] ' 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.