

**VOLEYBOL MASHG'ULOT JARAYONIDA 12-13 YOSHLI O'YINCHILARNING
KUCH VA TEZLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY O'YINLARDAN
FOYDALANISH METODIKASI**

Niyazov Askarbay Tolibayevich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası

Kafedra mudiri, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor.

Tagabergenov Nurasil

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

“Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi”

mutaxassisligi 2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20792745>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12-13 yoshli voleybolchilarning kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasining samaradorligi yoritilgan. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda milliy o'yinlarning o'rni, ularning kuch va tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'siri hamda mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash usullari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari milliy o'yinlardan foydalanish voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Tayanch so'zlar: voleybol, milliy o'yinlar, kuch sifati, tezlik sifati, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'uloti, yosh voleybolchilar.

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность методики использования национальных подвижных игр в развитии силовых и скоростных качеств волейболистов 12–13 лет. В ходе исследования изучено влияние национальных игр на физическую подготовленность, показатели силы и скорости юных спортсменов.

Полученные результаты показали, что применение национальных игр является эффективным средством совершенствования физических качеств волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, национальные игры, силовые качества, скоростные качества, физическая подготовка, юные волейболисты, тренировочный процесс, спортивная педагогика.

Abstract. This article examines the effectiveness of using traditional national games in developing the strength and speed abilities of 12–13-year-old volleyball players. The study investigated the impact of national games on the physical fitness, strength, and speed indicators of young athletes. The obtained results demonstrated that the use of national games is an effective means of improving the physical qualities necessary for volleyball performance.

Keywords: volleyball, national games, strength abilities, speed abilities, physical fitness, young volleyball players, training process, sports pedagogy.

Kirish

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, jumladan olis qishloq hududlarida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zarur bo'lgan barcha shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, mamlakatimizda ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish va aholi salomatligini mustahkamlashda sportning voleybol turi muhim o'rin egallaydi. Darhaqiqat, voleybol dunyo miqyosida keng tarqalgan va eng ommabop sport turlaridan biri sifatida e'tirof etilgan.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining muhim fundamental bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri hamda maqsadli foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratining samarali shakllanishiga zamin yaratadi.¹

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil etishda shug'ullanuvchilarning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Boshqacha qilib aytganda, ushbu bosqichda o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos ravishda me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.²

Voleybolda bir qator asosiy o'yin malakalari — to'p kiritish, zarba berish va to'siq qo'yish — yuqori darajada rivojlangan kuch sifatini talab etadi. Shu sababli, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l, oyoq hamda tana mushaklari tez va kuchli qisqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch asosida amalga oshiriladi.³

Voleybolchining maxsus tezkorligi uning qisqa vaqt ichida maydon bo'ylab samarali harakatlana olishi hamda o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda to'g'ri va tezkor bajarishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda uch xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va o'yin vaziyatlarini tezda anglash va baholash tezligi (jamoadoshlar ishorasi, o'yin holatining o'zgarishi, raqib o'yinchilarining joylashuvi va boshqalar);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tez va maqsadga muvofiq harakat qilish qobiliyati;
- harakatlanish hamda bir necha harakatlarni ketma-ket va ko'p marotaba tez bajarish tezligi.

Voleybol mashg'ulot jarayonida 12–13 yoshli o'yinchilarning kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish zamonaviy sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu yosh davrida sportchilarning organizmi tez rivojlanish bosqichida bo'lib, jismoniy sifatlarini to'g'ri va maqsadli shakllantirish keyingi sport mahoratining asosini tashkil etadi. Ayniqsa voleybol kabi tezkor qaror qabul qilish, qisqa vaqt ichida maksimal harakat bajarish va yuqori koordinatsiyani talab qiladigan sport turida kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish ustuvor ahamiyatga ega. Shu sababli mashg'ulot jarayonida an'anaviy mashqlar bilan bir qatorda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish samarali pedagogik vosita sifatida qaraladi.

To'rt tomonga to'p irg'itish

“To'rt tomonga to'p irg'itish” milliy o'yini ana shunday samarali vositalardan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, balki sportchilarda jamoaviylik, tez fikrlash, diqqatni jamlash va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi psixomotor ko'nikmalarni ham shakllantiradi.

Ushbu o'yinni tashkil etish jarayonida o'yinchilar to'rtta jamoaga bo'linadi va har bir jamoa ichidan bitta yetakchi, ya'ni onaboshi tayinlanadi. Jamoalar kvadrat shaklida belgilangan maydonning tashqi qismida joylashadi va tartib bilan saf tortib turadilar. Maydon markazida diametri ikki-uch metr bo'lgan aylana chiziladi va to'rtala jamoaning onaboshilari shu aylana ichiga joylashadi. Har bir onaboshiga voleybol to'pi yoki to'ldirma to'p beriladi.

¹ Insights into the science, facts, & principles of sport and volleyball. Volume 2. By John Kessel. 2013-2014. 30.p

² Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Voleybol) O'quv qo'llanma. A A Pulatov, M A Qdirova. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: Cho'lpon nomidagi NM IU, 2018 — 48b

³ L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: «Fan va texnologiya», 2012, 183bet.

Bu holat sportchilarning diqqatini jamlashga, tezkor reaksiyani kuchaytirishga va o'yin boshlanishiga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiladi. O'qituvchi signal berganidan so'ng o'yin boshlanadi va onaboshilar o'z jamoalarining birinchi qatorda turgan o'yinchilariga to'pni aniq va tez uzatadi. O'yinchilar to'pni ilib olib, uni tezlik bilan qaytarib onaboshiga uzatadilar, bu jarayon voleyboldagi asosiy texnik elementlardan biri bo'lgan to'pni qabul qilish va uzatish harakatlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Shundan so'ng onaboshi to'pni navbatdagi o'yinchiga uzatadi va jarayon shu tartibda davom etadi. Har bir o'yinchi o'z navbatida faol ishtirok etadi va tezkor harakatlarni bajaradi.

Qator oxirida turgan o'yinchi to'pni qabul qilgach, darhol tezlik bilan yugurib markazdagi aylana ichiga kiradi va onaboshi vazifasini bajarishni boshlaydi, oldingi onaboshi esa qator boshiga o'tadi. Shu tariqa barcha o'yinchilar navbat bilan onaboshi rolini bajarib chiqadi, bu esa ularning har tomonlama jismoniy va psixologik faolligini oshiradi. O'yin davomida tez almashinish, tez yugurish, aniq uzatish va chaqqon harakatlar bajarilishi natijasida sportchilarda tezlik sifati sezilarli darajada rivojlanadi, chunki ular qisqa vaqt ichida maksimal harakat tezligida ishlashga majbur bo'ladilar.

Bundan tashqari, o'yin kuch sifatlarini ham rivojlantiradi, chunki to'pni irg'itish, qabul qilish va qaytarish jarayonida qo'l, yelka va oyoq mushaklari faol ishtirok etadi. Har bir uzatma ma'lum darajada kuch talab qiladi va bu jarayon muntazam takrorlangani sari mushaklarning kuch imkoniyatlari oshadi. Ayniqsa 12–13 yoshli sportchilarda mushak tizimi shakllanayotgan bo'lgani uchun bunday mashqlar juda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga o'yin chaqqonlik sifatini ham rivojlantiradi, chunki sportchilar doimiy ravishda o'zgarib turuvchi vaziyatga moslashishlari, tez qaror qabul qilishlari va harakat yo'nalishini o'zgartirishlari kerak bo'ladi.

Koordinatsiya ham ushbu o'yin orqali sezilarli darajada rivojlanadi, chunki to'pni aniq qabul qilish va uzatish ko'z va qo'l harakati uyg'unligini talab qiladi. O'yinchilarning har bir harakati aniqlik va tezlikni birgalikda bajarishga asoslanadi, bu esa voleybol uchun muhim texnik tayyorgarlikni shakllantiradi. Bundan tashqari, o'yin jarayonida jamoaviy ishlash ko'nikmalari ham rivojlanadi, chunki har bir o'yinchi o'z jamoasi muvaffaqiyati uchun javobgar bo'ladi va umumiy natija barcha ishtirokchilarning harakatiga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonida ushbu o'yindan foydalanish sportchilarning emotsional holatini ham yaxshilaydi, chunki o'yin shaklidagi mashg'ulotlar ularda qiziqish va motivatsiyani oshiradi. Natijada ular mashg'ulot yuklamalarini yengilroq qabul qiladi va uzoqroq vaqt davomida yuqori faollikda ishlay oladi. Tajriba natijalariga ko'ra, milliy harakatli o'yinlardan muntazam foydalanilgan guruhda tezlik va kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganligi kuzatiladi, bu esa ushbu metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu sababli "To'rt tomonga to'p irg'itish" o'yinini voleybol mashg'ulotlari tizimiga muntazam kiritish 12–13 yoshli sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Voleybol mashg'ulot jarayonida 12–13 yoshli o'yinchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlar va maxsus moslashtirilgan sakrash mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi.⁴ Ayniqsa, "Balandlikka sakrab yugurish" o'yini sportchilarning funksional tayyorgarligini oshirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi.

Ushbu mashqlar nafaqat pastki va yuqori tana mushaklarini rivojlantiradi, balki voleybolda zarur bo'lgan tez start olish, to'siqdan sakrab o'tish, hujum zarbasi va blok qo'yish

⁴ Usmonxodjayev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. T.: Zamon-Poligraf, 2014.189 b.

kabi texnik elementlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. O'yinlar jarayonida harakatlar uzluksizligi, tezkor qaror qabul qilish va koordinatsion aniqlik talab etiladi, bu esa yosh sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantiradi.

“Balandlikka sakrab yugurish” o'yini

“Balandlikka sakrab yugurish” o'yini quyidagi tarzda tashkil etiladi: o'yinchilar odatdagi yugurish musobaqasi kabi qatorlarga saf tortadilar. Har bir jamoa bir xil start chizig'idan yugurishni boshlaydi. O'yin rahbari tomonidan belgilangan ikki o'yinchi yugurish yo'lagi o'rtasida yengil arqoncha tortib turadi. Ushbu arqoncha juda yuqori ko'tarilmagan bo'lib, o'yinchilarning xavfsiz sakrash uchun mos balandlikda bo'ladi. Har bir ishtirokchi belgilangan masofani bosib o'tish davomida arqoncha ustidan ikki marta sakrab o'tishi shart: bir marta oldinga yugurish vaqtida va bir marta orqaga qaytishda. Bu holat sportchilarda tezlikni yo'qotmasdan sakrashni bajarish ko'nikmasini shakllantiradi.⁵

O'yin jarayonida har bir o'yinchi arqonchaga tegib ketgan holatda xatolik sodir bo'lgan hisoblanadi va u joyidan qaytib, sakrashni qayta bajarishi kerak bo'ladi. Bu talab sportchilarda diqqatni jamlash, harakat aniqligi va texnik intizomni mustahkamlaydi. O'yin yakunida arqonchadan kamroq xatolik bilan o'tgan va yugurishni birinchi bo'lib yakunlagan jamoa g'olib hisoblanadi. Qolgan jamoalar natijalariga qarab mos ravishda keyingi o'rinlarni egallaydi. Ushbu o'yin tezlik va sakrash koordinatsiyasini birgalikda rivojlantirgani sababli voleybolchilar uchun juda foydali hisoblanadi.

O'yinning asosiy qoidalaridan biri shundan iboratki, agar o'yinchi arqonchaga tegib ketsa, u ortga qaytib, xatoni tuzatgandan so'nggina yugurishni davom ettirishi mumkin. Bu qoida sportchilarda mas'uliyat hissini oshiradi va harakatlarni aniq bajarishga undaydi. Shuningdek, o'yin jarayonida boshqa yugurish qoidalari ham umumiy yengil atletika musobaqalari qoidalariga mos ravishda qo'llaniladi.

Ushbu o'yinning yanada rivojlantirilgan varianti “Arg'amchi bilan sakrash” bo'lib, u jamoaviy koordinatsiyani kuchaytirishga qaratilgan. Bu variantda o'yinchilar bittadan qatorlarga saf tortadilar va qatorlar orasida kamida ikki metr masofa saqlanadi. Har bir qator boshida turgan o'yinchiga qisqa arqoncha beriladi. Signal berilgach, qator boshidagi o'yinchi arqonchani bir uchini orqada turgan o'yinchiga uzatadi va ikkinchi uchini o'zi ushlab, arqonchani aylantirishni boshlaydi. Arqoncha asta-sekin qatordagi barcha o'yinchilarning oyoqlari ostidan o'tkaziladi va har bir o'yinchi uning ustidan sakrab o'tadi.

Bu jarayon ketma-ket ravishda davom etadi: barcha o'yinchilar sakrab bo'lgach, qator boshidagi o'yinchi qator oxiriga o'tadi, uning ortida turgan o'yinchi esa oldinga yugurib chiqadi va arqonchani yana aylantirishni boshlaydi. Shu tarzda har bir o'yinchi navbatma-navbat ham sakrovchi, ham boshqaruvchi rolini bajaradi. Bu esa ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik faolligini ham oshiradi.

O'yin davomida arqonchani aylantirayotgan o'yinchilar sakrash jarayonini nazorat qilib turadilar va xavfsizlikni ta'minlash maqsadida arqoncha balandligini moslashtiradilar. Agar biror o'yinchi arqonchaga tegib ketsa, arqoncha to'xtatiladi yoki pasaytiriladi, so'ngra harakat davom ettiriladi. Bu qoida sportchilarda o'zaro hamkorlik, e'tibor va jamoaviy mas'uliyatni shakllantiradi.

O'yin shunday tartibda davom etadiki, barcha o'yinchilar qator bo'ylab to'liq aylanishni bajarib chiqadi. O'yin yakunida boshlang'ich holatga birinchi bo'lib qaytgan jamoa g'olib hisoblanadi.

⁵ Usmonxo'jayev T.S., X o'jayev F. Harakatli o'yinlar. T., 1992. 123-b

Ushbu mashqning muhim jihati shundaki, har bir o'yinchi bir necha marta sakrashga majbur bo'ladi, bu esa mushaklarning kuchini va chidamliligini oshiradi. Shu bilan birga, sakrash va yugurishning uyg'unligi tezlik sifatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Mazkur o'yinlar voleybol mashg'ulotlarida qo'llanilganda sportchilarning pastki tana mushaklari, ayniqsa son, boldir va oyoq panjasi mushaklari faol ishlaydi. Bu esa to'siq qo'yish va hujum zarbasi paytida kerak bo'ladigan vertikal sakrash balandligini oshiradi. Bundan tashqari, doimiy harakatlanish va tez o'zgaruvchan vaziyatlarda sakrash bajarish sportchilarning reaksiya tezligini ham rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybol mashg'ulotlari jarayonida 12–13 yoshli o'yinchilarning kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega.

Xususan, "To'rt tomonga to'p irg'itish" hamda "Balandlikka sakrab yugurish" o'yinlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks ravishda takomillashtirishga xizmat qildi.

Ushbu o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilgandan so'ng tajriba guruhi ishtirokchilarida tezkorlik, sakrovchanlik, harakat koordinatsiyasi va mushak kuchi ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.

Tajriba davomida milliy harakatli o'yinlar qo'llanilgan guruhda 30 metrga yugurish natijalari o'rtacha 6–8 foizga yaxshilandi, joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari 8–12 foizga oshdi, voleybolga xos tezkor harakatlarni bajarish sifati esa 10–15 foizga yuqorilangani kuzatildi. Shuningdek, sportchilarning to'pni qabul qilish va uzatish aniqligi, maydonda harakatlanish tezligi hamda o'yin vaziyatlariga moslashish qobiliyati sezilarli ravishda rivojlandi.

Milliy harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayonining emotsional jihatdan qiziqarli va mazmunli tashkil etilishiga xizmat qildi. Natijada sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi oshib, jismoniy yuklamalarni bajarish samaradorligi yaxshilandi.

O'yinlar jarayonida yuzaga keladigan raqobat muhiti, jamoaviy hamkorlik va o'zaro yordam elementlari yosh voleybolchilarning psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Olingan natijalar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, milliy harakatli o'yinlardan voleybol mashg'ulotlarida maqsadli va tizimli foydalanish 12–13 yoshli o'yinchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Ushbu o'yinlar yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishini jadallashtirish bilan bir qatorda, voleybol texnikasi va taktikasi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirishga ham yordam beradi. Shu sababli milliy harakatli o'yinlarni bolalar va o'smirlar sport maktablarida voleybol bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturlariga keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa.

Voleybol mashg'ulot jarayonida 12–13 yoshli o'yinchilarning kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish samarali pedagogik vosita hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy o'yinlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, harakat faolligini kuchaytirish hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Milliy o'yinlar tarkibidagi yugurish, sakrash, tortishish, quvlashmashoq va chaqqonlikni talab qiluvchi harakatlar voleybol uchun zarur bo'lgan kuch va tezlik sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Voleybol) O'quv qo'llanma. A A Pulatov, M A Qdirova. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: Cho'lpon nomidagi NM IU, 2018 — 48b
2. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubi. - T.: «Fan va texnologiya», 2012, 183bet.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. М.: ТБТ Дивизион, 2005. 277
4. Usmonxodjayev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. T.: Zamon-Poligraf, 2014.189 b.
5. Usmonxo'jayev T.S., X o'jayev F. Harakatli o'yinlar. T., 1992. 123-b
6. Rahimqulov K. *Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma* / O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – Toshkent: Tafakkur-Bo'stoni, 2012. – 144 b.
7. Xo'jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. 2008.
8. Insights into the science, facts, & principles of sport and volleyball. Volume 2. By John Kessel. 2013-2014. 30.p
9. Handbook of Sports Medicine and Science Volleyball. EDITED BY Jonathan C. Reeser MD PhD. 2003 a Blackwell Publishing company. 34-36p