YOSH VOLEYBOLCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA ISHLATILGAN JISMONIY TAYYORGARLIK USULLARI VA VOSITALARI HAMDA ULARNING TAHLILI

Bobojonov N. N. Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi mudiri, dotsent
https://nozimjonbobojonov5gmail.com
Abduvahobov H.R. Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 3-kurs talabasi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, ko‘nikma, malaka, maxsus mashqlar.
Keywords: physical training, technical training, skills, qualifications, special exercises.

Mavzuning dolzarbligi va uning o‘rganilganligi. Har qanday tizimning tuzilishi miqdor va sifat toifalari bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Miqdoriy o‘zgarishlar sifat o‘zgarishlariga olib keladi. Shu bilan birga, sifat jihatidan ham, miqdor jihatdan ham o‘zgarishi, masalan, sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasidagi siljishlar, uning tuzilishidagi o‘zgarishlarga ham sabab bo‘ladi.

Sportchi harakat funksiyasining ikki tomoni – malaka va jismoniy sifatlar mavjud bo‘lib, ular mashg‘ulotlar jarayonida bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan ikkita asosiy yo‘nalishni belgilaydi: harakat ko‘nikmasi hamda malakalarini shakllantirish (texnik tayyorgarlik) va jismoniy sifatlar (jismoniy tayyorgarlik)ni tarbiyalash

Mashg‘ulot vositalarining umumiy qabul qilingan tasnifi tuzilishi va xarakteri bo‘yicha asosiy mashqlarga yaqin bo‘lgan maxsus mashqlarni tanlashni talab qiladi, bu esa malakalarni shakllantirish va maxsus sifatlarni rivojlantirishni umumlashtirishga yordam beradi.

Harakatlar texnikasi va harakat qobiliyatlari o‘rtasidagi bog‘liqlik muammosi katta ahamiyatga ega. Deyarli har qanday mashqni ma’lum bir sport turidagi harakatlar texnikasiga taqlid qilish va shu bilan bir vaqtda jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan mashq qilish texnikasini takomillashtirish orqali bajarish mumkin. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish o‘rtasidagi bog‘liqlik muammosi bir qator mualliflar tomonidan o‘rganilgan bo‘lib hozirgi kunda ham o‘zining dolzarbligini yo‘qotmagan.

Tadqiqot maqsadi. Yosh voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonida ishlatilgan jismoniy tayyorgarlik usullari va vositalarini o‘rganish hamda ularni tahlil qilish asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifasi: 1. Yosh voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonida ishlatilgan jismoniy tayyorgarlik usullari va vositalari bo‘yicha tajribalarni o‘rganish;

2. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik vosita va usullarini tahlil qilish va samarali tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari mashg‘ulotlarining tayyorgarlik davrida mashg‘ulot jarayonining pedagogik kuzatuvlari o‘tkazildi. Mashg‘ulot guruhlariga 15-16 yoshli yosh voleybolchilar kiritilgan. Mashg‘ulotlar haftasiga 4 marta, har biri 2 soatdan o‘tkazildi.

Pedagogik kuzatuvlar davrida mashg‘ulotlar O‘zbekiston Respublikasining Bolalar va o‘smirlar sport maktablari uchun voleybol dasturiga muvofiq olib borilgan. Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Voleybolchilarning texnik harakatlarining muvaffaqiyati yaxlit harakat faoliyatlarida ham, fazalarda ham, elementlarda ham namoyon bo‘ladigan ma’lum jismoniy sifatlar bilan ta’minlanadi. Biroq, yosh voleybolchilarning mashg‘ulotlarini boshqarish uchun, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligining haqiqiy darajasi haqida ma’lumotga ega bo‘lish zarur.

a) salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish;

b) asosiy harakat sifatlari tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish;

v) yugurish, sakrash, uloqtirish, akrobatika va hokazolar kabi hayotiy harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish;

d) skelet-muskul tizimi, shuningdek, voleybolda maxsus vazifalarni bajarishda va o‘yinda asosiy yukni ko‘taradigan mushak guruhlarini mustahkamlash.

Mashqlar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishda bajariladigan tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlatilgan. Jismoniy mashqlar, to‘piq, tizza, yelka va bilak bo‘g‘imlari, shuningdek, ayrim muskullar va boshqalarni mustahkamlash uchun ishlatilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat edi:

a) voleybolga xos bo‘lgan harakat qobiliyatlarini rivojlantirish (tezkor-kuch sifatlari, tezlik qobiliyatlari, chidamlilik);

b) o‘yin texnikasini o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish;

v) voleybolchilarning taktik harakatlarining muvaffaqiyatini ta’minlaydigan sifatlar (harakat tezligi, sakrovchanlik)ni rivojlantirish va boshqalar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari voleybolga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga imkon beradigan maxsus tayyorgarlik mashqlari edi. Bunga quyidagilar kiradi:o‘yinning asosiy texnikasini amalga oshirishda harakat reaksiyasi va yo‘nalishini rivojlantirish, kuzatish, javob berish va siljish tezligi, sakrovchanlik, statik pozitsiyadan harakatga tez o‘tish qobiliyati, tez harakatdan keyin to‘xtash qobiliyati, mushaklarning qisqarish kuchi va tezligi. To‘ldirma to‘p, basketbol va tennis to‘plari, arqonli rezina amortizatorlar, maxsus tanlangan o‘yinlar va estafeta poygalari bilan akrobatik mashqlar ham ishlatilgan.

Kuch va tezkor-kuchni rivojlantirish uchun turli xil mualliflar tomonidan kuchga yo‘naltirilgan yuklamalarni me’yorlashtirishning umumiy qabul qilingan usullari ishlatilgan.

Tezlikni rivojlantirish uchun asosan takroriy usul ishlatilgan. Mashqlar maksimalga yaqin, maksimal va yanada yuqori tezlikda amalga oshirildi. Vazifalar vizual signalga va individual harakatlar hamda topshiriqlarning tezligiga javoban, to‘p tezligi oshgan mashqlar, to‘pning to‘satdan paydo bo‘lishi, uchayotgan to‘pga masofa kamayishi vaziyatidagi mumkin bo‘lgan o‘zgarishlar sonining ko‘payishi, og‘ir va yengil sharoitlarda mashq qilishlar bilan bajarildi.

O‘yin va musobaqa tayyorgarlik usullari ham ishlatilgan. Tezlik uchun mashqlar ochiq o‘yinlar va estafeta poygalarida, musobaqa sharoitlariga yaqin sharoitda bajarildi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlikning doimiy almashinuvi, to‘liq kuch bilan ketma-ket sakrash, past intensivlikdagi arqon va boshqalar bilan o‘zgaruvchan usul ishlatilgan. Takrorlangan vazifalar tezlik va yetarlicha dam olish oralig‘ida, davomiyligi pasayishi bilan intensivlikning oshishi, davomiyligi oshishi bilan yuklama intensivligining pasayishi bilan bajarildi.

Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish uchun ilgari o‘zlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalaniladi. Bunga boshlang‘ich holatlar, fazoviy chegaralar, o‘yinchilar sonining o‘zgarishi bilan mashqlarni bajarish, oldindan ma’lum bo‘lmagan kombinatsiyalarda tanish harakatlarni bajarish (topshiriq bo‘yicha, ma’lum bir signalga javoban va hokazo), texnikani almashtirish mashqlari va taktik harakatlar kiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun texnik usullarni amalga oshirishda ishtirok etadigan bo‘g‘inlarda harakatchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlar qo‘llanildi. Bu va boshqa mashqlarni mashqlarni bajarishda amplitudaning asta-sekin ortib borishiga e’tibor qaratildi.

Sport maktablari uchun mashg‘ulotlar dasturiga muvofiq, mashg‘ulot vaqtining 40% gacha qismi jismoniy tayyorgarlik uchun, uning qolgan qismi maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan. O‘quv mashg‘ulotlari takroriy, o‘yin va musobaqa usullari bilan o‘tkazildi. Asosan, mashg‘ulotlarda o‘yin vositalari qo‘llaniladi.

Tayyorgarlik davri oxirida, har yili o‘tkaziladigan makrosiklning maxsus tayyorgarlik bosqichida, yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarlik va harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini o‘lchashni o‘z ichiga olgan jismoniy tayyorgarlik testlarida qatnashdilar. Bu guruh 15-16 yoshli yosh voleybolchilardan tashkil topgan, ular shu yosh uchun yuqori jismoniy tayyorgarlikka erishgan, o‘yin texnikasi va taktikasi asoslarini puxta o‘zlashtirgan va ma’lum harakat ko‘nikmalarini egallagan.

Xulosa. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tarkibi besh omil bilan belgilanadi, ular quyidagicha izohlanadi: sakrash tayyorligi; umumiy kuch tayyorligi; tezlik namoyon bo‘lishining murakkab shakli; yelka-kamar mushaklarining kuch chidamliligi, oyoq mushaklarining tezlik chidamliligi; harakatlarni muvofiqlashtirish. Olib borilgan tahlil natijalari yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarining umumlashtirilgan va individual ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini berdi. Umumiy ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi: kuch qobiliyatlari va kuch-chidamliligi; tezlik qobiliyatlari; tezkor-kuch qobiliyatlari; egiluvchanlik; kuch va tezlik chidamliligi; muvofiqlashtirish layoqati.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Magill R. A. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. 9th ed. — New York: McGraw-Hill, 2011.
2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.