YOSH VOLEYBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Niyazov Soxibjon Sabirjonovich
Andijon davlat universiteti professor v.b.

Temirov Shoirbek Raimjonovish
Andijon davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi yugurish, sakrash va akrobatik mashqlar muhim o‘rin tutishi ko‘rsatib o‘tiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa voleybol sport turiga xos bo‘lgan harakatlar va dinamikani rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, ommaviy sport, ertalabki gimnastika, voleybol to‘garagi, texnik tayyorgarli**k,** taktik tayyorgarlik.

Kirish. Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli islohatlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obro‘-e’tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida ko‘p bosqichli “Umid nihollari”, “Universiada”, “Besh tashabbus olimpiadasi” va “Prezident olimpiadasi” kabi sport musobaqalari ommalashib borayotgani, ayniqsa, e’tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma’naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Voleybol to‘garagining asosiy ish shakli, musobaqalarda qatnashish, guruhlardagi o‘quv – trenirovka mashg‘ulotlari hisoblanadi. Murabbiy shug‘ullanuvchilar bilan har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini o‘tkazishlari kerak, shuningdek, alohida texnik usullar asosida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirib borish lozim.

Mashg‘ulotlar maktabda yosh sportchilarning bandligini hisobga olgan holda tashkil etilishi shart. Barcha ma’naviy va ma’rifiy ishlar, ommaviy-madaniy va tarbiyaviy tadbirlar umumiy rejasi bilan mos ravishda amalga oshiriladi. O‘quvchilar yoshiga ko‘ra o‘z guruhlarida dastur va mavzu reja asosida mashg‘ulotlar tashkil etishlari mumkin.

Kichik o‘smirlik va o‘smirlik guruhlarida o‘quv jarayoni uchta davrga bo‘linadi: tayyorgarlik, musobaqalashish, o‘tish davri.

Tayyorgarlik davri uch bosqichga bo‘linadi:

Birinchi bosqich – umumiy jismoniy tayyorgarlik: shug‘ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy va iroda sifatlarini tarbiyalash, “Sport sinovlari” test me’yorlarini topshirishga tayyorlash, texnik va taktik tayyorgarligi;

Ikkinchi bosqich – maxsus jismoniy tayyorgarlik: voleybolchilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni, texnika va taktik tayyorgarligini rivojlantirish, musobaqa oldidan tayyorgarlik ko‘rish, keyinchalik voleybolchilarning o‘ziga hos sifatlarini rivojlantirish, bo‘lajak musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish, o‘yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish, jamoalarni bir maqsad yo‘lida jipslashtirish.

Uchinchi bosqich – musobaqa tayyorgarligi voleybolchilarni guruhlar, tuman, viloyat va respublika birinchiliklariga tayyorlash. Umumiy va maxsus, texnik va taktik tayyorgarliklar natijasida ortirilgan malaka ko‘nikmalarni musobaqalarda qo‘llash.

Musobaqalashish davrining vazifasi: erishilgan natijalarni amalga oshirish, texnika va taktikani takomillpshtirish, mahsus jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga ko‘tarish, musobaqada qatnashish.

O‘tish davriring vazifalari: umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlikka erishilgan darajani ushlab turish, “Sport sinovlari” test me’yorlarini topshirishga tayyorlash.

Ushbu dasturning o‘quv materiali barcha yoshdagi guruhlarga mo‘ljallangan. Dastlabki tayyorlov guruhida (11-12 yosh) asosiy diqqatni salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, koordinatsiya (chaqqonlik) harakatini, tezlikni, egiluvchanlikni rivojlantiradi. Guruh nazorati va o‘rtoqlik uchrashularida qatnashish.

Kichik o‘smirlar (13-14 yosh) guruhidagi yosh voleybolchilar keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo‘yicha shug‘ullanadilar, voleybol o‘ynash texnikasi va taktikasini egallaydilar, guruh, shahar, tuman birinchiligi uchun voleybol bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalarda qatnashadilar.

O‘smirlar (15-16 yosh) guruhi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonini davom ettiradi. Voleybolchilar o‘yinning asosiy usullarini texnikasini egallashlari kerak uni o‘yinda qo‘llay bilish o‘yin taktik tizimlari va mashq kombinatsiyalarini egallash shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish hakamlik jamoatchi instruktorlik malakasini xosil qiladilar. Har bir yosh guruhi uchun nazariy mashg‘ulotdan alohida – alohida o‘quv materiali berilgan. Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazishga qadar va undan keyin 10-15 daqiqa davomida suhbat shaklida o‘rganiladi.

Murabbiy yoki o‘qituvchi imkoni boricha o‘quv materialini nazariy va amaliyot bilan bog‘lab olib borishi kerak. Nazariy dars yoki suhbat davomida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan masalan: Aqliy xujum, Klaster, B.B.B jadval, Insert jadval, Baliq skeleti metodlaridan, bundan tashqari ko‘rgazmali qurollardan, foto-kino materiallardan foydalanishlari mumkin.

Ayrim alohida mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka vaqt ajratish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotni o‘tkazish sharoitiga ko‘ra umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi va vositasi tanlanadi. Chunki, boshlang‘ich davrda, voleybol vositalarining samaradorligi kam bo‘lgan vaqtda (ikki tomonlama o‘yinda va texnika bo‘yicha beriladigan mashqlarda jismoniy yuklama kam bo‘ladi) mashg‘ulotga ajratilgan vaqtning 60-70 foizini umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Yosh voleybolchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda ko‘proq tez-tez gimnastika, yengil atletika mashqlaridan, harakatli o‘yinlar, basketbol, qo‘l to‘pi o‘yinlaridan foydalaniladi.

Bolalarga voleybolni texnika va taktikasini o‘rgatish bevosita mahsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq. Voleybol vositasidan tashqari, uning tarkibiy qismini o‘rgatishning boshlang‘ich davrida muhim ro‘l o‘ynaydigan mahsus mashq vositalari orasida buyumlar bilan bajariladiganlari katta o‘rin egallaydi; to‘ldirma, basketbol va tennis to‘plari, arg‘amchi, rezinali amartizatorlar, gantel, turli-tuman moslamalar va xokozolardan foydalaniladi.

11-14 yoshli bolalar va 15-16 yoshli qizlar uchun mashqlarni bajarishda to‘ldirma to‘pning og‘irligi 1-2 kg, 15-16 yoshli o‘spirinlar uchun 3 kg bo‘lishi kerak. To‘pni o‘yinga kiritish va

hujum zarbasini berishga tayyorgarlik mashqlarida 1kilogrammlik to‘pdan foydalanish kerak. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar, asosan, 15-16 yoshli o‘smiirlar uchun mo‘ljallangan. 14-15 yoshli voleybolchilar uchun gantel og‘irligi 0.5-1 kg, 16 yoshlilarga 1-3 kg, amartizator bilan bajariladigan mashqlar 13 yoshdan boshlab qo‘llaniladi. Amartizator sifatida tibbiy rezinali bintlar qo‘l keladi.

Xulosa. Mashg‘ulotni yuqori saviyada o‘tkazish, mashg‘ulot davomida o‘quvchilar faolligini ta’minlash, beriladigan vazifa, ko‘rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg‘otish murabbiyning nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan mashg‘ulot bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosit bog‘liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoyev. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori. 03.06.2017 yil Toshkent.

2. Ayrapetyans L.R, Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – T.: “Fan va texnologiya”nashriyoti 2012,107, 113,138,160 b.

3. Ayrapetyans L.R, Pulatov A.A, Isroilov Sh.X. Voleybol //Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. - T. 2009. - 77 b.