O‘YIN AMPLUALARIGA KO‘RA DIFFERENSIALLASHTIRILGAN HOLDA 13–14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Adahamjonov Islomjon Azimjonovich
Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi mutaxassisligi magistranti, 1-kurs
Farg‘ona davlat universiteti, Farg‘ona
E-mail: islomjonadhamjonov224@gmail.com

Kalit so‘zlar: voleybol, o‘yin amplua, differensiallashtirilgan yondashuv, 13–14 yosh, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sport zaxiralari.

Dolzarbligi. Yangi O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish, bolalar va o‘smirlar sportini zamonaviy ilmiy-metodik asosda tashkil etish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Voleybol ommaviyligi va tarbiyaviy ahamiyati jihatidan maktab hamda bolalar-o‘smirlar sport maktablarida keng tarqalgan o‘yin turi bo‘lib, uning rivoji ko‘p jihatdan yosh sportchilarni tayyorlash tizimining samaradorligiga bog‘liq. 13–14 yosh davri o‘smirlik, ya’ni jadal bo‘y o‘sishi, tana nisbatlarining o‘zgarishi va harakat koordinatsiyasi vaqtincha beqarorlashishi bilan kechadigan davr hisoblanadi. Aynan shu bosqichda sportchining amplua bo‘yicha ixtisoslashuvi shakllana boshlaydi, biroq amaliyotda mashg‘ulotlar ko‘pincha barcha o‘yinchilar uchun bir xil dastur asosida o‘tkazilmoqda. Natijada bog‘lovchi, hujumchi, markaziy bloker va liberoning o‘yin faoliyatidagi o‘ziga xos talablari yetarli hisobga olinmaydi.

Tadqiqotning maqsadi 13–14 yoshli voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini o‘yin amplualariga ko‘ra differensiallashtirilgan mashg‘ulot yondashuvi orqali takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslarini asoslash va amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini belgilashdan iborat.

Vazifalar va usullar. Ishda quyidagi vazifalar ko‘zda tutiladi: yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; har bir amplua uchun o‘yin faoliyatining asosiy talablarini aniqlash; amplualar bo‘yicha jismoniy va texnik tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishlarini belgilash; differensiallashtirilgan mashg‘ulot modelini ishlab chiqish. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, nazorat mashqlari (testlash), pedagogik tajriba va matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Asosiy qism. Voleybolda o‘yin faoliyati qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlar (sakrash, zarba, blok, tez siljish) va ularning pauzalar bilan almashinishi bilan tavsiflanadi. Biroq har bir amplua o‘yinchisining bajaradigan vazifasi, to‘rdagi joyi va harakat tuzilmasi bir-biridan sezilarli farq qiladi. Shu sababli 13–14 yoshli sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bilan bir qatorda amplua talablariga mos maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va texnik mashqlar ulushini bosqichma-bosqich differensiallashtirish zarur.

Amplualar bo‘yicha ustuvor yo‘nalishlar 1-jadvalda umumlashtirilgan.

Differensiallashtirilgan mashg‘ulot modelini tashkil etishda quyidagi metodik qoidalarga amal qilish tavsiya etiladi:

Mashg‘ulotning birinchi qismida barcha o‘yinchilar uchun yagona UJT mashqlari (tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, umumiy chidamlilik) bajariladi, bu o‘smirlarning ko‘p yoqlama rivojlanishini ta’minlaydi.

Asosiy qismda o‘yinchilar amplua bo‘yicha 2–3 kichik guruhga bo‘linadi (masalan, bog‘lovchi va libero; hujumchi va diagonal; markaziy blokerlar) va ularga turli texnik hamda maxsus jismoniy mashqlar beriladi.

Yuklama hajmi va intensivligi o‘smirning biologik yoshi, bo‘y o‘sish tezligi va tiklanish ko‘rsatkichlariga qarab individual tartibga solinadi. Jadal o‘sish davrida sakrash yuklamalari me’yorlanadi.

Kuch mashqlarida asosiy e’tibor o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, elastik bandlar va yengil to‘ldirma to‘plar bilan ishlashga, harakat texnikasining to‘g‘riligiga qaratiladi; maksimal og‘irliklar qo‘llanilmaydi.

Texnik mashqlar o‘yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan sharoitda (kichik formatdagi o‘yinlar, vazifali o‘yin mashqlari, to‘r oldidagi juftlik va uchlik ishlari) o‘tkaziladi.

Har 6–8 haftada nazorat sinovlari o‘tkazilib, natijalar amplua kesimida tahlil qilinadi va mashg‘ulot dasturiga tuzatishlar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda joyidan va yugurib kelib sakrash balandligi, 20 m ga tezlanish, «T-test» yoki shuttle-yugurish (chaqqonlik), to‘ldirma to‘pni uzatish masofasi, press kuchi va egiluvchanlik testlaridan foydalanish mumkin. Texnik tayyorgarlik esa yuqoridan va pastdan uzatish, xizmat to‘pi (podacha), hujum zarbasi va qabul qilishning aniqligi hamda barqarorligi bo‘yicha belgilangan vazifa asosida baholanadi. Muhimi, olingan natijalar o‘yinchining o‘z amplua bo‘yicha asosiy ko‘rsatkichlari bilan solishtiriladi, bu esa har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniq ko‘rsatadi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarni dastlabki bosqichda barcha pozitsiyalarda sinab ko‘rish ularning ko‘p qirrali rivojlanishiga yordam beradi. Shu bois 13 yoshda amplua bo‘yicha ixtisoslashuv qat’iy emas, balki yo‘naltiruvchi xarakterga ega bo‘lishi, 14 yoshga kelib esa o‘yinchining individual imkoniyatlari (bo‘y, sakrovchanlik, o‘yinni o‘qish qobiliyati) asosida bosqichma-bosqich chuqurlashtirilishi maqsadga muvofiq. Differensiallashtirilgan yondashuv o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi, yuklamani oqilona taqsimlash orqali shikastlanish xavfini kamaytiradi va o‘smirlarning mashg‘ulotga qiziqishini mustahkamlaydi.

Xulosa. 13–14 yoshli voleybolchilarni tayyorlashda amplua talablarini hisobga oluvchi differensiallashtirilgan yondashuv jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish va texnik malakalarni takomillashtirish imkonini beradi. Umumiy tayyorgarlikni saqlagan holda maxsus mashqlarni amplua bo‘yicha guruhlarga ajratish, yuklamani biologik yoshga moslashtirish va muntazam nazorat sinovlarini o‘tkazish yosh sportchilar tayyorgarligi sifatini oshiradi hamda bolalar-o‘smirlar sport maktablarida voleybol bo‘yicha sport zaxiralarini tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Общчая теория спорта и эе прикладне аспектй. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общчая теория и эе практическиэ прилозения. – Киэв: Олимпийская литература, 2015.