

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

S. Xakimov

Fargʻona davlat universiteti oʻqituvchisi

A. Muxtorov,

M. Raxmonova

Fargʻona davlat universiteti magistrantlari

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh voleybolda jismoniy tayyorgarlik va mashgʻulot jarayonini oʻrgatishda asosiy xususiyati hujum va himoya harakatlari samaradorligini belgilaydigan harakatlarni yosh voleybolchilar tomonidan ijro etish imkoniyatlari yoritib berilgan.

Kalit soʻzlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integral (yaxlit oʻyin), harakat sifatleri, morfo-kuch omili, tezkor-kuch chidamkorligi, sifat va miqdor parametrlari, dinamik tavsifi.

ABSTRACT

In this article, the possibilities of performing actions by young volleyball players, which determine the effectiveness of offensive and defensive actions, are highlighted in the training process of physical training and training in young volleyball.

Key words: general physical training, special physical training, technical training, tactical training, integral (integral game), movement qualities, morpho-strength factor, quick-strength endurance, qualitative and quantitative parameters, dynamic description.

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda voleybol sport turi ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustvor yoʻnalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ruyobga chiqarish, bolalar va yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda”. Soʻnggi yillarda Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, uning faol saʼyi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan joy olgan masalalardan biridir. Yurtimizda voleybol sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan boʻlsada ammo Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erishish voleybol boʻyicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va

kamchiliklar borligini ko'rsatadi chunki yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirmas ekanmiz biz qo'yilgan maqsadga erisholmaymiz. Bu esa voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchi-larning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

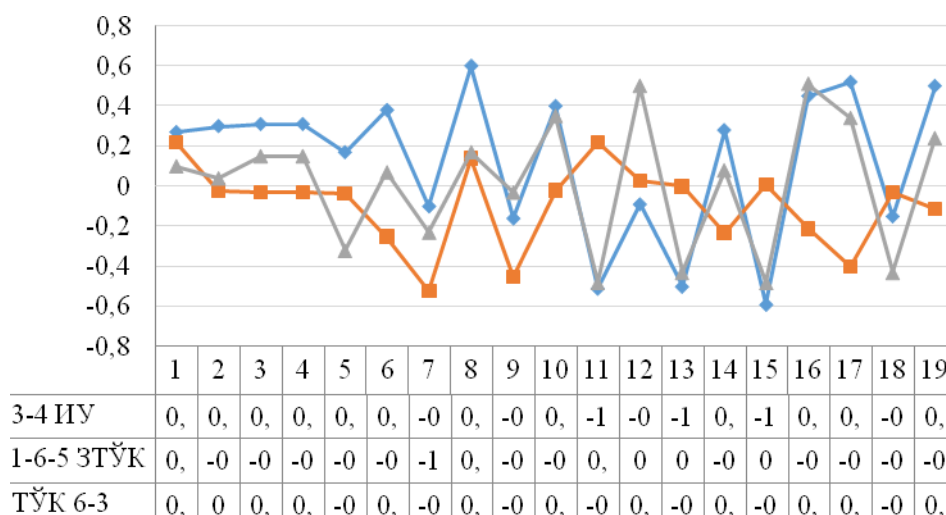
Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi. Voleybolda o'rgatishning asosiy xususiyati – bu sport turining harakat malakalari va unga oid maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir. Voleybolda harakatlarga o'rgatish umumdidaktik tamoyillarga

asoslanadi hamda harakat ko'nikma va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan uslublarni har bir o'rgatish bosqichiga mos ravishda ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.



1-rasm. Yosh voleybolchilarda maxsus-texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqligi

Birinchi bosqich – o'rganilayotgan usul bilan tanishish. O'rgatishning bu bosqichida harakatni uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish ko'nikmasini tarkib toptirishdan iborat. Bu bosqichda shug'ullanuvchilar yangi o'rganilayotgan harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishlari kerak. Bosqich davomida dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: harakatlarning faza va vaqt jihatidan yetarli darajada aniq bo'lmashligi; mushak harakatlarining aniq emasligi; harakat sur'ati ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

Yuqoridagi xususiyatlardan kelib chiqib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar hal etiladi:

- 1) harakat to'g'risida tasavvur hosil qilish;
- 2) o'rganilayotgan yangi harakatni o'zlashtirish uchun uni ma'lum harakatlar bilan to'ldirish;
- 3) keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish;
- 4) harakatni dastlabki holatda to'la bajarishga erishish.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida turli uslublardan foydalanish ham o'z xususiyatiga ega bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishning boshlang'ich vaqti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning

ahamiyati va xususiyatini soʻzlab berish, shuningdek, uni bevosita amalda bajarib koʻrsatish orqali erishiladi. Soʻzlab berilganda, oʻrganuvchilar harakatlardan koʻzda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularning harakatlarni oʻzlashtirishlari uchun zarur koʻmak boʻlishi, irodaviy kuch yaratishga yordam berishi zarur.

Namoyish ikki koʻrinishda amalga oshiriladi. Birinchidan, odatda, harakat asosiy variantda toʻliq koʻrsatiladi. Harakatni aniq va chiroyli namoyish etilishiga eʼtibor qaratish zarur. Ikkinchidan, harakat texnikasining asosi namoyish etiladi. Bu holda didaktik ifodali koʻrsatish usullaridan (harakatni sekinlashtirish, asosiy fazalarni ajratib koʻrsatish va hokazolardan) foydalaniladi.

Harakatni dastlabki oʻrgatishda uning asosiy fazalari haqida tasavvur hosil qilish imkonini beruvchi xilma-xil usullar qoʻllaniladi. Bunga obrazli tushuntirish, taʼsirli koʻrsatish, koʻrish oriyentirlari, ovoz signallari, harakatni sezishga asoslangan usullar, jumladan, predmet xarakteridagi topshiriqlar berish (nimanidir olish, choʻzilib nimagadir qoʻl tekkizish, nimanidir ustidan oshirib tashlash va hokazo), oʻrganuvchida harakatlarni toʻgʻri bajarganda yuzaga kelishi lozim boʻlgan sezgilarni aytib berish kabilar kiradi. Shugʻullanuvchilar tomonidan harakatlar faqat toʻgʻri bajarilgan holatlarni emas, balki xatolar bilan bajarilganini ham namoyish qilish maqsadga muvofiqdir. Bu shugʻullanuvchilarning xatolarni yaxshiroq va tezroq tushunib olishlariga yordam beradi. Tovush signallari asosiy kuch beriladigan paytni aytib berish, shuningdek, harakat aktining ritm va surʼatini belgilash uchun qoʻllaniladi.

Murakkab tuzilishdagi mashqni, qoidaga koʻra, qismlarga taqsimlab amaliy oʻzlashtirish usulidan foydalanish maqsadga muvofiq boʻladi. Harakatlarni qismlar boʻyicha oʻrganishda nerv jarayonlari dinamikasi yengillashadi. Oʻrgatishni tashkil etishga boʻlgan muhim talablardan biri – nisbatan doimiy sharoit: harakatning asosiy variantini va oʻrgatish sharoitini saqlashdir. Oʻrgatishning tizimliliigi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishi va ular orasidagi oraliqning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. Shugʻullanuvchilar topshiriqni shunday oraliqlarda bir yoʻla bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega boʻlishi, bu oraliqlar oʻrganuvchilarning trener ogohlantirishini yaxshi idrok etishiga, bajarilish sifatini bilishiga, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yoʻlini tasavvur etishiga, shuningdek, buning uchun zarur boʻlgan kuchni tiklashga imkon berishi kerak. Bir mashgʻulot davomida yangi harakatlarni necha marotaba takrorlash kerakligini belgilab, yangi murakkab koordinasion vazifalarni bajarayotganda, nerv markazlari tez charchay boshlashini hisobga olish kerak. Charchoq yuzaga kelganda harakatlarni yaxshiroq, aniq takrorlashni talab qilish samarasiz va hatto zararlidir, chunki

harakatlarni, ilgari yo‘l qo‘yilgan xatolarni bartaraf etmay, qat’iylik bilan takrorlash, aksincha, o‘sha xatolarni mustahkamlashga olib keladi. Yangi harakatlarni bir mashg‘ulotning o‘zida uncha ko‘p bo‘lmagan miqdorda takrorlash yaxshi samara beradi. Mashg‘ulotlar orasida uzoq tanaffus qilmaslik zarur.

Ikkinchi bosqich – bu mukammal o‘rgatish bosqichi bo‘lib, bu bosqichning oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan ko‘nikmani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazishdan iborat. Dastlabki o‘rgatish bosqichida harakat texnikasi asoslari o‘rgatilgan bo‘lsa, bu bosqichda harakatning detallari aniqlanadi. Mukammal o‘rgatish bosqichi murakkab harakat akti alohida amallarining vaqt, fazo va kuch bilan bog‘liq xususiyatlarini aniqlash bilan tavsiflanadi. O‘rgatishning ikkinchi bosqichida quyidagi didaktik vazifalar hal etiladi:

- a) o‘rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
- b) o‘rganilayotgan harakat texnikasining qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish;
- v) harakat amallarini to‘laligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishishdan iboratdir.

Bu bosqichda shug‘ullanuvchilarga o‘rganilayotgan mashqlarni qo‘llash qonuniyatlari va shartlari haqida to‘la bilim berish, texnika va natijalarni chuqur tahlil qilishni o‘rgatish zarurdir.

Mukammal o‘rganish bosqichida takrorlashlar soni bir seriyada ham, butun mashg‘ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi. Bu bosqichda mashg‘ulotlar orasida oraliqlarga yo‘l qo‘yiladi, bu o‘z navbatida o‘quv jarayoniga yangi material kiritish imkoniyatini beradi.

Uchinchi bosqich – harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi bo‘lib, uning vazifasi o‘rgatilgan harakatni turli sharoitlarda qo‘llash va uni qayta qura bilishni o‘rgatishdan iborat.

O‘rgatishning bu bosqichidagi xususiy vazifalar quyidagilardir:

- a) harakat texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o‘rgatish;
- b) harakat texnikasini shug‘ullanuvchining xususiyatiga qarab zarur darajada takomillashtirishga erishish;
- v) o‘zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo‘shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo‘llashni ta’minlash;
- g) harakatlarni maksimal darajadagi jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta’minlashdan iboratdir.

O‘rganilgan harakatlarni qo‘llashda uni taktik tafakkur bilan tobora bog‘lash muhimdir. Bu, o‘z navbatida, taktik ko‘nikma va malakalarni (kuchlarni maqsadga

muvofig taqsimlash, sheriklar bilan birgalikda harakat qilish va hokazo) hosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bu bosqichda ko'p miqdordagi ko'rgazmali vositalardan (maketlar, kinomateriallar, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi lavhalar, sxemalar) foydalanish tavsiya etiladi.

XULOSA

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yin mashqlarini qo'llash tajribasini o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, murabbiylarning aksariyat qismi yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan deyarli foydalanmas ekanlar.

Bu muddat davomida tajriba guruhida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida qo'llanilgan harakatli o'yinlar qayd etilgan sifatlarni tez sur'atlar bilan rivojlanishiga olib keldi.

Sinab ko'rilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar an'anaviy standart mashqlardan ustun ekanligi, hamda harakatli o'yinlar o'zining emosional mohiyati tufayli mazkur sifatlarni samarali rivojlantirish qiymatiga ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони. Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Тошкент 2020 йил 24 январь.
2. Айрапетьянц Л.Р., Пўлатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент-2012.-206с.
3. Волейболнинг расмий қоидалари. Л.Р.Айрапетьянцнинг ум. таҳ. ост. Тошкент – 2002 й. -53 с.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. ЎзДЖТИ наш. 2005й.
5. ЎЛАТОВ А.А., ИСРОИЛОВ Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти.. Тошкент – 2007 й. -148 с.
6. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 549-556.
7. Khakimov, S. T. (2022). THE WAYS TO ENHANCE THE TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(2), 118-135.

8. Shermukhammadov, B. (2022). Creativity of a Teacher in an Innovative Educational Environment. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(12), 127.
9. Siddikov, B. S. (2020). The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 107-111).
10. Tulanboevich, K. S., & Nishanbaevich, M. O. (2021). Improving physical fitness and training process in young volleyball players. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(5), 312-316.
11. Tulanboyevich, K. S. (2022). THE EFFECTIVENESS OF DEVELOPING STRENGTH AND PHYSICAL QUALITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTIC TRAINING. *Conferencea*, 176-184.
12. Tulanboyevich, X. S., & Kamolaxon, U. (2022, October). GIMNASTIKA DARSIDA SNARYADLARDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH USULLARI. In *E Conference Zone* (pp. 68-73).
13. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
14. Сиддигов, Б. (2014). УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ. *Актуальные проблемы современной науки*, (5), 71-74.
15. Сиддигов, Б. С. (1994). Физическое воспитание школьников в условиях учебно-воспитательного комплекса (на материале сельских школ Узбекистана).
16. Сиддигов, Б. С. (2019). Физическое воспитание как фактор развития личности. *International scientific review*, (LXIV), 57-58.
17. Сиддигов, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2016). OBJECTIVES OF THE YOUTH ACTIVITY BY TEACHING TRAINING. *Учёный XXI века*, (6-2 (19)), 41-44.
18. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
19. Хакимов, С. Т. (2021). Ёш волейболчилар жисмоний тайёгарлигини ўйин ихтисослиги бўйича такомиллаштириш. *Ташикий қўмита*, 234.
20. Шермухаммадов, Б. (2012). Использование различных методов, форм и средств в воспитании молодежи. *Актуальные проблемы современной науки*, (5), 80-83.