

YOSH VOLEYBOLCHILAR TAYYORGARLIGIDA TEZKORLIKNI O'RNI VA AHAMIYATI

dots. F.T. Masharipov

UrDU Sport faoliyati kafedrasi mudiri

Madaminov Sardorbek Shomurotovish

UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh voleybolchilar tayyorgarligida tezkorlikni ahamiyati o'rganilgan. Tezkorlik uslubini voleybolchi o'zlashtirayotgan bir vaqtni o'zida o'sha o'yinchining organizmi ham bir maromda moslashishi katta e'tiborga ega. O'yinchining maksimal, eng yuqori tezkorligi nafaqat uning tezkorligiga balki uning dinamik kuch-quvvatiga, epchilligiga va voleybolga xos bo'lgan texnik usullarni uddabironlik bilan bajarilishiga ham bog'liq. Shuning uchun ham o'yin tezkorligi o'z navbatida o'yin texniksini takomillashtirishi va boshqa jismoniy fazilatlar bilan uzviy bog'liqdir.*

Kalit so'zlar: *tezkorlik, texnika, usullar, jismoniy fazilatlar, kombinatsiya, harakat tezligi, ko'nikma va malakalar, dastlabki tayyorgarlik, tezkorlik chaqqonlik, ratsional texnika, harakatlar chastotasini*

Abstract: *This article examines the importance of quickness in the training of young volleyball players. At the same time that a volleyball player is learning the style of speed, it is important that the player's body adapts at the same time. The maximum speed of the player depends not only on his speed, but also on his dynamic strength, dexterity and skillful execution of the technical methods characteristic of volleyball. That is why game speed, in turn, is inextricably linked with the improvement of game techniques and other physical qualities.*

Key words: *quickness, technique, methods, physical qualities, combination, speed of movement, skills and abilities, preliminary training, quickness, agility, rational technique, frequency of movements*

KIRISH

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda tezkorlikni ahamiyati juda muhimdir. Voleybolchi bu fazilatsiz o'yindagi holatini, o'z o'rniga qo'ya olmaydi. Birinchidan, tezkorlik uslubisiz voleybol o'yinida ko'pgina texnika usullari o'z samarasini bermaydi. Voleybolchining o'yinidagi tezkorligi-bu qisqa vaqt mobaynida o'z oldiga qo'ygan ishni bajarishdir.

Tezkorlik uslubini voleybolchi o'zlashtirayotgan bir vaqtni o'zida o'sha o'yinchining organizmi ham bir maromda moslashishi katta e'tiborga ega. O'yinchining maksimal, eng yuqori tezkorligi nafaqat uning tezkorligiga balki uning dinamik kuch-quvvatiga, epchilligiga va voleybolga xos bo'lgan texnik usullarni uddabironlik bilan bajarilishiga ham bog'liq. Shuning uchun ham o'yin tezkorligi o'z navbatida o'yin texniksini takomillashtirishi va boshqa jismoniy fazilatlar bilan uzviy bog'liqdir.

Tezlik bilan kelayotgan jismoniy fazilatlar yoki hislatlar mobaynida o'yinchi o'z harakatlarini doimo vaqt bilan bog'lab borishi kerak. Har bir o'yin davomida uyushtirilgan kombinatsiyadan keyingi kelinadigan harakatni vaqtga ham bog'lash katta samara beradi.

Buning uchun bajarilgan topshiriq kun vaqtga chizilmay va shu bilanbirga sportchini toliqtirmaydi ham. Bu yuqoridagi jarayon voleybolchida tezkorlikni susaytirishga yo'l ochib bermaydi.

Tezkorlikni bir maromda ushlab turish yoki uni ko'tarishni uchta asosiy ko'rinishi (formasi)ni ajratib ko'rsatish lozim.

A. Harakatanish ta'siri davomidagi yashirin vaqt.

B. Harakat tezligi (harakat bilan harakatlanish).

V) Harakatning tez-tez katta-katta ko'rinishi.

Tezkorlikni oddiy usullarini ko'rsatib bir-biriga nisbatan bog'liq emas, lekin shuni aytish joizki, tezkorlikni ko'pgina ko'rinishlarini biz amalda bir katta jarayon mobayda tezkorlikni epchillikni chuqurlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni bajarish zarur.

Masalan: qisqa (distansiya) oraliqli masofaga katta-katta yugurish, ta'sirlanish katta harakati va boshqalar. Ayniqsa to'p bilan bajariladigan tezkorlik mashqlari hamda avvalgi holatda turib bajarilgan har xil mashqlar o'z ta'sir doirasini ko'rsatdi. Tezkorlikni, chaqqonlikni, epchillikni oshirishdagi eng asosiy vosita bu har xil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishdir. Bu mashg'ulotlar quyidagilardan iborat:

- maydon bo'ylab qisqa masofaga tez-yugurib o'z joyiga kelish, archa simon yugurish to'p bilan birga mashqlar va hokazo.

Tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari. Yosh voleybolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashiga, sog'lig'ini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishiga, xilma-xil ko'nikma va malakalarni egallab olishiga, voleybol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslarini o'rganishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi, avvalo, yosh voleybolchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik), shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida (havoda va mushaklarning zo'r berishi darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Chunki bolalik va o'smirlik Yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Shuni qayd qilish kerakki, dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida tezkorlik chaqqonlik bilan mustahkam bog'liq ravishda tarbiyalanadi, bu esa siljishning (bir joydan ikkinchi joyga o'tishning) ratsional texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish uchun zarur asos yaratadi. 8-12 Yoshlar oralig'ida yugurishdagi maksimal tezlikning anchagina ortishi harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liq. 12-14 Yoshda esa tezlik asosan tezlik-kuch sifatlarining va mushak kuchining o'sib borishi tufayli ortadi.

Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta mushak kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko'proq o'rin berish lozim. O'yin, musobaqa formasida bajariladigan sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, mashqlar ham juda katta yordam ko'rsatishi mumkin.

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjatlariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi. Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart.

1-jadval

O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublar	
1. 30 mga yugurish	Sekundomer
2. Joydan vertikal sakrash	Belga boylangan o'lchov lentasi
3. Yugurib kelib vertikal sakrash	Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala Sekundomer
4. 92 mga «archasimon» yugurish	Sekundomer
5. 9-3-6-3-9 m. Mokkisimon yugurish	To'ldirma to'p
6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	
Fiziologik uslublar	
1. YUQCH – 60 sek/marta	Sekundomer
2. NOCH – 60 sek/marta	Sekundomer
3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer
Psixologik uslublar	
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish	Sekundomer
2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Dinamometr

Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir 1-jadval. o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari

O'yin mashqlarini bajarish Yosh voleybolchilarni g'alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. O'yin materiali mashg'ulotdagi umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 m bo'ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg'ulotlarga estafetalardan tashqari 10-15 m ga yugurish bo'yicha nazorat mashqlarini kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaksiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko'ruv signallariga binoan, yugurish yo'nalishini o'zgartirib bajariladi. Bu esa o'yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, signallarning har biriga javob harakatlari bilan reaksiya ko'rsatish imkonini beradi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko'lamdagi o'yinlar, o'yin mashqlarini qo'llashdan tashqari, asosiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay shart-sharoitni yuzaga keltiradi. Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo'llash kerak, shundan so'ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o'yinlardan foydalanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o'yinlar va o'yin mashqlari kompleksiga, shuningdek, chidamlilik ko'rsatishni talab etadigan o'yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishlicha darsning o'rtasida va oxirida o'tkaziladi.

O'yinlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini o'z ichiga oluvchi vositalarning rang-barangligi bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshiroq takomillashtirishga va uning zaminida ularning asosiy jismoniy sifatlarini maxsus ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Jiddiy mashg'ulot qilish va takomillashish bosqichida tezkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor beriladi, chunki tezkorlikni oshirish ancha murakkab ish. Tezkorlikning erishilgan darajada vaqtdan ilgari barqa-rorlashib qolishidan qutulish uchun maksimal tezlikda takroriy yugurish bilan bir qatorda tezlik-kuch, shaxsiy kuch mashqlaridan keng foydalanish, ya'ni yugurish tezligini, asosan, dinamik kuch hisobiga oshirish kerak. Kuchni tezlik bilan namoyon qilish qobilyatini tarbiyalashda dinamik zo'r berish uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir, bunda engil yukni maksimal tezlikda boshqa joyga ko'chirish yo'li bilan haddan tashqari zo'r berishga erishiladi.

Juda ham jadallik bilan bajariladigan mashg'ulot kuchli vositadir. Shuning uchun maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez-tez, lekin kichikroq hajmda o'tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me'yorini to'g'ri

belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takror-lanishini, shuningdek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg'ulot ishlarining qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh voleybolchining sub'ektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko'rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to'xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to'xtatish uchun birinchi signal («etarlilik mezon») bo'lib xizmat qiladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi (tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan), o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo'llaniladi. Bunda hech bo'lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.

2. Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.

3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin.

Voleybolchining maxsus tezkorlik. Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);

- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi (1.2.3.4-rasmlar).

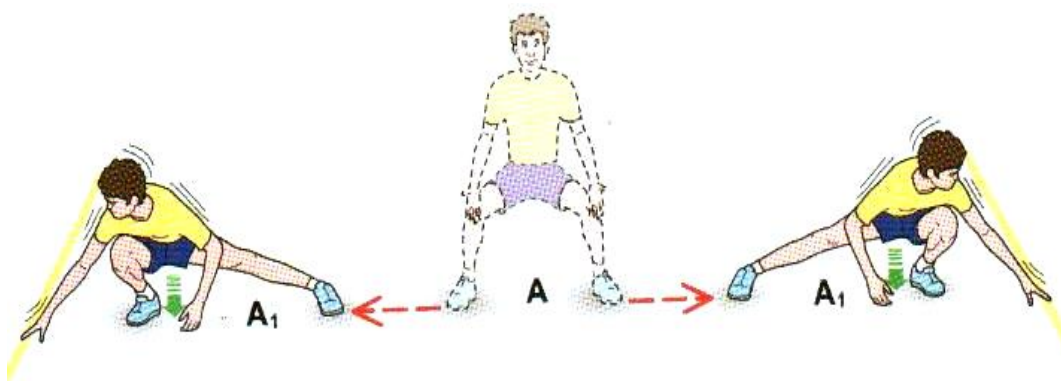
Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;

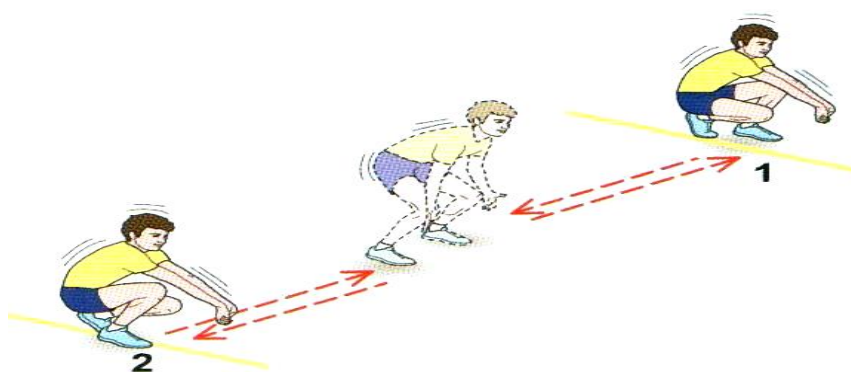
- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1-zona – to'p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to'pni 2-zonaga uzatish;

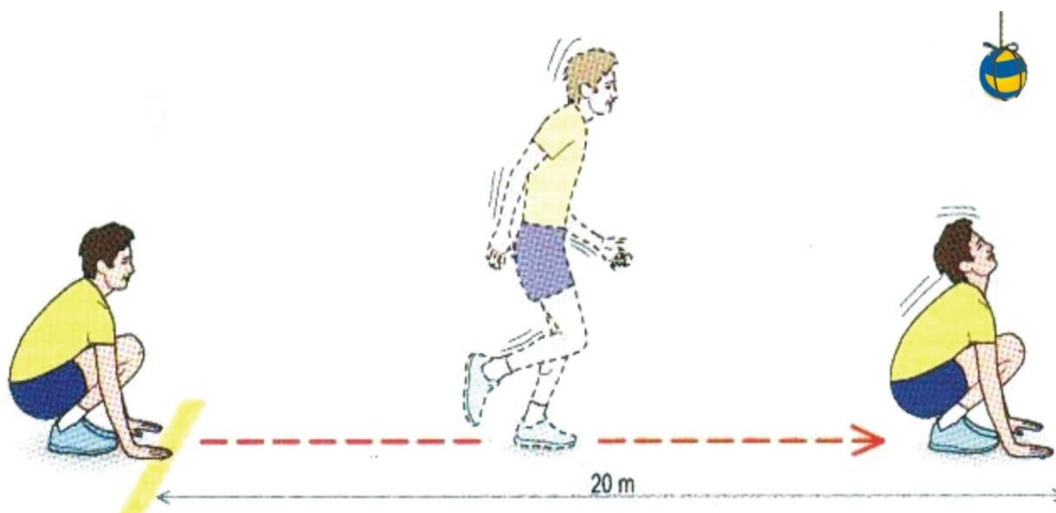
4-zona – baland uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 3-zona – qisqa uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.



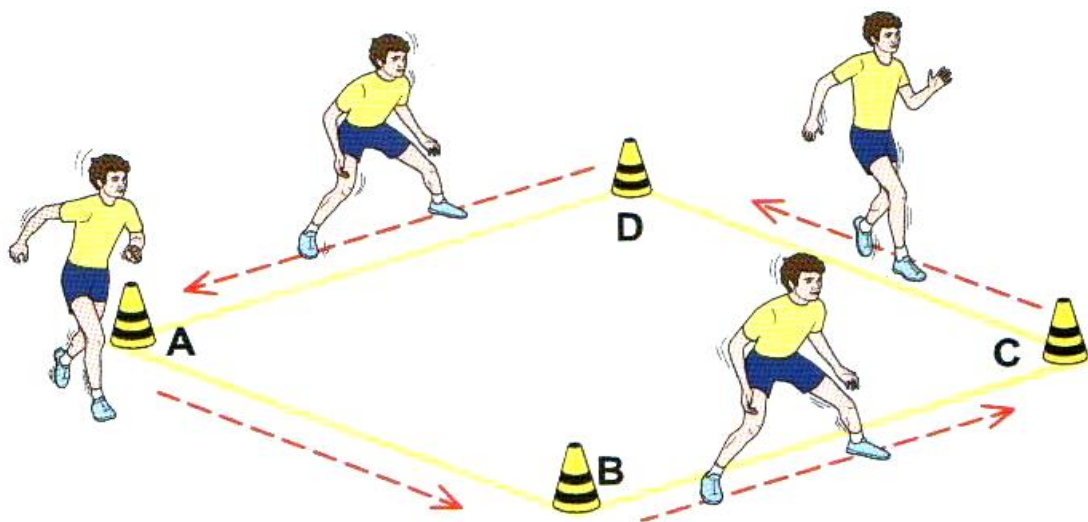
1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo‘ylab harakatlanish va o‘yin malakalarini katta tezlikda ko‘p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o‘ta charchash yoki zo‘riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo‘lishi, mashqlarni ijro etish oralig‘i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 martaga teng bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «mokkisimon» yugurish;
- «archasimon» yugurish;
- «yulduzsimon» yugurish;
- maydonchada diagonal yo‘nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og‘irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4-zonalarda to‘siq qo‘yish taqlidi;
- 2, 3, 4-zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to‘pni yiqilib «olish» taqlidi va hokazo.

ADABIYOTLAR:

1. Айрапетьянс Л.Р. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке клубных команд мастеров по волейболу, методическое пособие, Т., 1983 г., - 27 с.
2. Айрапетьянс Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., - 156 с.
3. Айрапетьянс Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогик таълим, Т., № 2, 2003 й., 13-17 б.
4. Айрапетьянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й. 279 б.

5. Азимов И.Ф., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т., 1993 й., 228 б.
6. Ахмеров Е.К. Исследование приспособительной изменчивости движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе, Автореф. дисс.канд.пед.наук, М., 1978 г., 28 с.
7. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. канд.пед.наук, Т., 2003 г., 23 с.
8. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов, М., 1987 г., с. 8-41.
9. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста, ЖТ и ПФК, №5, 1993 г., с. 6-7.
10. Беляев Н.А. Экспериментальное исследование специальной выносливости волейболистов, Автореф.дисс.канд.пед.наук, М., 1975 г., 29 с.
11. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. / Учебное пособие для ИФК. М., ФиС., 1982. 224 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М., ФиС, 1988 г., 330 с.
13. Верхошанский Ю.В. Специальная силовая тренировка (практическое руководство тренера), М., 1995 г., 102 с.
14. Волейбол. Расмий мусобақа қоидалари (рус.тилида ўғирилган), Т., ЎзДЖТИ полиграфия-нашриёт бўлими, 2002 й., 79 б.
15. Гончарова О.В. Ёш спотчиларни жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. 2005. Тошкент.
16. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.канд.пед.наук, М., 1990 г., 23 с.
17. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок, Автореф. дисс.д-ра пед.наук, М., 1981 г., 42 с.
18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М., ФиС, 1980 г.
19. Гынку Г.К. Совершенствование технической подготовленности волейболистов путем применения нетрадиционных средств тренировки.: Автореф.дисс...канд.пед.наук. – Минск, 1986 г., 24 с.
20. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.
21. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, Пособие для учителя, М., 1989 г., 128 с.
22. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.

23. Железняк Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.

24. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.

1. www.ziyonet.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.sport.uz

4. www.jamiyat.zn.uz

5. www.ursu.uz

6. www.dissertant.uz