

MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINING TASNIFI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali
Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrsi Assistent O'Qituvchisi*

Annotatsiya: *Maqolada inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkinligi, aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati, o'ziga xosligi uning jismoniy sifatlari tugrisida bayon qilingan. Jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksini topgan. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'lik bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi.*

Kalit so'zlar: *sifat, ta'lim, qobiliyat, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, bazaviy, maxsus, texnika, umumiy.*

Аннотация: *В статье описано то, что человек может быть обладателем различных способностей, отличающихся друг от друга качеством, качеством этих различных физических способностей, уникальностью своих физических качеств. Характеристики качества способностей человека в физическом воспитании и спорте отражены в выражениях «сильный», «быстрый», «подвижный», «гибкий». Таким образом, физические качества человека неразрывно связаны с его физическими способностями и определяются особенностями их проявления при различных действиях.*

Ключевые слова: *качество, тренировка, способности, сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, базовый, специальный, техника, общий.*

Annotation: *The article describes the fact that a person can be the owner of various abilities that differ from each other in terms of quality, the quality of these various physical abilities, the uniqueness of his physical qualities. Characteristics of the quality of human abilities in physical education and sports are reflected in the expressions "strong", "quick", "agile", "flexible". Thus, the physical qualities of a person are inextricably linked with his physical abilities and are determined by the characteristics of their manifestation during various actions.*

Key words: *quality, training, ability, strength, quickness, agility, flexibility, endurance, basic, special, technique, general.*

KIRISH

Jismoniy qobiliyatlar — insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruxiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo’llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalastik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o’rniga faqat jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo’llashni taklif qilmoqdalar. Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning xarakter imkoniyatlariga xos ba’zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo’ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo’llab tekshirish, ya’ni ular to’g’risida amalga oshirib bo’lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo’lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatli o’ziga xosligi uning jismoniy sifatleri tugrisida guvohlik beradi. Jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda o’z aksini topgan. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatleri jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog’lik bo’lib, turli harakatlar chog’ida

ularning namoyon bo’lish xususiyatlari bilan belgilanadi. Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida hilma xil shakllarda namoyon bo’ladi.⁴²

Shug’ullanuvchilar uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatleri tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.
2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o’zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlerini rivojlantirishda qo’llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to’liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.
4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo’llaniladi. Bunda ish va dam olish qat’iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig’i odatda katta bo’lmaydi.
5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta’siri bir maqsadga qaratilgan holda o’zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo’l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko’rsatkichlerini to’g’ri o’zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlerini o’zgartirish) yo’li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo’lmagan, ya’ni tobora kattaroq talablar qo’yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o’zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga

⁴² Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.

o'zgartirishlar kiritiladi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.⁴³

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
- 2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- 3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga

⁴³ Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.

ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga.
- 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

- 1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;
- 2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.⁴⁴

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning xarakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.
2. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.

⁴⁴ Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.

3. L.R Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.. Darslik. Toshkent —« PRINTXPRESS » - 2011. 279 sahifa.
4. A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” 2020. 449 sahifa.
5. Xasanov A.T., Qurbonov G‘.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol). O‘quv qo‘l. Farg‘ona. 2022 y. -202 s.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. “ФиС”. 1991.-238 с.
7. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O‘zDJTI nash. 2005y. -171 s.
8. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.
9. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O‘QITUVCHI, 3(29), 215-217.
10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
11. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
12. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.
13. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO ‘PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
14. Sulaymonov Jaxongir Solijonovich. PROFESSIONAL TA‘LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO‘YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH. (YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Научный Импульс, № 17(100), 66-69.