

MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI

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 turli tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilar o'quv mashg'ulot dasturlarida muvofiq mavzular bo'yicha belgilangan nazariy materiallarni puxta o'zlashtirishlari tayyorgarlik sur'atini jadallashtirish, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, yuklamalarning ta'sir etish xususiyatlari, toliqish alomatlari vujudga kelishi, ularni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash sirlarini haqida bayon qilingan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy, sifat, rivojlantirish, texnik, taktik, usullar, o'yin, kombinatsiya, takomillashtirish, samaradorligi, nazariy, mashg'ulot, voleybol, sport.*

Аннотация: *В статье спортсменам, участвующим в различных тренировочных группах, необходимо ускорить тренировочный темп, технику и тактику игры, правила соревнований, особенности воздействия нагрузок, а также тщательное усвоение теоретического материала, указанного в программах тренировок. Описаны секреты возникновения симптомов утомления, их устранения и восстановления работоспособности.*

Ключевые слова: *физический, качество, развитие, технический, тактический, методы, игра, сочетание, совершенствование, эффективность, теоретический, тренировка, волейбол, спорт.*

Annotation: *In the article, the athletes participating in various training groups should speed up the training pace, game techniques and tactics, rules of the competition, the characteristics of the effects of loads, as well as thorough mastering of the theoretical materials specified in the training programs. The secrets of the emergence of fatigue symptoms, their elimination and recovery of work capacity are described.*

Key words: *physical, quality, development, technical, tactical, methods, game, combination, improvement, efficiency, theoretical, training, volleyball, sport.*

KIRISH

Nazariy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik usullar, o'yin kombinatsiyalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish samaradorligini ta'minlash uchun muvofiq mavzular bo'yicha o'tkaziladigan nazariy mashg'ulotlarni unumli tashkil qilish muhim ahamiyatga egadir. Turli tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilar o'quv mashg'ulot dasturlarida muvofiq mavzular bo'yicha belgilangan nazariy materiallarni puxta o'zlashtirishlari tayyorgarlik sur'atini jadallashtiradi, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, yuklamalarning ta'sir etish xususiyatlari, toliqish alomatlari vujudga kelishi, ularni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash

sirlarini o'rganishga imkon yaratadi. Mazkur tayyorgarlik turi va unda belgilangan masalalarni shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish, sport intizomi, milliy va umuminsoniy qadriyatlar, odob-axloq, xulq-atvor, kiyinish va o'zaro munosabatlar madaniyati, damolish, uxlash, to'g'ri ovqatlanish haqida saboq berib borish yetuk shaxs-sportchini tarbiyalashga asosbiladi. Shug'ullanuvchilar o'quv-mashg'ulot va musobaqa o'yinlari jarayonlarida va ulardan tashqari joylarda beriladigan ko'rsatma hamda topshiriqlarni o'zlarining kundalik daftarlariga yozib borishlari, uini mustaqil hal etishlari zarur. Nazariy tayyorgarlik masalalari, ularni o'z vaqtida amalga oshirish boshqa tayyorgarlik turlari bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi.

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan, texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat "havoda", ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'la oladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, "libero" o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan-to'g'ri amalga oshirilishi, to'rning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi "razminka" (chigalyozdi) davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordiyu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi. Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib, organizmni umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan. U zarur bo'lgan amaliy malakalarni beradi. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, sport o'yinlarida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas. Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.⁴⁸

Jismoniy tayyorgarlik. (JT) Jismoniy tayyorgarlik ikki bir-biri bilan chambarchas bogliq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'limlaridan iborat bo'lib. ularni shakllantiruvchi mashqlar hajmi va shiddati yildan-yilga, bosqichdan-bosqichga o'tilishi bilan ortib boradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchini tayyorlashning boshlang'ich bo'g'ini hisoblanadi. U yuqori sport mahoratiga erishishda,

⁴⁸ Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi uchun darslik. 2019. - 380b.

u yoki bu boshqa o'yin harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun dastlabki sharoitni yaratishda va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan turini o'ziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qo'llaniladi. Aniqlanishicha, murakkab o'yin masalalarini shakllantirish shug'ullanayotganlarda ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi, ular ko'proq kengroq harakat tajribalarini egallaydi. Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob-kitob bilan tanlash kerakki, ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, sifatlarni rivojlantirishga yordam bersin. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu birinchi darajali ahamiyatli mashqlarning ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganligiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab olish mumkinki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.⁴⁹

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)- kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga va yosh voleybolchilarda harakat ko'nikmalari doirasini kengaytirish, hali "ochilmagan" nasliy harakat qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish va shakllantirishga qaratiladi. UJTning vositalari (mashqlari) shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy imkoniyatlari va voleybolni o'ziga xos xususiyatlariga qarab tanlanadi.

Yosh voleybolchilar niashg'ulotlarida mavjud bo'lgan ko'plab jismoniy mashqlardan tashqari gimnastika, akrobatika, yengil atletika, basketbol, gandbol va harakatli o'yinlariga mansub vositalardan foydalaniladi. Bunday vositalar mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy qismlarida, ayrim hollarda (agar chidamkorlik, iroda kabi sifatlarini shakllantirish ko'zda tutilgan bo'lsa) mashg'ulotning yakuniy qismida ham qo'llanilishi mumkin. Ushbu bosqichda voleybolga xos o'yin mashqlarini (maydon bo'ylab o'zgaruvchan yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, sakrash, sakrab o'ng va chap tomonlarga aylanib, depsingan joyga qo'nish, o'yin usullarini ifodalovchi taqlidiy mashqlar) ham qo'llash tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni harakatli o'yinlar tarkibiga kiritish foydali natija beradi. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulotlarida toidirma to'plar, rezinali espanderlar, amartizatorlar, arg'amchilar,

⁴⁹ Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi uchun darslik. 2019. - 380b.

gimnastik devor, turnik, “kanat” va boshqa anjomlardan foydalanish mumkin. 10-12 yoshli voleybolchilarda 20, 30, 60 mga yugurish, 5x6 mga makkisimon yugurish, “archasimon” va “yulduzsimon” voʻnalishlarda yugurish mashqlarini qoʻllash maqsadga muvofiq. Bolalarning yoshi va tayyorgarligi ortgan sari qayd etilgan mashqlar hajmi, murakkabligi, shiddati va yoʻnalishi ortib borishi darkor. “Xoʻrozlar jangi”, “Ovchilar va oʻrdaklar”, “Oqsoq qargʻa”, “Toʻp sardorga”, “Uzat-oʻtir”, “Qalʻani himoya qil”, “Qarmoqcha” va boshqa shunga oʻxshash harakatli oʻyinlar tarkibiga voleybol elementlarini kiritib foydalanish ustivor ahamiyat kasb etadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT). MJT-voleybol oʻyini xususiyatiga xos jismoniy sifatlar va harakat koʻnikmalarini (qobiliyati) shakllantirish yoʻnaltiriladi. MJTning asosiy maqsadi va unda qoʻllaniladigan mashqlarning vazifasi ustuvor jihatdan bolalarni oʻyin texnikasi va taktikasiga oʻrgatish, ularni oʻzlashtirish samaradorligini taʼminlashga qaratiladi. MJT davomida qoʻllaniladigan mashqlar oddiy va murakkab harakat reaksiyalari, oyoq va qoʻl mushaklarining portlovchi kuch sifatleri, qoʻl va tananing inersion kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni tabaqalashtirilgan holda qoʻllash, toʻp uzatish, qabul qilish, toʻp kiritish, hujum zarbasi va tobsiq qoʻyish koʻnikmalarini samarali oʻzlashtirish imkoniyatini yaratadi. MJT jarayonida, ayniqsa, zarba berish va toʻsiq qoʻyish uchun sakrash surʼatini rivojlantirish, sakrash chidamkorligini oshirishga qaratilgan mashqlarni qoʻllash tavsiya etiladi. MJTni shakllantirishda ham yuqorida qayd etilgan mashqlar, sport anjomlari, estafetali mashqlar va ixtisoslashtirilgan harakatli oʻyinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Maxsus jismoniy mashqlarning hajmi, shiddati, mazmuni va ularning ulushi tayyorgarlik darajasi ortgan sari hamda takomillashtirish bosqichiga kelib asta-sekin ortib boradi.⁵⁰

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni boʻlib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yoʻnaltirilgan hisoblanadi. Oʻyin sharoitida zarur boʻlgan vositalar yordamida maʼlum sifatlarini rivojlantiradi: tezda siljishni, statik holatdan harakatga tezda oʻtishni, siljishdan keyin tezda toʻxtashni bilish, sakrovchanlikni, boʻgʻinlardagi harakatchanlikni, epchillikni, alohida mushak guruhlari kuchini rivojlantiradi. Ushbu maqsad asosiy oʻyin harakati tuzilishi bilan oʻxshash boʻlgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Darsni birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshqa sifatlarini (oʻyin usullarini oʻrganish bilan bir qatorda) rivojlantirish uchun mashqlar beriladi. Jismoniy sifat mashgʻulot kompleks uslubiyati boʻyicha oʻtkazilganda koʻproq muvaffaqiyatli rivojlanadi, yaʼni qachonki bir vaqtning oʻzida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarini (tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik hamda chidamlilik va boshqalar) rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli-tuman vositalardan foydalaniladi. Kuch boshqa sifatlarini namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uning darajasini rivojlantirish tezlikni, chidamlilikni, epchillilikni namoyon etishga bogʻliq boʻladi. Bu

⁵⁰ Voleyboi nazariyasi va uslubiyati: darslik. A.A.Puʻlatov. Toshkent. «Oʻzkitobsavdonashriyoti», 2020. - 448 b.

esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zarurdir. Mushak kuchi mushak to'qimasining morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangliligi, katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi. Maxsus mashqlarni muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari qalinlasha boradi, kapillyar qon tomirchalarning ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chiqib, yoki bog'liq holda mashq dinamik va statik holatga bo'linadi. Dinamik mashqlarda tana va uni qismi bo'shliqda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashqlarini qanday bajarilsa shunday o'tadi. Statik mashqlarda, ushlab turish va cho'zilishni ma'lum holatda (huddi tayanib, osilib turganday) tana holati va xilma-xil harakatlar qo'llaniladi. Bolalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi. Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy og'irligidan foydalanib (cho'qqayib o'tirish, qo'lni bukish va yozish) yoki raqibni qarshilik ko'rsatishi bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib qarshilik ko'rsatish va boshqalar) mashqlari, shuningdek, cho'zilishga oid mashqlar tavsiya qilinadi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, mushak kuchini o'sishi uning rivojlantirish uslubiyatlariga bog'liq bo'ladi: cho'zilish yoki tortish miqdoriga, takrorlash soniga, shuning uchun mashqni bajarishni uzoq davom etmasligi kerak va haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarmasligi zarur. Mashqni og'irligi chegarasi yo'qligi uchun to'ldirma to'p, gantel, gimnastik tayoqcha va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'ir yoki vazminlik bilan mashq dastlabki bosqichida sekin yoki past me'yorda bajariladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi uchun darslik. 2019. - 380b.
2. Voleyboi nazariyasi va uslubiyati: darslik. A.A.Pul'atov. Toshkent. «O'zkitobsàvdonashriyoti», 2020. - 448 b.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.
4. А.А. Pul'atov. 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 HUYUM 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 QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Научный Импульс, № 17(100), 66-69.
15. Артиков , З., & Холматов, У. (2023). МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ФУНКЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. Educational Research in Universal Sciences, 2(13), 79–83. Retrieved from.