

## VOLEYBOLCHILARDA CHIDAMLILIK SIFATI MUAMMOSI

**Taniberdiev Akmal**

*PhD, dotsent*

**Jo'raqulov Shoxjaxon**

*Sport faoliyati fakulteti 3-bosqich talabasi*

*Guliston davlat universiteti*

*Guliston, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada voleybolchilar chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot jarayonining ta'sirini aniqlashga oid ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari tibbiyot va sport fanlari chidamlilik mashqlarini har bir insonning turmush tarziga kiritishga doir qat'iy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

**Kalit so'zlar:** *barkamol shaxs, faol turmush tarzi, sakrashlar, templar, maxsus chidamlilik, blok, hujum, himoya.*

Dolzarliligi. Butun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani xorijiy mamlakatlar tomonidan xam tan olinib, e'tirof etilayotgani kuvonarli xoldir albatta. Muximi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafakat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb qaramoqdalar. Bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish o'z samarasini ko'rsatib kelmoqda.

So'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Vujudga kelgan yangi ijtimoiy, iktisodiy shart-sharoitlar mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratmoqda. Ko'plab zamonaviy sport inshootlari qurilib, turli xil sport uskunalari va anjomlari ishlab chikarish mahalliyashtirilmoqda. Zamonaviy tipdagi yangi qurilgan sport inshootlari va ularni jaxon standartlariga javob beradigan sport uskunalari va anjomlari bilan jixozlanishi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugullanuvchilar soni yildan yilga ortib borayotganini ko'rsatmoqda.

Voleybolchilarni sportga tayyorlash nazariyasi va metodologiyasida ularning jismoniy tayyorgarligi muammosi dolzarbligini xech qachon yo'qotmaydi. [1,3]. Buning sababi, voleybol, har qanday sport singari, so'nggi yillarda o'yinning tabiiy rivojlanish jarayoni va qoidalardagi tub o'zgarishlarga asoslangan holda takomillashuvidir. Zamonaviy voleybol o'yini sportchining harakat qobiliyatiga va uning funktsional imkoniyatlariga katta talab qo'yadi. Bu mushaklarning maksimal kuchini talab qiladigan o'yin harakatlarining yuqori intensivligi va nisbatan katta vaqt oraliq'ida tez o'zgaruvchan muhitda ularni mashq qilish

qobiliyati bilan ajralib turadi. Ikki soatgacha davom etadigan o'yin ko'plab texnik vositalar, to'satdan, tezkor harakatlar, sakrashlar bilan to'ldiriladi.

Sport mashg'ulotlari amaliyotida sportchining jismoniy tayyorgarligi uning salomatligini saqlashga, sportchining jismoniy holatini shakllantirishga, shuningdek tananing funktsional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, musobaqalarga samarali tayyorgarlik ko'rish va ularda samarali ishtirok etish uchun zarurdir. Voleybolchi uchun muhim hisoblangan jismoniy sifatlardan biri bu – chidamlilikdir. Vaqtning belgilanmaganligi, o'yin davomiyligining mavhumligi voleybol o'yinining asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi.

Qiyinchiliklarni engish, charchoqqa qarshi turish qobiliyati olimlarning ta'rifiga ko'ra chidamlilik deb ataladi. Chidamlilik nafaqat g'alabalar va rekordlarni orzu qilgan sportchi tomonidan, balki har bir aqlli odam tomonidan rivojlantirilishi shart va zarur. Ming yillar davomida chidamlilik ajdodlarimiz hayotini saqlab qolish uchun shart bo'lganligi ham tasodif emas. Hozirgi vaqtda tibbiyot va sport fanlari chidamlilik mashqlarini har bir insonning turmush tarziga kiritishni qat'iy tavsiya qiladi.[2,4]

Tadqiqot maqsadi. Voleybolchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot jarayonining ta'sirini aniqlash.

Umumiy chidamlilikning rivojlanishi mashg'ulot jarayonida uzoq vaqt davomida ham sport zalida, ham notekis hududlarda yugurish, shuningdek, mashqlarni aylanma metod bilan bajarish orqali amalga oshiriladi, bunda tezlik bilan bajarilishi mumkin bo'lgan mashqlar (uzunlikka sakrash, templar bilan sakrashlar, qisqa masofalarga tezlanish bilan yugurish va boshqalar) qo'llaniladi. Mashqlar ketma-ket, bir soniya davomida takrorlanadi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqtlari 60 soniya ichida saqlanadi. Mashg'ulotda takrorlashlar soni 1-2, ular orasidagi dam olish vaqti 3-5 minut.

Mashg'ulotlar davomida biz shug'ullanuvchilarning alohida chidamliligini rivojlantirish uchun mashq tizimidan ham foydalandik. Maxsus chidamlilikning rivojlanishi mashg'ulotlarda maydonda (cheklangan joyda) o'yin mashqlari asosida o'rnatiladigan takroriy yuklamalar, shuningdek, o'yin ko'rinishida emas, balki bir muncha vaqt davom etadigan o'yin partiyalarini kengaytirish bilan osonlashtirildi; to'plamlar orasidagi dam olish vaqtlarini kamaytirish; o'yinga yangi o'yinchilarni kiritish va tarkibni qisqartirilgan o'yinlar o'tkazish va hk. Maxsus chidamlilikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bu o'yinchilar bajaradigan sakrashlardir.

Musobaqaviy o'yin davomida qo'lga kiritiladigan ochkolarning 90-95 foizi aniq kurashda (blok, hujum) qo'lga kiritilganligi isbotlandi, shuning uchun voleybolchilarning sakrash mahorati yuqori saviyada bo'lishi kerak. Shu maqsadda mashg'ulotlarda qo'l va oyoqning fleksor va ekstansor mushaklarini kuchaytirish va sakrash mashqlari dasturi qo'llaniladi.

1. Tik va yarim o'tirib yuqoriga sakrash. 2. 50-60 sm balandlikka sakrab chiqish va yuqoriga tik boqish. 3. Qaychi usulida yuqoriga sakrash. 4. Chuqur o'tirib sakrash: qadam - sapchish - sakrash. 5. Oyoq mushaklariga yuklama berib tizzalarini to'g'rilagan holda

sakrash. 6. Tizza yuqoriga ko'tarib yugurish (tizza tez va baland ko'tariladi). 7. Ikkala oyoqda joydan sapchib, to'siqdan sakrab o'tish (sakrash - to'siqqa yuz o'girish - sakrash - burilish va hk). 8. Bir qadam qo'yilganidan keyin blokni taqlid qilish (yarim o'tirib va chuqur o'tirib sakrash). 9. Ikkala oyoqli yugurish bilan iloji boricha yuqori belgilar bilan sakrash.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, biz voleybolchilar guruhidagi o'quv mashg'ulotlarida ishlatiladigan umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar tizimi samarali va bu jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga hissa qo'shadi degan xulosaga kelishimiz mumkin. Talabalarimizning viloyat musobaqalarida bir necha bor sovrinli o'rinlarni egallab kelganlari, shuningdek, voleybol bo'yicha mintaqaviy musobaqalar g'oliblari ham jismoniy va motor tayyorgarligi, shu qatorda o'yinlarga chidamli ekanliklaridan dalolat beradi. Ushbu tizimni o'rta maktablardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, shuningdek sport seksiyalari va o'smirlar sport maktablarining o'quv sinflarida foydalanish uchun tavsiya qilish mumkin deb o'ylaymiz.

Xulosa "Chidamlilik" tushunchasi uzoq vaqtdan beri odam charchoq boshlanganiga qaramay mushaklarni ko'proq yoki kamroq samarali bajarish qobiliyati bilan bog'liq. Chidamlilik - bu o'ziga xos jismoniy sifatdir. Bu har qanday odamda mushak faoliyatining muayyan turini amalga oshirishda o'zini namoyon qiladi. Mushaklar ishining xususiyatiga qarab quyidagilar mavjud: statik va dinamik chidamlilik uzoq vaqt statik yoki dinamik ishlarni bajarish qobiliyati; kam sonli mushaklar yoki katta mushak guruhlari (mushak massasining yarmidan ko'pi) ishtirokida uzoq vaqt davomida ishlarni bajarish uchun mahalliy va global chidamlilik qobiliyati; katta mushak kuchi namoyon bo'lishini talab qiladigan mashqlarni takroran bajarish uchun chidamlilik qobiliyati; anaerobik va aerobik chidamlilik qobiliyati global bo'lmagan uzoq vaqt davomida global ishlarni bajarish uchun. Chidamlilik uni cheklaydigan bir qator fiziologik omillarga bog'liq. Yuqorida aytilganlardan shaxsning jismoniy tarbiyasi jarayonida chidamlilikni rivojlantirish zarurligi va maktab o'quvchilari orasida ushbu sifatni izchil va tizimli ravishda takomillashtirishning ahamiyati ravshan.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. Ayrapetyants L. R. Voleybol. Uchebnik dlya vo'sshix uchebno'x zavedeniy. T. Zar qalam. 2006
2. Vasilev G.V.; Znachenie obhey fizicheskoy podgotovki dlya sportsmena. FiS 2004.
3. Jeleznyak Yu.D. Kunyanskiy V.A. Chachin A.V.; Voleybol. Metodicheskoe posobie po obucheniyu igre.- M.: Terra - Sport, Olimpiya Press, 2005.
4. Taniberdiev A. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi (yugurish turlari misolida). O'quv qo'llanma. Guliston 2020 yil