VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY SIFATLAR VA TEXNIK-TAKTIK USULLARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Atashayxov Abduvaxid Abdushukurovich
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, dotsent
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy tayyorgarlik - bu barcha jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatlariga mos yo‘nalishda proporsional shakllantirishga qaratilgan jarayon bo‘lib, texnik-taktik tayyorgarlik va sport mahoratining poydevoridir. Maqolada voleybol bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda texnik-taktik usullarni shakllantirish bo‘yicha bir qancha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, sport, texnik-taktik, jismoniy sifatlar, usul, tezlik, kuch, chidamkorlik, mahorat, sakrovchanlik, razminka, musobaqa.

Аннотация: Физическая подготовка-это процесс, направленный на пропорциональное формирование всех физических качеств в направлении, соответствующем особенностям выбранного вида спорта, и является основой технико-тактической подготовки и спортивного мастерства. В статье дан ряд рекомендаций по развитию физических качеств волейболистов, а также по формированию технико-тактических приемов.

Ключевые слова: волейбол, спорт, технико-тактические, физические качества, метод, скорость, сила, выносливость, мастерство, прыгучесть, разминка, соревнования.

Abstract: Physical training is a process aimed at the proportional formation of all physical qualities in a direction corresponding to the characteristics of the chosen sport, and is the basis of technical and tactical training and sportsmanship. The article provides a number of recommendations on the development of physical qualities of volleyball players, as well as on the formation of technical and tactical techniques.

Keywords: volleyball, sport, technical and tactical, physical qualities, method, speed, strength, endurance, skill, jumping ability, warm-up, competition.

Kirish (Introduction). Ma’lumki, 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 (tananing 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’atining yanada

ISSN 3030-3907

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 davomidagi sakrashlar, o‘yin vaziyatlarida to‘psiz ijro etiladigan chalg’ituvchi sakrashlar e’tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu 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.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature reviyew). Inson bolalikdan turli yo‘nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada, shu harakatlar ma’lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o‘yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta’lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to‘g’ri qo‘llash, ularni bolalar qanday o‘zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to‘g’ri yo‘nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma’lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug’ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o‘zlashtirib olishi nafaqat uni o‘sib, yashab kelayotgan muhitga bog’liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda, harakatning turi, yo‘nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro‘zg’or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o‘rni turlicha bo‘ladi. Shunday bo‘lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o‘ziga xos ulushga ega bo‘ladi. Ammo qanday bo‘lmasin, ko‘pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko‘zga tashlanadi.

ISSN 3030-3907

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish kuchiga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard mag'izi boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab, foydali javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga,

ISSN 3030-3907

malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo‘ladi.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog’liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiy chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O‘yin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta’minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug’ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta’minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo‘lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiy chegarasini kengaytirish, sog’liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta’sirlarga bo‘lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o‘ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg’ulotlarining hajmi, shiddati, yo‘nalish va tuzilishi o‘ziga xosligi bilan farqlanadi.

ISSN 3030-3907

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;
- o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
- o‘yin taktikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

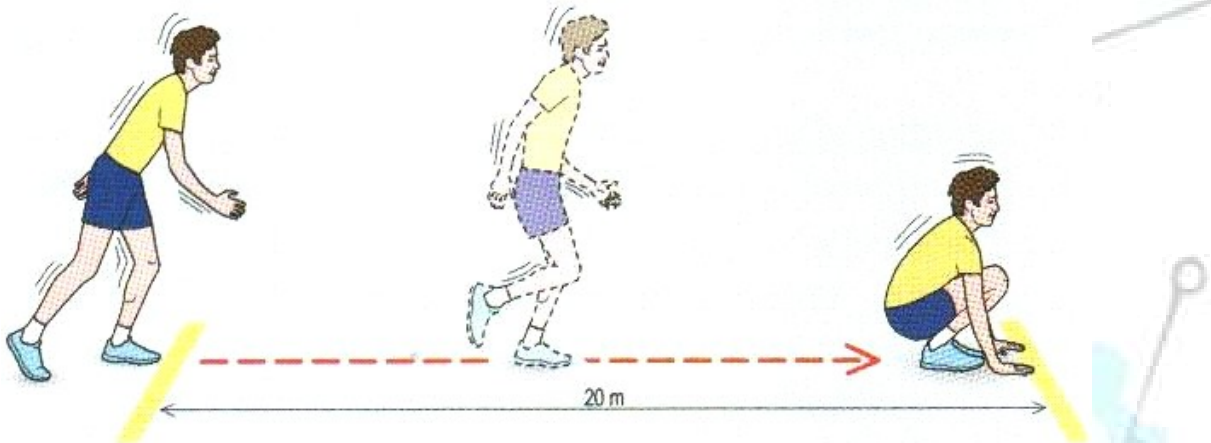
MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me’yorda qo‘llaniladi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko‘rish signaliga ko‘ra turli dastlabki holatlardan (turib, o‘tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o‘zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o‘tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (1,2,3,4-rasmlar).

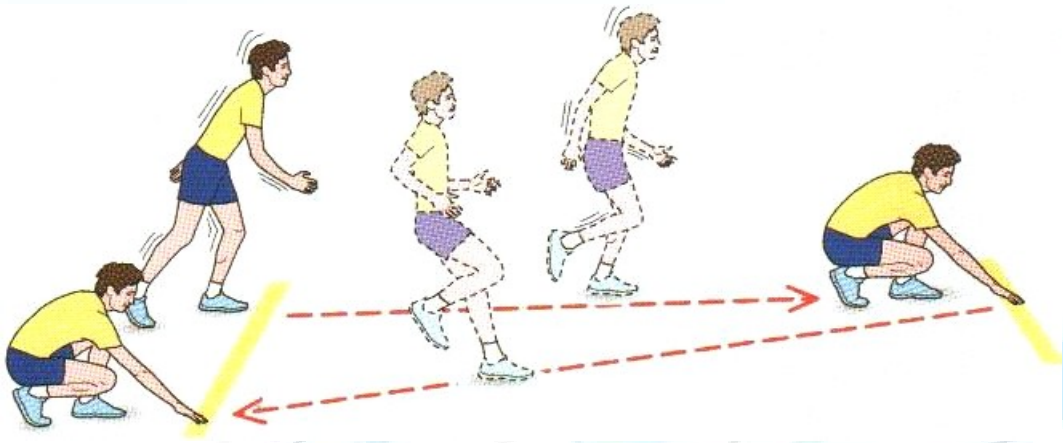
Izoh: Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha ilova qilingan mashqlar nusxalari (rasmlari) Italiyalik mutaxassis-mualliflar S.Pitera, P.Pedata,

P. Pasqualonilar qo‘llanmasidan olingan.

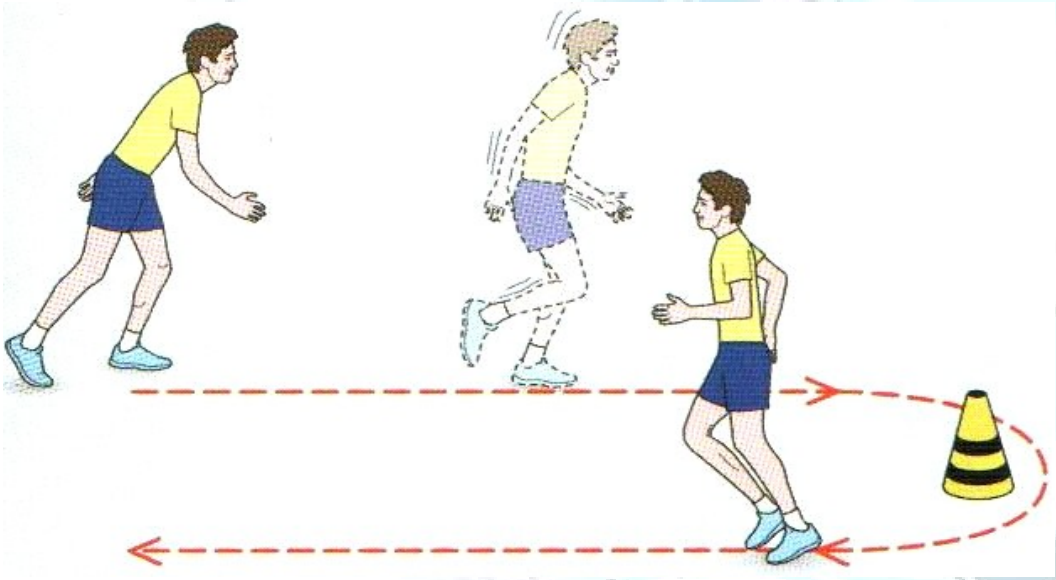


1-rasm.

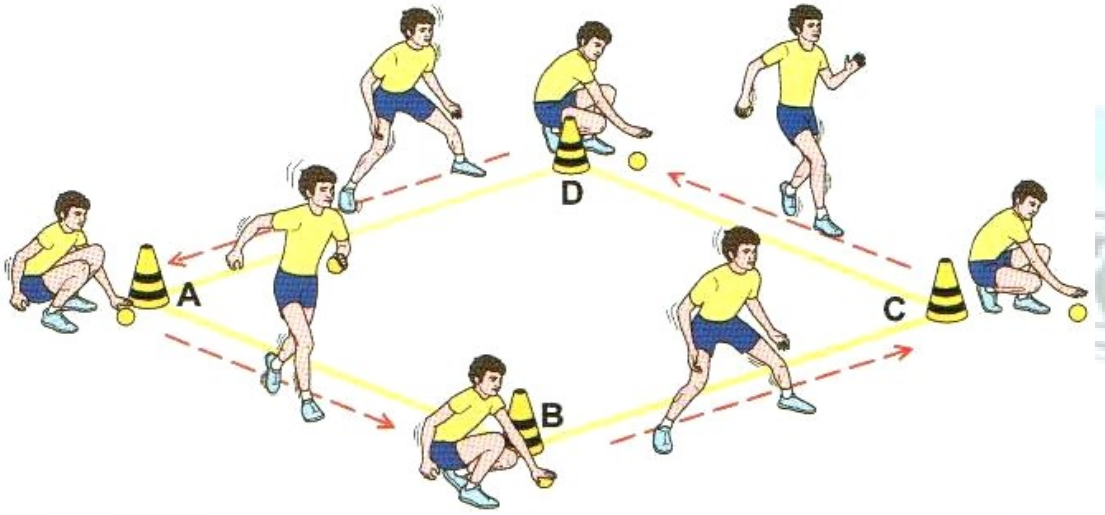
ISSN 3030-3907



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

ISSN 3030-3907

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Voleybolda qator o‘yin malakalari – to‘p kiritish, zarba berish, to‘siq qo‘yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo‘l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo‘lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oishirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e’tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o‘yin malakalari bilan bir vaqtda qo‘llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa, ularni og’irlik moslamalari (oyoq va belga qo‘rg’oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o‘rnashtiriladigan og’irlik moslama) va turli trenajorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Voleybol o‘yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o‘rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o‘ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo‘lishi lozim. Me’yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o‘yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Masalan: ko‘krak bilan yiqilib to‘pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo‘g’imlarni qisishga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Texnik tayyorgarlik – bu ko‘p yillik faoliyat bo‘lib, ma’lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma’lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta’minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning so‘nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta’sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo‘lishi sportchilarning mahorati deb ataladi. Bu sifat ma’lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg’ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati (References)

1.Pulatov A.A., Kdirova M.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //O‘quv qo‘llanma.T.:2018.– 485 b.

ISSN 3030-3907

2. M.A.Кдирова. Sport turlari bo’yicha tadbirlarini tashkil etish va o’tkazish (Voleybol). .// Darslik. Chirchiq.: 2023-295b.

3. Кдирова AM.A., Абатова Г.Н. Организация и проведение мероприятий по спортивным видам (волейбол) .// Darslik. Chirchiq.: 2023-335b.

4.PulatovA.A.,Kdirova M.A. Sport pedagogic mahoratni oshirish(voleybol).//O‘quv qo‘llanma.T.:2018.–251b.

5.Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun o‘quv qo‘llanma.T.:2020.–440b.

6.Pulatov A.A.Voleybol nazariyasi va uslubiyati.// O‘quv qo‘llanma. T.: ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI -PRESSNASHRIYOTI,2020.–440b.

ISSN 3030-3907