

O'QUVCHI YOSHLARNI VOLLEYBOL MASHGULOTLARIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Umarova Odina Baxtiyor qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Xotin-qizlar sporti" yo'nalishi
2-bosqich talabasi

Annotatsiya

Volleybol sporti bugungi kunda mamlakatimiz o'quvchi yoshlari orasida futbolga raqobatlasha oladigan sport turi hisoblanadi. O'quvchilarning sevimli sport turi bo'lgan voleybol bilan o'g'il va qiz bolalar birdek qiziqish bilan o'ynamoqda va turli sport seksiyalarida shug'ullanmoqda. Volleybol bilan shug'ullanayotgan o'quvchi yoshlar yuqori natijalarga erishishida maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ham benihoya salmoqlidir. Ushbu maqolada o'quvchilar umumiy jismoniy tayyorgarligi va ularni oshirishda bir qator tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: texnik elementlar, mashg'ulotlar uzluksizligi, moslashtirilgan o'yinlar, gurux bilan ishlash.

KIRISH. Bugungi kunda mamlakatimizda 10522 ta umumta'lim maktablarida 6,461 million nafar o'quvchi yoshlar ta'lim olmoqda. 1-sinfga 703 ming o'quvchi qabul qilingan bo'lsa, 510,9 ming 9-sinf bitiruvchilari hamda 388,7 ming nafar 11-sinf bitiruvchilari maktablarda o'quv faoliyatini yakunladi⁷. Bu raqamlar umumta'lim maktablarining jamiyat ijtimoiy hayotidagi roli naqadar salmoqli ekanligini ko'rsatib beradi.

O'quvchilar sog'ligini mustahkamlash uchun asosiy vositalardan biri bo'lgan sportni yanada ommalashtirish mamlakat miqyosidagi ustuvor vazifalardan biridir.

Volleybol sport turi o'quvchilar uchun ancha havfsiz va qulay sport turi hisoblanadi. sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchilar aksariyati voleybol bilan muntazam shug'ullanishadi. Shu sababdan voleybol mashg'ulotlarida umumjismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish zarurati mavjud. Volleybol umumjismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda bir qator tavsiyalar berish mumkin. Bundan avval umumiy jismoniy tayyorgarlik nima ekanligiga to'xtalib o'tamiz.

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, voleybol sport turida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

⁷ O'zbekiston statistika agentligi 2022-yil taxlil natijalari.

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYASI. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

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, chunki ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, ayniqsa shunday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu erda birinchi darajali ahamiyatli mashqlarni 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.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab mashg'ulotlarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos etakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar echiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Yosh voleybolchilarni saralashda vositalarning samarasi ko'p hollarda usullarni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

11-12 yoshdan boshlab mana shu bosqichlardan muvaffaqiyatli o'tgan yosh voleybolchilar albatta kutilgan yuksak natijalarga erishishi aniqdir. Shu boisdan bolalar bilan o'tkazilgan har bir saralash bosqichi yoki mashg'ulot va musobaqa natijalarini muhokama qilib borish kerak. Ularni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'zlarini hatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarini tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamalarda albatta barcha sportchilar qatnashishi shart. Muhokama vaqtida o'qituvchi yoki murabbiy juda extiyotkorlik bilan har bir sportchi holatini, kamchiliklarini o'yinchi shaxsiga tegmasdan tahlil etishi maqsadga muvofiqdir va kelgusida ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno milliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu sathlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan aksariyat mashqlar sportchilarning tayanch-mushak apparatlarining taraqqiy etishiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida ta'kidlanayotgan jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarda tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik singari kuch va tezlik bilan bog'liq sifatlarini yaxshilashga yaqindan yordam beradi.

Ta'lim jarayonida katta yuklamalar berilmaydi, amaliy mashqlar, mashg'ulotlar esa dam olishni to'g'ri tashkil qilgan holda takror va takror amalga oshiriladi, bunda mashqlar tartibi va tarkibi mushaklarni haddan ortiq zo'riqtirmaslikni ta'minlashiga e'tibor qaratish juda muhim. Mashg'ulotlarda talabalar dastlab umumiy, so'ngra maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlarni bajaradilar.

Quyida voleybolchilar uchun qo'l, oyoq, elka, qorin hamda ko'krak qafasi mushaklari faoliyatini yaxshilashga mo'ljallangan kuch, kuch va tezlikka oid umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlardan namunalar keltiramiz.

O'z tana vazni nazoratini oshirish mashqlari

1-mashq. Yotgan holda qo'llar yordamida gavdani ko'tarish.

2-mashq. Yotgan holda tayanch qo'llarni erdan uzish.

3-mashq. Yotgan holda oyoq va qo'llarni galma-gal erdan uzish.

4- mashq Yotgan holda gavdaní erdan uzishda chapak usulidan foydalanish.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

5- mashq. Yotgan holda gavdani erdan uzishda oyoq va qo'llar yordamida chapak usulidan foydalanish.

6- mashq. Turnikda tortinish.

7- mashq. Brusga tayangan holda qo'llarni bukish va yoyish.

8- mashq. Gimnastik devorda oyoqlarga tayangan holda qo'llar bilan harakatlanish.

9- mashq. Sheriklariga oyoqlarini tutqizgan holda qo'llar yordamida harakatlanish.

10- mashq. Oyoqlarni gimnastik devorga tayagan holda orqaga egilish va dastlabki holatga qaytish.

Og'ir moslamalar yordamidagi mashqlar

1-mashq. Shtanga, gantel va gir grifini siqish.

2-mashq. 25-30 kg vaznli shtangani siqish.

3-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani dast ko'tarish.

4-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani siltab ko'tarish.

5-mashq. Gantelni ko'targan holda qo'llarni elka bo'g'inlari bo'ylab aylana harakatlantirish.

6-mashq. Tik turgan holatda girni yuqoriga ko'tarish.

7-mashq. Og'ir buyumlar(tosh, yadro)ni uloqtirish.

8-mashq. O'rindiqda o'tirgan muayyan og'irlikni ko'targan holatda orqaga egilish.

9-mashq. Gimnastik otida yotgan holda (sherigi oyolarini tutgan holatda) muayyan og'irlik bilan oldinga egilish.

10-mashq. Oyoqlarga qo'shimcha og'irlik yuklash asosida turnikda tortilish.

Muhokama va tavsiyalar. Yuqorida sanab o'tilgan barcha mashqlarni intensiv o'sib borish tempida bajarish hamda mushaklarga dam beruvchi mashqlar bilan almashlab amalga oshirish tavsiya qilinadi. Mashqlarda ifodalangan qo'shimcha yuk va murakkabliklar sportchilarning jismoniy imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga muvofiqlashtirilishi lozim.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. O'rtacha tezlikda uzoq muddat yugurish.

2-mashq. Turli masofalardagi kross yugurishlari.

3-mashq. Lijada yugurish.

4-mashq. O'rta masofaga suzish.

5-mashq. Uzoq muddat davomida badminton o'ynash.

6-mashq. Basketbol o'ynash.

7-mashq. Qo'l to'pi o'ynash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Po'latov A.A, Ummatov A.A. Volleybol musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. Toshkent-2018. ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI. 96b
2. Po'latov A.A, Israilov SH.X. Vollyebol nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma. T-2007. 137b
3. Ayrpetyans L.R, Po'latov A.A . "Vollebol" oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma- Toshkent, 2019.
4. J.A.Zulxaydarov, S.D.Abduraximov. Ayollar futbolini rivojlantirishning istiqbollari. Academic research in educational sciences (ARES), volume 3, issue 11, 2022. 588-593.
5. Xabibullayeva N.X, Zulxaydarov J.A. Ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati 2022-yilgi birinchi davra baxslarida "Sevinch", "So'g'diyona" va "Bunyodkor" jamoalarining texnik usullari aniqligi taxlili // academic research in educational sciences // Volume 4, Issue 4, 2023. 140-146 bb.
6. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6.
7. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.
8. Кувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде." In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).
9. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.