

VOLEYBOLDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING USLUBIY MUAMMOLARI VA JISMONIY TAYYORGARLIK OMILLARI

*Xasanov A.T. PhD, dotsent
Farg'ona davlat universiteti*

Hozirda iqtidorli va istiqbolli yosh sportchilarni izlab topish, sport turlariga maqsadli yo'naltirish (saralash), ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini tizimli olib borishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilanmoqda. Mamlakatimiz voleybolchilarini yuqori natijalarga erishishida, ularni ilmiy jihatdan ta'minlash ham muhim ahamiyat kasb etadi hamda doimiy takomillashuvini talab qilmoqda[1].

Har qanday sport turida yuqori sport natijalariga erishishda sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi katta ahamiyatga ega. SHuning uchun har bir aniq sport turida sportchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari ayni vaqtda eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Asosida harakat sifatlari tarbiyalanadigan, harakatlarni yuqori texnikasi va samarali taktikasi amalga oshiriladigan voleybolda ham jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ancha katta. Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'p jihatdan jamoaning musobaqalardagi erishgan natijalariga ko'ra aniqlanadi.

Voleybol bo'yicha maxsus adabiyotlarda o'tgan asrning birinchi yarmida mashg'ulot jarayonida sportchiga nisbatan aynan voleybolgagina hos sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni qo'llash zarurligi haqida eslatib o'tilgan. Keyinroq, XX asrning 60 yillar boshi va 70 yillar oxiriga kelib adabiyotlarda o'yinda ayniqsa, katta talab qo'yiladigan sifatlarni rivojlantirish zaruriyatiga e'tibor qaratila boshlandi va muvofiq voleybolchiga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni ro'yxati taklif qilingan.

O'tgan asrning 70 yillariga kelib, voleybol bo'yicha darsliklar va qo'llanmalarda aynan voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini yorituvchi bo'limlar paydo bo'la boshladi, biroq ular hajmiga ko'ra umumiy materialning 5-70% nigina tashkil etgan xolos, ya'ni kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlikni rivojlantirish haqida juda yuzaki yozilgan bo'lib asosan oyoqlar, qo'l barmoqlari kuchini, egiluvchanlik va boshqalar rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar ro'yxati keltirilgan (A.V.Dukalskaya, 1995).

Endilikda, ushbu masala voleybolchini sport tayyorgarligi jarayonida ikkinchi darajali hisoblanmaydi. Bir vaqtning o'zida adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, taklif qilingan voleybolchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni ro'yxatiga nisbatan yagona qarash hamda jismoniy sifatlarni ta'rifida yagona talqin mavjud emas. Ko'pgina

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

holatlarda mualliflar o'zlari taklif qilayotgan jismoniy sifatlar mazmunini to'liq ochib bermaganlar, vaholanki, mana shu erdan bu kabi ko'p sonli xilma-xil tavsiyalar ro'yxati olingan[2,4].

Sportning o'yin turlarida sportchilarning tayyorgarlik komponentlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarga: jismonan rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik kiradi. Asosiy jismoniy va harakat sifatlari ostida barcha sport o'yinlarining ajralmas qismi sifatida namoyon bo'luvchi tezkorlik, kuch, tezkor-kuchni, harakat faoliyatlarida koordinatsiya va epchillikni hamda chidamkorlikni nazarda tutadi, chunki ular mana shu uchta sifat xilma-xil va o'zgaruvchan komponentlar kabi namoyon bo'ladigan harakatlarni bajarish uchun zarur shart hisoblanadi[3].

Ta'kidlanishicha, voleybolda rivojlanish darajasi o'yinchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligini belgilaydigan harakatlar tezkorligimuhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, voleybolchilarda maxsus chidamkorlikni namoyon bo'lishida eng muhim holat aerob samaradorlik ko'rsatkichlarini oshishi bilan uyg'unlashuvchi laktat anaerob quvvatni yuqori darajada rivojlanganligi hisoblanadi.

Voleybolchilar o'yin faoliyati ishonchliligi tuzilmasida to'rtta omil ajratiladi. Birinchi ikki omilga (57%) yuqori ahamiyatlilik bilan chidamkorlikni tezkorlik va sakrovchanlik komponentlari darajasiga bog'liq o'yin harakatlarining sifat va ishonchlilik ko'rsatkichlari kirdi. Uchinchi va to'rtinchi omillar (22%) asosan voleybolchilarni himoya harakatlarining ishonchlilik tuzilmasini aniqlab beradi. Ular ko'p jihatdan maydonda harakatlanishda chidamkorlikni tezkor-kuch va tezkorlik komponentlariga bog'liq.

Voleybolchining tezkor-kuch chidamkorligida uning xilma-xil turlari farqlanadi: yugurish, zarba va sakrash chidamkorligi, o'z navbatida ularning har biri o'yin vaqtida sportchi bajarishi kerak bo'lgan xilma-xil va juda ham ko'p harakat faoliyatlarini muvoffaqiyatli uddalashiga yordam beradi. Rivojlanishiga mashg'ulot jarayoni bo'ysunishi kerak bo'lgan asosiy sifat voleybolchining tezkor-kuch yoki o'yin chidamkorligi hisoblanadi.

Ta'kidlanishicha, voleybolchilarni o'yin chidamkorligi kuch, tezkor chidamkorlik yig'indisi hisoblanmaydi, bu muayyan tartibda yoki nisbatda har bir aniq harakat faoliyat paytida bajarilishidan kelib chiqib, doim birgalikda ishlaydigan tezkorlik, kuch, portlash kuchi va boshqa sifatlarni ko'p marotaba namoyon bo'lishidan (2-3 soat davomida) jamlanadigan murakkab "kompleksli", integral sifat bo'lib, poydevori chidamkorlik hisoblanadi.

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

Yosh voleybolchilarni tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari ularning jismoniy rivojlanish darajasi bilan o'zaro ijobiy bog'liq va o'zaro aloqaga ega. Xususan:

a) maxsus tezkorlik tana va uning qismlarini uzun o'lchamlari, ichki biriktiruvchi va oyoq panjalarining ko'tarilgan qismi balandligi bilan;

b) maxsus kuch tana vaznining absolyut va nisbiy mushak komponentlari, tana va uning qismlarini uzun va aylana o'lchamlari, ichki biriktiruvchi va oyoq panjalarining ko'tarilgan qismi bilan; tana massasining yog' qismi bilan salbiy;

v) umumiy (maksimal) kuch – tanani aylana, ko'ndalang va uzunligi o'lchamlari, tanani yuqori va pastki qismlarining uzunligi bilan (11-15 yoshdan tashqari).

Korrelyasiya modellarini tahlili qilish asosida 9 yoshdan 18 yoshgacha barcha yosh guruhlariga xos yosh voleybolchilarni tezkor-kuch tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari - yugurishda maksimal balandlikdagi belgiga etish bilan yuqoriga sakrash, o'ng qo'l bilan to'ldirma to'pni uloqtirish, qo'l panjalarini bukuvchi va gavdani yozuvchi mushaklar kuchi ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari, qo'llar, oyoqlar va gavda mushaklari kuchi namoyon bo'lishida amalga oshadigan umumiy jismoniy tayyorgarlik barcha yosh guruhlariga xosdir.

Voleybolchilarni tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarining faktorli tahlili shuni ko'rsatadiki, 10-13 yosh davrida morfokuch omili, tezkor-kuch sifati yetakchi ahamiyatga ega. Voleybolchini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tuzilmasida kuch qobiliyatlari natijaviylikni belgilab beruvchi hisoblansa, harakat tezligi, zarba kuchi, chaqqonlik, sakrovchanlik, maxsus chidamkorlik o'yinchining ko'p qirrali faoliyatini kafolatlovchi muhim elementlardan hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5924-son Farmoni, Lex.uz

2. Железняк, Ю.Д. Вoleyбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, Кунянский, А.В. Чачин.-М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005.- 112 с.

3. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.T.Sport va xarakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol). O'quv qollanma. Farg'ona :- 2022. -210b.

4. Фербер Е.А., **Физическая подготовка волейболистов:** учебное пособие для студентов/ Е.А. Фербер. - Алматы: издательство «Эпиграф», 2016. - 76 с.

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

5. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.

6. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.

7. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.

8. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.