

## O'QUVCHI YOSHLARNI VOLEYBOL SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

**F.I.Yakubjonova**

**Sport va harakatli o'yinlar kafedrası dotsent v.b**

Sportda texnik-taktik ko'nikmalarni samarali amalga oshirish va u yoki bu sport turida yuqori natijalarga erishish bevosita sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Shuning uchun jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik) to'g'ri shakllantirish sport mashg'ulotlarining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tarbiya umumiy va maxsus jismoniy tarbiya jarayonlaridan iborat bo'lib, tegishli sport turining xususiyatlariga muvofiq tashkil etishni talab qiladi.

Bu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdir.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi maxsus jismoniy sifatlarning samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin mahoratini tez, aniq va vaziyatga qarab bajarish, birinchi navbatda, maxsus jismoniy sifatlarga bog'liq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishlarda bajariladigan va uloqtirish, nayranglar, paslar, zarbalar, to'siqlar kabi o'yin ko'nikmalaridan iborat maxsus mashqlardir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin texnikasi ko'pchilik vaziyatlarda yuqori tezlikda qo'llab-quvvatlanmasdan amalga oshiriladi (sakrash, ko'kragiga tushish va to'pni qabul qilish). Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda, sport mashg'ulotlarining davri va bosqichlariga qarab, sakrash, turli yo'nalishlarda yugurish, "tushish", to'xtash, cho'kish alohida yoki o'yin ko'nikmalarini bajarish bilan qo'llanilishi mumkin.

Voleybolda bir qator o'yin ko'nikmalari - to'pni uzatish, zarba berish, to'sish - ko'pchilik kuch sifatlarning yuqori darajada rivojlanishini talab qiladi. Shunday ekan, bu ko'nikmalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoq mushaklari hamda butun tana qismlari tez va kuchli qisqarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan bajarilishi kerak.

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

Shuning uchun voleybolchining kuchini shakllantirishda asosiy e'tiborni tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish bilan bog'liq maxsus mashqlarga qaratish kerak.

Ushbu maxsus mashqlar eng yaxshi o'yin qobiliyatlari bilan birgalikda qo'llaniladi.

Tez mustahkamlovchi sifatlarni, ayniqsa, ularni rivojlantirishni bosqichda tortish moslamalari (oyoq va kamarga qo'rg'oshindan yasalgan asbob, zarbada bilakka qo'yiladigan og'irlik moslamasi) va turli simulyatorlar yordamida o'rgatish maqsadga muvofiqdir. umumiy jismoniy tarbiya.

Quyida tananing ma'lum qismlarida mushaklar kuchini rivojlantiradigan mashqlarga misollar keltirilgan:

Bilak mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1- 3 kg) qo'lingizda ushlab, bilak bo'g'imida o'ngga va chapga aylantiring;

- bu bo'g'inda gantelni yuqoriga va pastga siljitish;

- to'pni otish (qo'llarni yuqoriga ko'tarish, bilak bo'g'imiga e'tibor berish);

- to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish va h.k.

Yelka mushaklari:

- turli vaziyatlardan turli masofalarga plomba tashlash;

- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorga zarba berish qobiliyatlarini taqlid qilish;

- qo'llar ustida yotgan holda "yurish", "sirg'ish", "sakrash";

- bu holda - turli yo'nalishlarda;

- to'pni (yoki zaxira to'pni) urish;

- to'ldirilgan to'pni o'tirgan holatda oldinga va orqaga uloqtirish va hokazo.

Voleybol ko'pchilik o'yin ko'nikmalari sakrash holatlarida amalga oshiriladi. Shuning uchun bu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Mashq misollari:

- o'z vaznining 50-70% og'irliklari bilan o'tirish va tik turish;

- vaznning 50% dan ko'p bo'lmagan qismini elkalariga o'tkazish bilan yarim o'tirish holatidan keskin ko'tarilish;

- turli og'irlikdagi narsalar bilan sakrash;

- simulyatorlarda oyoq mushaklarini mashq qilish;

- arqon bilan turli tezlik va balandliklarda sakrash;

- turli balandlikdagi to'siqlardan sakrab o'tish va hokazo.

Voleybolchining maxsus tezligi uning maydon bo'ylab qisqa vaqt ichida harakatlanishi va vaziyat talabiga muvofiq o'yin texnikasini samarali bajarishi bilan belgilanadi.

Tezlik voleybol ko'rinishda 3 xil ko'rinishda namoyon bo'ladi:

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

- turli imo-ishoralar va vaziyatlarni tushunish tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatining o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchisining pozitsiyasi va boshqalar);

- ushbu vaziyatlarga nisbatan tez va adekvat harakat qilish;

- harakat tezligi yoki harakatlarning ko'pligi.

Mashq misollari:

- murabbiyning turli imo-ishoralariga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: agar murabbiy bir marta qarsak chalsa - to'pni ushlab olish qobiliyatiga taqlid qilish, ikki marta qarsak chalsa - sakrash zarbasini taqlid qilish, agar u ko'tarsa. qo'lini yuqoriga ko'tarish - sakrab turgan to'plarga taqlid qilish va boshqalar;

- voleybol maydonchasi maketida qisqa vaqt ichida turli taktik masalalarni yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini oshirish);

- har bir zonada ushbu zona o'yinchisining funktsional harakatiga (mahoratiga) taqlid qilish (umumiy tezlik hisoblangan). Masalan: 1-zona - o'yinda to'p; 6-zona - raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni yiqitish; 5-chi zona: raqib tomonidan tashlangan to'pni 2-chi zonaga uzatish; 4-zona - baland pas - sakrab zarba; 3-zona - qisqa pas - sakrab zarba; 2-zona - to'siqning 2, 3 va 4 zonalarida va hokazo.

Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamlilik (sakrash chidamliligi, tez va tez kuchga chidamlilik, o'yin chidamliligi) hal qiluvchi omil sifatida tan olingan. Bu xislatlari, ayniqsa, so'nggi o'yinlarda "men" ekanligini ko'rsatib turibdi. Chunki chidamlilikning yuqorida qayd etilgan turlarini o'z ichiga olgan chidamlilik deganda berilgan sifat yoki o'yin mahoratini uzoq vaqt davomida charchoqsiz yuqori darajada samarali bajarish tushuniladi.

Tezlik va tez chidamlilik kort atrofida ko'p marta harakat qilish va yuqori tezlikda samarali o'ynash qobiliyatini anglatadi. Bu fazilatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda bajariladigan maxsus mashqlarni bir necha marta takrorlash yordamida amalga oshiriladi.

Ushbu fazilatlarni rivojlantirish jarayonida ortiqcha charchoq yoki zo'riqishning oldini olish uchun tez sur'atda bajariladigan mashqlarni (yoki mashqlar to'plamini) bir marta takrorlash 20-30 soniya, mashqlar orasidagi interval (dam olish) 1-3 minut bo'lishi kerak. takrorlash soni bir marta 4-10 bo'lishi kerak.

Mashq misollari:

- "tutunli" yugurish;

- yugurish "ark";

- "yulduzcha" ni ishga tushirish;

- maydon bo'ylab diagonal (X) bo'ylab yugurish;

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

- bu mashqlarni og'irliklar bilan bajarish;
- 2, 3, 4 zonalarda to'siqlarni taqlid qilish;
- 2, 3, 4 zonalarga kirishga taqlid qilish;
- turli zonalarda to'pning "urilishi" ga taqlid qilish va boshqalar.

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin texnikasi (to'pni uzatish, qabul qilish va uzatish, urish va to'sish) ko'p hollarda sakrash orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun o'yin (o'yin) davomida sakrash mahoratini bajarish qayta-qayta qaytariladi. Shu sababli, bu sifat aslida tezlik va kuch sifati bo'lsa-da, uning rivojlanishiga va bu sifatni rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

Mashq misollari:

- 20 kgshtangada (yoki har qanday yukda) 1,5 daqiqa o'tirish;
- oyoq va belga og'irlik qo'yib, imkon qadar ko'proq sakrash;
- har 30 soniyadan keyin 1 daqiqa dam olish, to'siqlarni engib o'tishga taqlid qilish (3-5 marta);
- qurbaqa sakrash estafetasi;
- kengurudan sakrash estafetasi;
- chumchuq sakrash estafetasi;
- sumkalarda sakrash estafetasi;
- simulyatorlar bo'yicha treninglar va boshqalar.

O'yin chidamliligi - yuqoridagi barcha chidamlilik turlarini o'z ichiga oladi va shu sababli voleybolchilarning o'yin davomida texnik va taktik ko'nikmalarining samaradorlik darajasini pasaytirmasdan ishlashi uchun asos yaratadi.

Bu sifat ajralmas sifat bo'lib, uning rivojlanishi odatda o'yin o'yinlari sonining ko'payishi (6-9 o'yin) bilan bog'liq bo'lib, o'yinni to'liq (6-6) va to'liqsiz (5-5, 4-4, 3-3). mazmundagi tashkilot bilan amalga oshirilishi kerak. Boshqacha qilib aytganda, o'yin vaziyati o'yinchilarni ma'lum mazmun va yo'nalishga xos bo'lgan harakatni (mahoratni) bajargandan so'ng darhol boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakatlarni (ko'nikmalarni) bajarishga undaydi (ehtimol, bajarishni tugatmasdan). Bunday harakatlarni yuqori tezlik va samarali bajarish sportchilardan o'ta epchillikni talab qiladi.

Chaqqonlik ajralmas (jamoaviy) sifat bo'lib, u kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, jasorat, vaziyatni tez ko'rish va tezda to'g'ri qaror qabul qilish va zo'ravonlik bilan harakat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu fazilatlarni yuqori darajada bajarish vestibulyar apparatlarning funktsional imkoniyatlarini shakllantirishni talab qiladi.

Mashq misollari:

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

- 5 marta oldinga sakrash - sakrashda zarbaga taqlid qilish, 5 marta orqaga o'nta harakat - yiqilish va to'pni qabul qilishga taqlid qilish;

- bu mashq sakrashda to'pni to'sish va uzatishga taqlid qilish bilan bajariladi;

- bu mashq o'ng va chap tomonlarga 360 ° burilish bilan qo'nish bilan amalga oshiriladi.

Bunday o'yinlarning partiyalari o'rtasida siz qisqa vaqt ichida bajariladigan maxsus mashqlardan foydalanishingiz mumkin.

Mashq misollari:

- 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq oxirida sakrab turgan to'pga taqlid qilish;

- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq oxirida sakrab turgan to'pga taqlid qilish;

- bu sakrash mashqlari takrorlanadi va mashqdan keyin yiqilish, to'pni urish va to'sish ko'nikmalariga taqlid qilinadi;

- yugurish "layk" - mashq oxirida birin-ketin o'yin texnikasini taqlid qilish;

- "kemerli" yugurish va o'yin ko'nikmalariga taqlid qilish;

- maxsus harakatli o'yinlar;

- ma'lum bir vaqt ichida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkon qadar ko'p marta samarali o'yin texnikasini (to'p bilan) bajarish.

O'yin davomida keskin o'zgarib turadigan o'yin holati ushbu vaziyat talablariga muvofiq texnik va taktik usullarni amalga oshirishni talab qiladi:

- to'siqlar orqali oldinga va orqaga yugurish (ketma-ket 3 ta to'siq);

- yiqilganda to'pni qabul qilish - sakrashda to'pni uzatishga taqlid qilish.

Voleybol o'yinida bajariladigan texnik va taktik usullarni samarali amalga oshirishda moslashuvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin tutadi. Voleybolchining moslashuvchanligi uning optimal amplitudasida rivojlanishi kerak. Odatdagidan ko'ra ko'proq yoki kamroq amplituda bilan egilish o'yin mahoratining ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan: Ko'krak bilan to'pni ushlashda haddan tashqari egilish shikastlanishga olib kelishi mumkin. Maxsus moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun siz bo'g'inlarni egish, egish, yozish, burish va "siqish" bilan bog'liq mashqlarni bajarishingiz mumkin.

Mashq misollari:

- o'tirgan holatda torsonning egilishi - peshona tizzaga iloji boricha yaqinroq, oyoqlari bukilmagan;

- "tokalar bilan ko'prik" mashqini bajarish;

- tik turgan holatda tos suyagidan tananing aylanishi (o'ngga va chapga);

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

- ikki ishtirokchi turli vaziyatlardan moyillik, egilish, burilish, "yozish" va hokazo mashqlarni bajaradi.