

YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI MASHQLAR ORQALI SHAKLLANTIRISH SAMARADORLIGI

Boltayev Shamshodjon
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o'qituvchisi.

Kalit so'lar: voleybol, texnika, taktika, samaradorlik, jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, mashg'ulot.

Ключевие слова: волейбол, техника, тактика, эффективность, физическое воспитание, спорт, здоровье, тренировка.

Keywords: volleyball, technique, tactics, efficiency, physical education, sport, health, training

Hozirda sport turlarini rivojlantirish orqali yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirish masalalariga alohida yondashilmoqda. Mamlakatimizda ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor borgan sari kuchayib bormokda. Ma'lumki, yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida dastlabki o'rgatish jarayoni fundamental bosqich hisoblanadi. E'tirof etish joizki, voleybolchilarni tayyorlashga qaratilgan, ayniqsa, dastlabki o'rgatish jarayonini shakllantirishga mo'ljallangan ilmiy tadqiqotlar o'rni muvofiq adabiyotlarda sanoqlidir.

Zamonaviy voleybol o'yinlarida keskin muammo bo'lib kelayotgan va o'zining ilmiy yechimini kutayotgan asosiy kamchiliklardan biri bu hujumkor zarba berishning aniqligi, aksariyat hollarda turg'un va mukammal ijro etilmasligidir. Ma'lumki, sport amaliyotida turli mashqlar, harakat aniqligi va uni shakllantirish, bo'lajak musobaqalar asosida amalga oshiriladi. Lekin voleybolchilarga xos texnik taktik vaziyatlar to'g'ri va aylanma tezlanishlar, tebranishlar, sakrashlar ta'sirida va raqib jamoani aniq kombinatsiyasini oldindan sezib qolishi harakat aniqligini oldini oladi va himoyada yaxshi harakat qilishda qo'l keladi. Ushbu holatning kelib chiqishi murakkab neyrofiziologik jarayonlarga asoslanadi. Jumladan, insonning hayoti faoliyatida muayyan harakatni aniq, mukammal tez va maqsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatorning funksional holatiga bog'liqdir. Turli yo'nalishdagi aylanma tezlanishlar vestibulyar retseptorlarga bevosita ta'sir etib sportchida his-hayajoi, ya'ni oyoq-qo'l qaltirashlari yuzaga keladi. Ana shu holatlar vestibulyar yadrolari va qator boshqaruv organlari — bosh miya, miyacha, orka miya o'rtasidagi funksional bog'lanishlarni vaqtincha uzilishiga olib keladi, natijada tana muvozanati yo'qoladi, harakat koordinatsiyasi va aniqligi buziladi.

Ishning maqsadi yosh voleybolchilarni hujumkor zarba berish aniqligini mashqlar yordamida shakllantirish imkoniyatlarini o'rgatishga qaratilgan. Bu tadqiqot Chirchiq shahar bolalar va o'smirlar sport maktabida olib borildi. Tadqiqot voleybol bilan 6 oy shug'ullangan 13-14 yoshli bolalardan iborat bo'lgan 2 ta guruxda, ya'ni nazorat va tajriba guruhlari o'tkazildi. Nazorat guruhi tarkibiga

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

kiruvchi bolalar voleybol bo'yicha BO'SMga mo'ljallangan dastur asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda ishtirok etdilar. Tajriba guruhi tadqiqot davomida qo'shimcha ravishda quyidagi mashqlar bilan mashg'ulotni davom ettirdilar: Voleybolchilar, dastlab tennis to'pini qo'lga ushlab voleybol maydoniga sakrab, to'r ustidan uloqtirish. Har 15 kundan to'rning balandligi 2 sm. ga ko'tariladi. Bu holat 2 oy davom etadi. Mashq 10 daqiqadan 3 marta, 2-3-4-zonalardan ijro etiladi. Uloqtirishning umumiy soni har bir zonadan ijro etilgan aniq va noaniq to'plar uloqtirish soni hisobiga olinadi;

Voleybolchilar tennis to'pini ko'rsatilgan zonalarga to'r ustidan sakrab uloqtirish. To'p uloqtirishning umumiy soni aniq va noaniq uloqtirishlar soni hisobiga olinadi;

Voleybol maydoni bo'ylab sherikma-sherik bo'lib turib, 9 metrlik masofadan biri ikkinchisiga to'p uzatadi va sakrab hujumkor zarba ijro etiladi. 15 ta to'p uzatishlardan keyin sheriklar almashadi;

Voleybol maydonining 2-zonasida hujumkor zarba berish to'psiz sakrab hujumkor zarba ijro etish. Maydonining 2-zona chizig'iga qaramasdan hissiy bilishni shakllantirish;

A) Turgan joyda sakrashlar;

B) Turgan joyda sakrab, o'z o'qi atrofida 360° aylanib, yerga tushish;

- To'ldirma to'pni to'r ustidan 2 qo'llab ushlab, sakrab uloqtirish;
- To'pni aniq va to'rga tekkizmasdan voleybol maydoniga uloqtirish.

Pedagogik tadqiqot davomida tajriba guruhi yuqoridagi mashqlar bilan 6 oy davomida shug'ullandilar. Pedagogik tadqiqotdan avval nazorat va tajriba guruhlarida deyarli farq qilmadi. Ushbu ko'rsatkichlar 6 oydan so'ng tadqiqot guruhidagi voleybolchilarning vestibulyar, ya'ni gavdaning fazodagi yo'nalishining imkoniyati, aylanma tezlanishlar ta'siri, nazorat guruhining imkoniyatlari zaif ekanligidan dalolat beryapti. Ma'lumki, mashqlar yordamida funksional bog'liqlik mashg'ulotlar yordamida shakllanadi va bu shakllanish sport amaliyotida ayniqsa harakatlarni turli vaziyatlarda tez va aniq ijro etishda muhim rol o'ynaydi. Faraz qilinganidek tajriba guruhida zarba berish aniqligi zinasimon yo'nalish bo'yicha sezilarli darajada ortib bordi. Nazorat va tajriba guruhida hujumkor zarba berish aniqligi tadqiqot davomida o'sish sar'ati, har 2 oydan nazorat qilindi.

Tadqiqot davomida zarbalarning umumiy soni 15 ta, ijro etilgan to'plarning aniq va noaniqligiga qarab aniqlandi. Tadqiqotdan oldin zarbalarning umumiy soni ikkala guruh bo'iicha o'rtacha 15 tadan 3 aniq 12 noaniq zarbalarni tashkil qilgan bo'lsa, 2 oydan so'ng tadqiqot guruhida bu ko'rsatgich 15 tadan 6 tasi aniq 9 tasi noaniq to'plar sonini tashkil kildi. 4 oydan so'ng bu ko'rsatkichlarining aniq zarbalar soni 15 tadan 8 tasini tashkil qilgan bo'lsa, noaniq to'plar soni 7 tani tashkil qildi, nazorat guruhida esa zarbalarning 4 tasi aniq, 11 tasi noaniq zarbalar sonini tashkil qildi. Nazorat guruhida zarbalarning umumiy soni ham, aniq zarbalar soni ham tajriba guruhiga nisbatan o'ta kam miqdorni tashkil etdi. Tadqiqot davomida nazorat guruhida zarbalarning aniqligiga hiyolgina va notekis yo'nalishda o'sganligi aniqlandi. 6 oydan so'ng tadqiqot guruhida aniq zarbalar soni 15 tadan 10 tani tashkil qilgan bo'lsa,

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

nazorat guruhida 5 tani tashkil qildi. Yuqorida qayd qilingan natijalarga asosan shuni ta'kidlash mumkinki, mashklar nafaqat organizmni ishga kirishish imkoniyatini yaratdi, balki tajriba guruhidagi voleybolchilarning hujumkor zarba berish aniqligini yuqori darajada shakllantirish salohiyatiga ega ekanligini isbotladi. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan va tadqiqotda sinab ko'rilgan maxsus mashklar majmuasi samarali texnologik vosita sifatida hujumkor zarba berish aniqligini shakllantirish maqsadida tadbir etilishi mumkin. Tadqiqot davomida nazorat guruhida amaliyotda ko'llanilayotgan mashqlar majmualari to'g'ri tanlanmaganligiga alohida e'tibor qilish lozim. O'tkazilgan tadqiqot natijalari, jumladan, tajriba guruhi mashg'ulotlarda muntazam qo'llanilgan maxsus hujumkor zarba berish aniqligini oshirishga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi nafaqat harakat, aylanma tezlanishlar ta'siriga qarshi turg'unlikni oshirdi, balki ular o'rtasidagi funksional bog'lanish evaziga yosh voleybolchilarni hujumkor zarba berish aniqligini mukammal darajada shakllantirdi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlar majmuasi yosh voleybolchilarni xujumkor zarba berishga o'rgatish va tayyorlash jarayonida yaxshi natija berishi aniqlandi. Bu esa yosh voleybolchilar tayyorganligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni saralash hamda ularni qo'llash uslubiyatini takomillashtirib borish, amaliyotda o'z samarsini berishi o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менежмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм.-М.: Спорт, 2019. – 480 с.
2. Долматова Т.В., Зубкова А.В., Селезнева Е.А., Пухов Д.Н. Организация физической активности и массового спорта на уровне местного самоуправления: Сравнительный анализ зарубежного опыта. // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №12. - С. 53-55.
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. – 176 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.
5. Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машгулот жараёнини ташкил этиш. МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ Нукус 2022 .-87 б.
6. Boltayev Sh. Vocational guidance of future physical education teachers based on the cluster approach. International bulletin of applied science. and technology.ibast. Volume 2, Issue 12, December. 2022.