

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI VA HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH HAMDA ULARDAN FOYDALANISH MUAMMOLARI

Qurbonov G'ayrat Rejapovich

Farg'ona davlat universiteti

Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi. Sport mashg'ulotlarini muhim vazifalaridan biri shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik xayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo'lib, asosan o'sish va ish bajarishni kuchaytirish bilan ifodalaniladi. Ayniqsa yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlar uchun yurak qon-tomir, nafas organlarining funktsiyasi va tana haroratining biroz ko'tarilishi muhim ahamiyatga ega. Tana haroratining bunday ko'tarilishi skelet musqullari ishini kuchaytiradi, modda parchalanishida hosil bo'lgan mahsulotlarning, ko'pincha sut kislotasining to'liq oksidlanishini ta'minlaydi. Musqullar faoliyatining foydali koeffitsentini oshiradi, charchashga moyillikni kamaytiradi. Umumiy mashqlar ta'sirida asab xujayralarining qo'zg'aluvchanligi va xujayralarning dinamikasi ortadi. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor va zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagilarni hal etishni ta'minlaydi:

Voleybolchilarning organizmini har tomonlama gormonik rivojlanishini va uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

2. Salomatlik darajasini oshirish.

3. Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalar davomida faol dam olishdan to'g'ri foydalana bilish. Zamonaviy voleybolda muvaffaqiyatga erishish, jismoniy tayyorgarlik bilan bevosita bog'liqdir.

Godik M.A L. Ayrapetyants, malakali voleybolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonda texnik maxoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar voleybol bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi ko'pdan - ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va

suv muxitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigienik sharoitlardan foydalanishni tavsiya qilishgan. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o'ynaydi Voleybolning xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus

jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratni ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning barcha turlarida jismoniy tayyorgarlik ikkita: umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. UJT maxsus tayyorgarlik vazifalarini hal etishga imkon beradi. Texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy (ixtisoslashtirilgan) va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalarini uzviy ravishda ko'plab olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy, maxsus va irodaviy harakat sifatlari muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlaydi.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlangan sport turi uchun o'ziga xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir (24). Voleybol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi.

Voleybol sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. SHu sababdan maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib borilgandagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama rivojlangan bo'lishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni har tamonlama rivojlanishini taxmin etadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq.

Biroq ixtisosga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlar saqlanib qoladi.

Bunga sabab birinchidan sportning har xil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay, ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa, ikkinchidan, umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmaydi, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilanishidadir.

Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazarida tutish maqsadga muvofiqdir. CHunki, voleybolning o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli voleybol turida ko'proq

kuch-chaqqonlik; sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamkorlik va egiluvchanlik sifati etakchi rolni o'ynaydi va asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi.

Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim ulushi mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning voleybol turida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Voleybol sohasiga oid ilmiy – uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan.

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda.

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va chaqqonlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir - biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada chaqqonlik, kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 157-164.
2. Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 27-30.
3. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.
4. Kurbanov, G., Qurbanali, S., & O'tkir, R. (2023). *VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES*. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 12, 62-71.
5. Маматов, У., & Курбонов, Ф. (2023). МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 570-573.

6. Qurbonov, G. A., & Mamatov, U. (2023). VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 86-88.
7. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. *Ta'lim fidoyilari*, 28, 30-36.
8. Qurbonov, G. (2023). VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT FAOLIYATLARIGA O 'RGATISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 138-143.
9. Qurbonov, G., & Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 39-43.
10. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
11. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
12. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
13. Мамадова, Ф. (2023). BO 'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.
14. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.