

VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolamizda voleybolchilarning sport trenirovkalariga xos bo'lgan va qo'llanilib kelayotgan uslublari, texnik-taktik malakalari, jismoniy jihatdan rivojlanganligi, sport trenirovkasining jarayoni, prinsiplari va tamoyillari haqida ma'lumot berib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *sport, voleybol, jarayon, prinsiplar, tamoyillar, uslublar, trenirovkalar, yuklamalar (nagruzkalar), psixofunksional, to'siq, intilish.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о характерных и применяемых методах спортивной тренировки волейболистов, технико-тактических навыках, физическом развитии, процессе, принципах и принципах спортивной тренировки.*

Ключевые слова: *спорт, волейбол, процесс, принципы, стили, тренировки, нагрузки (нагрузки), психофункциональные, препятствия, стремление.*

Annotation: *this article provides information about the styles, technical and tactical qualifications, physical development of volleyball players, the process, principles and principles of sports training.*

Keywords: *sports, volleyball, process, principles, principles, styles, trainings, loadings (nagruzkas), psychofunctional, hurdle, aspiration*

Sport - keng ma'noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga ola-di. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni jamiyki, to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport - bu ruhiyatni "charxlovchi", kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning "ichki" va "tashqi" madaniyatini (morfologiyasi - qaddi - qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadiya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli ko'pqirrali ijtimoiy omildir.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixologik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Voleybol - sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Voleybol bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llab-quvatlash, o'zaro yordam hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo'lish mumkin: so'z ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublar trenirovka tamoyillariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi - murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar na'munasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini video filmlar, slydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar.

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar ya'ni, aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi. Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, mos-lama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi. Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir. Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish

uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi. Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash usublari.

To'xtovsiz uslub - bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi - mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlar-ni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlash-tirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlari-ni maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat holda sifatni shakllanti-rishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa usublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi - bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqazo etadi yoki musobaqada g'alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiy shakllangan texnik-taktik malakalar, kombi-natsiyalar, sifatlar, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirish-da) asosiy rol ni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sport-chilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish usublari mavjud. Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtni o'zida bir necha sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining tamoyillari jamiyki, tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqazo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi:

onglik va faollik "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressive-lashtirish).

Onglilik va faollilik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishishi, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir. O'quv trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip - beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqazo etadi.

Muntazamlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

"O'stira borish" (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmali prinsipi barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi. Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga;

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga yaratadi. Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash", "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Nagruzkani to'liqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)", "Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish".

Yuqori natijalarga yo'naltirish - o'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam,

uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash - Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10-12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, “chuqur” ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi - trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish

qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish - aynan shu qonuniyat voleybolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbor qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin “osondan-qiyinga”, “oddiydan-murakkabga”, “o'zlashtirilgandan-o'zlashti-rilmaganga” tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Nagruzkani to'liqsimon oshirish - ko'p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to'liqsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini “yo'qolish” vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida

ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (sikliyiligi) - o'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda “spiralsimon” qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'qituvchi-trener amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya

va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy hujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor. Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo

qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo'lib etishishi talab qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. S.M. Boyxo'jayev - Malakali voleybolchilarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent – 2021
2. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug'ullanishning inson organizmiga ijobiy ta'siri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers
3. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish. issn 2181-351 volume 2, special issue 12 october 2023, <https://erus.uz/>
4. Pulatov A.A., Isroilov SH.X., Qurbanova M.A. Voleybol // J.T. III kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. – T., 2003. - 44 b.
5. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).
6. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. E Conference Zone. 2022/11/22
7. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research.
8. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Ways to determine students' interest and abilities in the profession of a physical education teacher. 2023: icde-turkey-jan
9. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to'garaklarining o'rni. 2022: icde-turkey-september.
10. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Принадлежность к разным возрастным группам особенности тренировки волейболистов. ISSN 2181-0664 Doi journal 10/26739/2181-0664 <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0850-2023-7-2>
11. Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. Ijodkor o'qituvchi jurnali. 5 yanvar / 2024 yil / 35 – son.
12. Yosh voleybolchilarda tezkor-sakrovchanlik sifatini harakatli o'yinlar yordamida o'stirish samaradorligi. Ijodkor o'qituvchi jurnali. 5 yanvar / 2024 yil / 35 – son.