

VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI

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

Xudaybergenova Elmira Umaraliyevna

Tashkent Amaliy Fanlar Universiteti Pedagogika fakulteti Maktabgacha ta'lim kafedrasida katta o'qituvchisi

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, uslublari, 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: *sport, волейбол, процесс, принципы, 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, barrier, aspiration.*

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik; integral (yahlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib ular yordamida mos vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash hajmini

oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifasi. shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi. Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy

bog'liqlikka egadir. Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasini"ni muayyan tartibda, shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni echishga qaratilgan.

"Sport formasi" deb, sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi"si bilan belgilanadi. Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza - sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza - takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza - sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol har kimda tug'ilishi mumkin. Bu savolga quyidagicha izoh berishimiz mumkin:

Birinchi - takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo'la olmaydi.

Ikkinchi - shug'ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi nagruzkalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, "yo'qotish" uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so'ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchi - sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to'liqsimon yo'nalishda amalga oshirilish kerak. Bu organizmni harakat nagruzkalariga biologik qonuniyatlar asosida moslana borish bilan izohlanadi. Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri - ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
2. voleybol uyiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish;
3. irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarini) boyitish;
4. o'yin malakalari texnikasini o'zlashtira borish va takomillashtirish;
5. taktik vazifalarni hal etish;
6. nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o'z navbatida 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, xayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to'xtash va hokazo) takomillashtiriladi. Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi: Umumtayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (voleybolga oid kuch tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan

chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy xislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi bir oz kamayadi, shiddati esa tezlashadi. Tayyorgarlik turlari hajmi tahminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlik-ning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi. Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq. Tayyorgarlik turlari hajmi jihatdan quyidagiga taqsimlanadi.

Musobaqa davri qo'yiladigan vazifalar:

1. jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish;
2. sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish;
3. o'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;
4. umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;
5. nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi. Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sport-chilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyor-garlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumxalq bayramlarida o'tkaziladigan blis-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va xalqaro musobaqalar kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon Kubogi chempionati, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi:

O'tish davri - o'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tatbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross - yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'la-di. O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish - sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar orgnizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy xodisadir. Lekin nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqinsimon

tarzda kuchaytira borish zarurati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida foydalanib turishni taqazo etadi. Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga

bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin. Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna – muolajalari bilan qo'shib

qo'llanishi yaxshi natija beradi. Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari, nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash foydali ozuqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa, yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'il-ganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish

qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, xadiksirash, xayol parishonlik va hokazo) bartaraf etiladi. Bu vositalar "ishontirish formulalari" (formula autogennoy trenirovki), "o'zi-ni boshqarish" gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi. Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir.

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.