



VOLEYBOLCHILARDA TEZLIK VA CHIDAMLILIK SIFATLARINI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Nasradinova Indira

Ajiniyoz nomidagi Nukus Davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya II-kurs Magstranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6468607>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 01-aprel 2022

Ma'qullandi: 10- aprel 2022

Chop etildi: 14- aprel 2022

KALIT SO'ZLAR

tezlik va chidamkorlik,
Trenirovka yuklamalari

ANNOTATSIYA

Maqolada voleybolchilarni harakatli o'yinlar yordamida tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish boyisha Trenirovka yuklamalari tuzilmasi sportchilar tayyorlash uslubiyatining samaradorligi, Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish usullari ma'naviy tayyorlik, texnik tayyorligi haqida so'z etilgan.

Sport faoliyatida, jumladan voleybol o'yinida, qayd etilgan tezlik va chidamkorlik turlarining barchasi etarli shakllanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan bir qatorda sport nazariyasi va amaliyotiga ma'lumki trenirovka mashg'ulotlarida tezlik va chidamkorlik sifatini rivojlantirish (ayniqsa dastlabki tayyorgarlik bosqichida) alohida ehtiyotkorlikni talab qiladi. Chunki, tezlik va chidamkorlik rivojlantiruvchi mashqlarni organizmni jarohatlashi mumkin, yoki aksincha shunday mashqlar hajmi va shiddati etarli bo'lmasa tezlik va chidamkorlik sifati ma'lum muddatdan so'ng rivojlanishdan to'xtaydi. Demak, tezlik va chidamkorlik sifatini rivojlantirishda mashqlar yuklamalarini uzluksizlik, izchillik va to'liqinsimon prinsipda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, tezlik va chidamkorlik shakllantirishda og'irliklar va og'irliksiz ijro etiladigan mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos yoki hiyol

yuqoriroq chegarada qo'llash darkor bo'ladi. Dastlabki tayyorgarlik guruhiga mansub voleybolchilarda o'yin malakalarini samarali shakllantirish tezlik va chidamkorlik sifatini rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Ayniqsa, to'pni aniq uzatish, o'yinga to'p kiritish, zarba berish qo'l kuchini o'ziga xos ravishda rivojlantirishni taqozo etadi. Buning uchun dastlab qo'llarini bukuvchi va yozuvchi mushaklari kuchini tarbiyalash kerak bo'ladi.

Trenirovka yuklamalari tuzilmasi sportchilar tayyorlash uslubiyatining markaziy bo'limlari qatoriga kiradi. Yuklamaning umumiy xajm dinamikasi uchun xos bo'lgan yo'nalishlarni bilish bilan cheklanish yaramaydi. Yuklamalarning umumiy tavsiflaridan turli parsial xajmlarni aniq va batafsil ochib berishga etish zarur. Trenirovka yuklamalari tizimi muayyan ixtisoslik uchun xos bo'lgan maxsus sifatlarning rivojlanishini ta'minlashi lozim.[1] Yuklamaning umumiy tavsiflari



ixtisoslashganligi, yo'nalishi, xajmi va koordinatsion murakkabligini asoslab bergan xamda yuklamani nazorat qilish uslublarini ishlab chiqqan. Biroq yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida yuklamalarning umumiy va parsial xajmlarini rejalashtirish uslubiyatini tavsiflarga bo'lib keltirmagan.

Turli sport o'yinlarida yuklamalarni me'yorlash mezonlari turli xilligi sababli yuklamalarning yillik va ko'p yillik dinamikasini, ayniqsa, ixtisoslashganligi xamda koordinatsion murakkabligi bo'yicha aniqlash va shuning asosida dinamikaning optimal variantini tanlash imkoniyati yo'q.[3] Sport xolati rivojlanishini boshqarish uchun birinchi navbatda yuklamaning turli omillari (xajmi, shiddati, maksimal kuchlanishi, startlar soni va x.k.) va sport yuklamalari o'rtasida qanday bog'liqlik bo'lishini bilish lozim. Yuklamalarni rejalashtirish davomida sportchilarning uch xildagi xolatini ajratishni tavsiya etadi: bosqichdagi xolat – nisbatan uzoq vaqt – hafta va oylar davomida saqlanib turadi; kundalik xolat – bitta yoki bir nechta mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi; tezkor xolat – ayrim mashqlar ta'sirida o'zgaradi va tez o'tib ketadi.[4]

Bu xolatlarni baxolash trenirovka mashg'ulotlari, mikrotsikllari va bosqichlarining yo'nalishini, tuzilish xususiyatini to'g'ri aniqlashga imkon yaratadi. Musobaqa faoliyati (MF) tuzilmalarini sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari bilan, MF ko'rsatkichlari bilan birga sportchilar mashqlanganligi tuzilmasining aniq son ifodasi bilan bog'langanda trenirovka jarayonini oqilona tuzish mumkin bo'ladi. Bu ishlarda MF birlamchi xisoblanadi.[5] U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni xamda yuklamalarni

rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq yuklamalarni me'yorlash zarurligi to'g'risidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda. Sakrovchanlik - bu vertikal yoki gorizontal masofani engib o'tish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobiliyatdir. Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifadni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini zarba va to'siq qo'yish samarali ijro etilishini ta'minlaydi.[6]

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarni ichida eng e'tiborlisi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlarni aksariyat o'yn malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi. Lekin bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi kerak emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham etakchi o'rinda turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.[4] Chunki, ushbu sifatlarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlarni sport mahoratini tez va mukammal o'sishi



uchun eng zarur poydevoridir. Ma'lumki, inson o'z hayotida o'yin, o'qish mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, keyin esa bu o'qish bilan barobar davom etadi, undan so'ng va o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi. Insonning bolaligidagidek, odamzod tarixining dastlabki davrlarida o'yinlar hayotida muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan ulg'aygan, chiniqqan, jisman baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan.

Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanadagi ortiqcha kuchni sarflashga, etishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining in'inosidir. O'yinlar insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha- teatr, musiqa, sport marosim kabi) larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtirish vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Talabalar o'yinlar orqali

hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni engishni, mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishiga xizmat qiluvchi bebaho manbadir. Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy extiyoji asosida shakllangan ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy ruxiy, aqliy rivojlanishga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni engish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari odatda Talabalarga quvonya bag'ishlaydigan musobaqalar ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi. Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va voleybolchining xarakatlarini takomillashtiradi. Bundan tashqari o'yinlar axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Bularga intizomlilik, do'stlik, bir-biriga bo'lgan munosabat, onglilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning shartlari, diqqatini, obro'si

uchun kurash, o'rtoqlariga beg'araz, yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi. Masalan; «Ikki oyoq», «Epchil Talabalar», «quvlashmachoq», «Kim keldi» va hokozolar.[6]

Harakatli o'yinlar tashkil qilish va o'tkazishda imkoni boricha talabalarning



tashabbuskori bo'lishi, faol ishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim. Talabalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar talabalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida talabalarning faol bo'lishi o'qituvchining o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganiga bog'liq bo'ladi. Ma'lumki, har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. To'siq yoki qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni ancha-muncha kuch-quvvat sarflashni talab qilmaydigan o'yinlar Talabalarda qiziqish uyg'otmaydi. Kichik OTM yoshi-bilim, ko'nikma va malakalar tarkib topishining, tasavvur hamda tushunchalar hosil bo'lishining boshlang'ich davridir. Xuddi mana shu davrda o'g'il va qizlarni muntazam hamda izchil tarbiyalash uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Kichik OTM yoshidagi talabalarni tarbiyalash tizimida o'yinlar alohida rol o'ynaydi. Har xil o'yinlar topog'onlik va mehnatga munosabat hamda, talabalarning xarakteri va qobiliyatlari, dars usuliyati nuqtai nazaridan, hatto, eng maqul bo'lgan bir xil sharoitdagina nisbatan ancha yaqqolroq ko'rinadi. To'g'ri o'tkazilgan o'yin ko'p narsani o'rgatishga yordam beradi. Talabalarning barcha yosh bosqichlarida ularga ishonch va haqiqat sifatida xizmat qilgan hamda ularning zexni va bilimiga intilishi lozim bo'lgan o'yinlarga qiziqish susayib bormoqda. Vaholanki, talabalarni o'yinlarning kuch-quvvat va kulgi baxsh etadigan xilma-xil, jo'shkin va erkin vaziyatlariga olib kirish hamda jafokash

pedagogikaning asriy savollariga tegishli javoblarni ana shu vaziyatlardan izlash kerak. Hozirgi sharoitda o'zbek xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va

usuliyati talabalarning jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalanishini ta'minlash, ularda ahloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, vatanapvrrar fuqarolarga xos fazilatlarni shakllantirishdan iborat. qadimgi tarbiya tizimida o'yinlardan shaxsni shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan. qadimgi faylasuflardan Arastu ham talabalarning bo'sh vaqtni xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, chunki o'yinlar dilxushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni o'qtirgan.[5] O'rta asrlardagi pedagoglar talabalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlardir. Jismoniy tarbiya uslubiyatini ishlab chiqib, unda o'yinlarga katta o'rin berganlar. O'yin go'yo soyadek, bola bilan birga tug'ilgan, uning xamrohi, ishonchli do'stiga aylangan, lekin bu uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz.

O'yin juda katta, ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy tomoni, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini qozonadi. Bu biz uchun eng muhim bo'lgan ahloqiy tarbiyani shakllantirish xizmat qiladi. Boshqa xalqlarning barcha o'yinlari kabi, o'zbek xalqining milliy o'yinlari ham yoshlarni tarbiyalashda qimmatli vosita tariqasida xizmat qiladi. Xalq o'yinlarining tasnifi tarbiya, ermak, dam olishni yo'lga qo'yish vositasi sifatidagina emas balki jismoniy tarbiyaning muhim vositasi tariqasida ham katta ahamiyatga ega.



O'yinning besh asosiy vazifalari ko'rsatilgan;

- 1) ijtimoiy
- 2) tarbiyaviy
- 3) sog'lomlashtiruvchi, o'rgatish,
- 4) mashg'ulotli va baholovchi.

Hamma vazifalarning jismoniy tarbiya va sportdagi pedagogik jarayon bilan o'zaro bog'liqligi hamda ahamiyati shubhasizdir. O'yinlar jismoniy tarbiya tizimida foydali vosita hisoblanadi, ularning aniq tasniflanishini talab qiladi. Lekin ularning hajmi va yo'nalishi har xilligi tasnifni aniq bir shaklga keltirishga yo'l qo'ymaydi. Mavjud bo'lgan o'yinlarni tizimga solish tashkiliy va pedagogik belgilari bo'yicha ko'rib chiqilmoqda. Usmonxo'jaev harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning harakat faolligi darajasi shuningdek, organizmga fiziologik ta'siri ortishi bo'yicha tasniflanishi taklif qilmoqda. Harakatli o'yinlarni tanlash yo'nalishiga ko'ra harakat sifatlarini tarbyalash xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Adabiyotlar tahlilidan shu narsa ayon boldiki, o'yin texnikasini o'rgatishda moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish shug'ullanuvchilarning texnik mahoratini jadal shakllantirish imkoniyatini yaratadigan. Kuzatuvlar shuni korsatdiki, o'quv muassasalarida, ayniqsa tuman va qishloq maktablarida joriy etilgan sport to'g'araklarida mashg'ulotlar aksariyat hollarda standart mashqlar asosida olib boriladi.

Malumki, sport malakalariga dastlabki o'rgatish bosqichida faqat standart mashqlardan foydalanish har doim ham yosh sportchilarning harakat qobiliyatlari va ularning nasib imkoniyatlarini ochib berishga o'zidir. Bunday mashqlar yordamida uyushtiriladigan mashg'ulotlar

borgan sari bolalarning tanlangan sport turiga bo'lgan qiziqishini sonda boshlaydi, ularning faolligini sustlashtiradi. Aksincha, mashg'ulotlarda, jumladan sport texnikasini o'rgatishda moslashtirilgan mashqlardan foydalanish bolalarning kayfiyati va ruhiyatini ko'taradi, malakalarni o'zlashtirishda ijobiy emotsional sharoit yaratadi, qiziqish kuchayadi va o'rganilayotgan harakat texnikasi tezroq shakllana boshlaydi.

Ana shu nazariy va amaliy omillarni e'tiborga olgan holda, biz tumandagi ayrim o'rta maktablar misolida yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish tajribasini maxsus savolnoma yordamida o'rganidik. O'tkazilgan savolnoma natijalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, o'rta maktablarda voleybol bo'yicha olib boriladigan sport to'g'araklarida o'yin malakalariga o'rgatuvchi va ularni tezroq o'zlashtirishga [2] Qaratilgan harakatli o'yinlardan foydalanish deyarli yo'lga qoyilmagan ekan. Ehtimol shuning uchun ham mashg'ulatlarda voleybol texnikasiga o'rgatish qiziqarli tashkil qilinadimi degan birinchi savolga 30 nafar respondentdan faqat 7 nafari ha deb javob berishdi. 17 natar respondent bolalar o'yin texnikasiga o'rgatish qiziqarli emasligiga urgu berishi. 6 nafar umuman javob berishmadi. Malumki, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida sport texnikasiga o'rgatish faqat standart mashqlar asosida olib borilsa bunday mashg'ulotlarning qiziqarli, hatto samarali kechishiga ishonch yoq. Mutaxassislarining tavsiyalariga kora ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida texnik malakalarni shakllantirish va ularni o'zlashtirish samaradorligi ustivor jihatdan maxsus o'rgatuvchi mashqlarni



moslashtirilgan harakatli o'yinlar bilan qo'shib olib borishga bogliqdir.[5]

Ushbu masala ayniqsa voleybolga xosdir. Chunki, futbol, basketbol, qol to'pi kabi sport o' yinlaridan farqli o'laroq, voleybol oz o'yin malakalari va ularni ijro etish texnikasi bo'yicha yosh shugullanuvchilarda ancha qiyinchiliklar tog'diradi.

Buning asosiy sabablaridan biri topni uzatish, zarba berish, top qabul qilish

malakalari qarshi maydonga tor ustidan topni otkazib ijro etish bilan bogliqdir. Shuning uchun ham dastlabki orgatish bosqichida ixtisoslashtirilgan haralkatli o'yinlardan toydalanish darsga bolgan qiziqishni kuchaytiradi, ijobiy emotsional sharoit yaratadi, ozlashtirish samaradorligni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.