

YOSH VOLEYBOLCHILAR JISMONIY SIFATLARINING O‘ZARO ALOQADORLIGI

Tojiyev Ulug‘bek Mamadiyor o‘g‘li, Narzullayeva Gulmida Jasur qizi

Oriental universiteti Samarqand kampusi, jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi;

Oriental universiteti Samarqand kampusi magistri

E-mail: ulugbektojiyev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20539533>

Annotatsiya: Yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ahamiyati, har xil sport turlarining spetsifik jismoniy sifatlari bir-biridan farq qilishi hamda voleybolchilar jismoniy sifatlarining o‘zaro aloqadorligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: spetsifika, maxsus tuzilish, intensivlik, jadallik, voleybol, jismoniy sifatlar.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Тожиёв Улугбек Мамадиёр оғли, Нарзуллаева Гульмида Жасур кизи

Преподаватель кафедры физической культуры, Самаркандский кампус Восточного университета; магистрант Самаркандского кампуса Восточного университета

E-mail: ulugbektojiyev@gmail.com

Аннотация: Рассмотрено значение физических качеств в тренировке юных волейболистов. Отмечается, что специфические физические качества разных видов спорта отличаются друг от друга. Также раскрывается взаимосвязь физических качеств волейболистов.

Ключевые слова: специфика, специальная структура, интенсивность, темп, волейбол, физические качества.

THE INTERRELATIONSHIP OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Tojiyev Ulugbek Mamadiyor o‘g‘li, Narzullayeva Gulmida Jasur qizi

Teacher of the Department of Physical Culture, Samarkand Campus of Oriental University; master’s student at the Samarkand Campus of Oriental University

E-mail: ulugbektojiyev@gmail.com

Abstract: The importance of physical qualities in training young volleyball players is discussed. The specific physical qualities of different sports differ from one another. The interrelationship of the physical qualities of volleyball players is also covered.

Keywords: specificity, special structure, intensity, volleyball, physical qualities.

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik to‘rtta masalani hal qiladi: sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy kamolot darajasini oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini ko‘paytirish, jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash. Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan sog‘liqni mustahkamlash va jismoniy kamolot darajasini oshirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik esa organizm funksional imkoniyatlarini ko‘paytirish va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalaydigan asosiy poydevor hisoblanadi. Voleybolchi umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy vositasi sifatida buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda

almashtirgan holda juft-juft bo‘lib mashq qilish, harakatli va sport o‘yinlari, estafetalar, kross yugurish, suzish va boshqalardan foydalaniladi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning maqsadi: yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda texnik va taktik tayyorgarlik uslubiyotlarini yaxshi o‘zlashtirish orqali musobaqalarda kutilgan natijalarga erishishdir.

Voleybolchilarni tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish usullari. Voleybolchi tezkorligi — bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan voleybolda yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan voleybolchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo‘ladi. Voleybolchi tezkorligi ko‘p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko‘rimsiz o‘zgarishlarni sezishga bo‘lgan sezgirligi unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to‘g‘ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o‘z vaqtida va aniq bajarishga bog‘liq.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: voleybolchining tezkorlik harakatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar, odatda tezlik mashqlari deb ataladigan mashqlar qo‘llaniladi.

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik xarakteristikasi, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlar tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo‘lishining uchta asosiy shakli mavjud: 1) harakat reaksiyasining latent vaqti; 2) ayrim harakatlar tezligi; 3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo‘lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog‘liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko‘rsatkichlariga ko‘pincha aloqador bo‘lmaydigan vaqt ko‘rsatkichlariga taalluqlidir.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo‘ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma‘lum bo‘lgan signalga ilgaridan ma‘lum bo‘lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlikning ko‘pi oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug‘ullanish oddiy reaksiya tezligini yaxshilaydi. Reaksiya tezkorligiga doir mashqlar amalda harakatlarning tezligiga ta‘sir etmaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha uslublardan foydalaniladi. Bulardan eng ko‘p tarqalgani to‘satdan paydo bo‘ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o‘zgarishiga qayta, mumkin qadar tezroq reaksiya ko‘rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug‘ullanuvchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko‘rsatadi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo‘lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyotlardan foydalaniladi. Bu uslubiyotlardan biri - analitik yondashish uslubiyoti - reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iboratdir.

NATIJALAR

Kishining jismoniy qobiliyati yoki sifatleri uning harakat qilish imkoniyatlari (kuchi, tezkorligi, chaqqonligi, chidamliligi) deb qabul qilingan. Ularni takomillashtirish asosida organizmning o‘z ishlash qobiliyati darajasidan takroriy ortiqcha jismoniy yuklamalarga javob bera olishi yotadi. Bu yagona jarayonda, mashq qilishning dastlabki bosqichlarida umumiy

jismoniy tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan mashq qilish bosqichida esa, aksincha, maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzallik tomonlari bor.

Har xil sport turlarining spetsifik jismoniy sifatlari bir-biridan farq qiladi. Og'ir atletikachilarning kuchi yoki gimnastikachilarning chaqqonligi, uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning chidamliligi voleybol o'ynashda uyg'unlikni ta'minlab beradi. Voleybolchining kuchi dinamik xarakterga ega bo'lishi va start, birdan to'xtash hamda harakat yo'nalishini o'zgartirish, sakrash, to'pni blokda raqibidan olib qo'yish, to'pga zarba berish kabi harakatlarda namoyon bo'lishi kerak. Ma'lumki, voleybolchi spetsifikasi vaznning og'ir bo'lishini talab qilmaydi, balki o'z gavdasi va to'p inersiyasini yengishi bilan baholanadi.

Shuning uchun voleybolchilarning oyoqlari va qo'llari kuchli bo'lishiga alohida ahamiyat beriladi. Lekin o'yin faoliyati bel va qorin muskullarining ham yaxshi rivojlanishini talab etadi, bu murakkab harakatlarni bajarish va bir taraflama tayanchda, yuqori yelka kamarining muskullari kattalashganda muvozanat saqlash imkonini beradi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 9–10 yoshda hamma muskul guruhlarini rivojlantirish uchun mashqlarni qo'llash kerak. Ular nafas olish muskullarini mustahkamlaydigan mushak korsetini tashkil qiladi. Bu maqsadda gimnastika narvonida, to'ldirma to'plar, voleybol to'pi, juft mashqlar (3–7 kompleksli), suzish, harakatli o'yinlar, yengil buyumlarni uzoqqa uloqtirish, yugurib kelib balandlikka sakrash singari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi. 11–13 yoshda yumshoq cho'ziluvchi rezina, to'ldirma to'plar, arg'amchi, shuningdek juft-juft bo'lib bajariladigan kuch mashqlari, uzunlikka va balandlikka sakrash, ko'p sakrashlar (8–12 kompleksli) mashqlari qo'llaniladi. Shuni yodda tutish kerakki, jismoniy yuklamalar hajmi gavda og'irligining 3–4% dan oshmasligi kerak. Masalan, vazni 40 kg bo'lganda og'irligi 1,5 kg li gantel, to'ldirma to'plar bilan mashq qilish mumkin. 14–15 yoshda maksimal vaznning 15–20% ini tashkil qiluvchi tortilish mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda harakatlarni, masalan, gavdani engashtirish, o'tirish yoki sakrashlarni maksimal darajada bor kuch bilan tez, qismlarga bo'lib 5–10 marta, har bir qism orasida 2,5 daqiqadan dam olib bajarish kerak. Qismlarda takrorlashlar soni tayyorgarlikka bog'liq bo'ladi, ammo bunda boshlang'ich sxemaga ko'ra 5 marta takrorlashlar (3Q x 5T) uch qismdan oshmasligi kerak. Olti haftalik mashq qilish siklida (5M x 10T) ko'rinishida bo'ladi.

Bunday mashqlar tezkorlik kuchini rivojlantiradi, ular muskullarning nisbatan baland sakrash, zarba berish va yerga tushish, raqibdan blokda to'pni olib qo'yish qobiliyatini shakllantiradi. Oyoqlar va gavdani yoziladigan muskullarining "portlovchi" kuchini rivojlantirish uchun zo'riqish shart emas, chunki ular birdan yugurish, sakrashlarda namoyon bo'lib, minimal vaqtda ancha kuchlanishga ega bo'ladi. Muskullarning zarb kuchini oshirish uchun o'z gavda massasidan foydalaniladi: 50 dan 70 santimetr gacha (bo'yga qarab) balandlikdan pastga sakrashdan keyin gavda yuqoriga yoki yuqoriga-oldinga shunday kuch bilan siltanadiki, bunda yerga tushish paytida oyoqning tizzadan bukilishi kamida 90% ga teng bo'ladi (yengil atletikaning past to'siqlaridan sakrab o'tganda). Voleybol mashg'ulotiga kirishgan yosh boshlovchilar bunday sakrashlarni 2M x 5T sxemasida, ancha tayyorgarlik ko'rganlar esa 4M x 8T sxemada yetarli darajada dam olib, muskullarni bo'shashtirish mashqlarini qo'shib bajarishlari kerak. Oyoqlarning "portlash" kuchini rivojlantirish uchun arg'amchi, qiya narvonda yugurish va sakrash mashqlari, ko'p sakrashlar, uch hatlab sakrash, 5–6 metrli qisqa zarbdan keyin yuqoriga bir yoki ikki oyoqlab deysinib sakrashlar (13–14 kompleks) juda foydalidir.

Kuchni rivojlantirishda quyidagi mashqlar yordam beradi:

– kuchni rivojlantirish va muskullarni bo'shashtiruvchi mashqlarni almashtirib bajarish;

– mashqlarni quyidagi izchillikda tanlash: avvalo qo‘l va yuqori yelka kamari, keyin gavda (kurak, qorin), oyoqlar kuchini rivojlantirish mashqlari;

– mashqlar oralig‘ida nafas rostdash yetarlicha, kuch yuklamasi hajmiga qarab 1 daqiqadan 2,5 daqiqagacha bo‘lishi kerak;

– sistemali ishlashda muskullarni ancha zo‘riqtirish bilan kuchni oshirib borish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar: Voleybolchining tezkorligi qat‘iy aniq masofaga signal bo‘yicha start oladigan yengil atletikachining tezkorligidan farq qiladi.

Voleybolda tezkorlik odatda quyidagi ko‘rsatkichlarda namoyon bo‘ladi: reaksiya tezligida va taktik idrokda, start olish va bir harakatdan ikkinchisiga o‘tish tezligida. Voleybolchi tezkorligini tashkil etuvchi bu komponentlarning hammasi bir-biriga bog‘liq emas va ularni ham alohida-alohida, ham o‘yin mashqlari kompleksida mashq qildirish mumkin. O‘yindagi voleybolchi to‘p uzatilishidan oldin to‘pni ko‘ra bilishi, vaziyatni baholashi, bir qarorga kelishi kerak. Shu narsa aniqlanganki, bularning hammasi uchun voleybolchi bir soniyagacha vaqt sarflab, shu vaqtning 70% i to‘pni ko‘ra bilishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun o‘yinda to‘pni ko‘rish uchun uni ko‘rish maydonidan chiqarماسlik kerak. Ko‘rib-harakatlantirish reaksiyasidek murakkab reaksiya tezligi ko‘zni tezda predmetni ko‘ruvchan, harakat apparatini esa qanday harakat qilishni tez oshiradigan mashqlarda takomillashtiriladi. Reaksiya tezligini tarbiyalovchi mashqlarni juft-juft bo‘lib bajarish ayniqsa qiziqarlidir.

Voleybolchi hujumdan oldin asosan oyoqlarning “portlash” kuchiga va qisman qadam uzunligini oshirib borishga bog‘liq. Oyoqlarning “portlash” kuchini va qadam uzunligini takomillashtirishga quyidagi mashqlar yordam beradi:

– 10–15 metrga sakrab-sakrab yugurish;

– turli holatlardan turib 7–10 metrga tez yugurish;

– cho‘nqayib o‘tirgan holatdan shartli signalga ko‘ra 10 metrga tez yugurish, iloji boricha go‘yo qo‘l bilan to‘p urilayotgandek balandroq sakrash va qayta cho‘nqayib, yana signalga ko‘ra shu mashqning o‘zini takrorlash va hokazo;

– bir o‘yinchi to‘pni balandlatib boshqa o‘yinchiga tashlab beradi, unisi esa baland sakrab qo‘li bilan unga qaytaradi. 3–4 daqiqadan keyin o‘yinchilar o‘rin almashadilar;

Voleybolchi tezkorligini rivojlantiruvchi boshqa turdagi mashqlar sifatida tez yugurib darhol to‘xtash, bir harakatdan boshqa harakatga darhol o‘tish tezkorligi kabi mashqlarni qo‘llash mumkin:

– 15–30 metrga “mokkisimon” yugurish;

– 5–10 metrga tez yugurish; darhol to‘xtash, sakrab turib yoki yiqilayotib qo‘l bilan to‘pga zarba berish;

Tezkorlikning ba‘zi turlarini takomillashtirishning katta imkoniyatlari har xil sport o‘yinlari, estafetalar va harakatli o‘yinlardadir. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar: Chaqqonlik — bu voleybolchining yangi harakatlarni tez egallab olishi va o‘yin vaziyatiga qarab moslashishidir. Boshqacha qilib aytganda, chaqqonlik — bu tezkorlik, kuch, koordinatsiya imkoniyatlarining birligidir. Chaqqonlik mashqlariga qo‘yiladigan majburiy talablardan biri — bu yangilik elementidir. Shuning uchun ko‘proq harakatli va sport o‘yinlari o‘ynash foydali, chunki ularda vaziyat doimiy yangiligi bilan ajralib turadi. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirishning yaxshi vositasi — akrobatika elementlari, yugurish-sakrashlar, murakkab harakatlar (emaklash, tortilib chiqish, surilish) va boshqa aralash mashqlarni bajarishdir. Ammo chaqqonlikni rivojlantirishga tayyorgarlik ko‘rishning barcha bosqichlarida voleybol mashqlaridan foydalaniladi. Voleybolda uchta jismoniy sifat — kuch, tezkorlik va chaqqonlik bir-biri bilan

uzviy bog‘liq bo‘lib, ularni tarbiyalash zamirida quyidagi umumiy qoidalar yotadi. Bu sifatlarni organizm charchamaganda, ya‘ni yozilish mashqlaridan keyinroq rivojlantirish kerak. Har bir mashq maksimal zo‘riqish bilan bajariladi. Har bir mashqdan keyin to‘la tiklanish bo‘lishi kerak. Yana shuni ta‘kidlash kerakki, jismoniy sifatlarning texnik tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘liq. Agar voleybolchilar tegishli kuch, tezkorlik va chaqqonlikka ega bo‘lmasalar, o‘yinning texnik usullarini bajara olmaydilar.

MUHOKAMA

Voleybolchilar jismoniy sifatlarning o‘zaro aloqadorligi. Voleyboldagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash ularning garmonik rivojlanishiga olib kelishi kerak, ammo bu narsa shunday mutanosiblikda bo‘lishi kerakki, ular voleybolchilarning o‘yin faoliyatiga eng yuqori darajada samara keltirsin. Butun mashg‘ulot jarayonida singdirilgan g‘oya — voleybolchi faqat oddiy tezkor yoki kuchli hamda egiluvchan, epchil bo‘libgina qolmasligi kerak, degan fikrdir.

Voleybolchilar jismoniy sifat va ijrochilik mahoratining o‘zaro aloqasida mukammal darajaga intilishlari lozim. Ularning butun fikr-zikri jismoniy sifatlardan shunday asos yaratishga qaratilishi lozimki, bu sifatlarning bora-bora o‘yin texnikasining takomillashuviga imkon bersin. Shu o‘rinda aytish lozimki, yutuq gavda tufayli emas, balki o‘yin texnikasi hamda mantiqiy idrok bilan o‘ynash tufayli voleybolchilar Vatanimiz peshqadamlari darajasiga erishishlari lozim.

Mashhur sportchilardan biri shunday degan edi: “Atletizmni bilmaslik yoki yetishmasligi texnik mahorat va o‘yinni jamoaviy tashkil etishdagi yutuqlar bilan to‘ldiriladi. Biroq, atletizmga e‘tibor bermaslik, uning muhimligini tan olmaslik murabbiyning eng yomon xatosi bo‘lur edi”. Shunday qilib, voleybolchi atletizmi deganda jismoniy sifatlarning shunday aloqasini tushunish kerakki, u o‘yin faoliyatining bir qator samarali bo‘lishiga, uning yuqori texnik mahoratga erishishiga ko‘maklashsin.

XULOSA

Ana shunda, ya‘ni atletizm ijrochilik mahoratini ochib berishga eng yuqori darajada ko‘maklashgandagina voleybol uchun jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanishi haqida gapirsa bo‘ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan sog‘liqni mustahkamlash va jismoniy kamolot darajasini oshirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik esa organizm funksional imkoniyatlarini ko‘paytirish va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalaydigan asosiy poydevor hisoblanadi. Voleybolchi umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy vositasi sifatida buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda almashtirgan holda juft-juft bo‘lib mashq qilish, harakatli va sport o‘yinlari, estafetalar, kross yugurish, suzish va boshqalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabarlari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009.
2. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya, 2012.
3. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidalari. Rus tilidan A. Pulatov tomonidan o‘g‘irilgan. T.: 2002.
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zaxiralari kollejlari talabarlari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: Tasvir, 2008.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. Kasb-hunar kollejlari talabarlari uchun o‘quv qo‘llanma. Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 2-nashri. 2009. – 160 b.
6. Pulatov A.A. Voleybol. JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma‘ruzalar to‘plami. T.: 2004.