

VOLLEYBOLGA XOS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Turmanova Raushan Abayevna

Zarafshon shahridagi 6-maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: maqolada O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to'g'risidagi Prezident qaror va Farmonlari, Volleybol jismoniy tayyorgarligining aniq bo'limlari, shuningdek volleybolga xos jismoniy sifatlarni turdosh harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish muammolari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, maydon o'lchami, o'yinchining yoshi, jamoali o'yin, zamonaviy volleybol, kuch, tezkorlik chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, aniq harakat

O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924- son Farmoni qabul qilindi. Ushbu farmonda Konsepsiya doirasida belgilangan vazifalarni bajarish orqali O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini 2025 yilgacha rivojlantirishda quyidagi ko'rsatkichlarga erishish nazarda tutiladi: Tizimli ravishda har bir tuman shaharda «Maktablar ligasi», «Sport maktablari ligasi», «Professional futbol maktablari ligasi», mahalla yoshlari o'rtasida «Mahallada futbol», «Futbolimiz kelajagi», «CHarm-to'p», Volleybol, Futbol musobaqalarini o'tkazish nazarda tutilgan. Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi PF-6099-son Farmonining mazmun-mohiyatida ham aholi o'rtasida voleybol, shaxmat, shashka, arqon tortish, basketbol va boshqalar bo'yicha sport turlarini rivojlantirish, sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi. Ushbu vazifalarni bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat irodali chaqqon vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun xizmat qiladi va bunda O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to'g'risida kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim muhim ahamiyatga ega. SHu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qaroridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. SHu o'rinda yoshlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni beqiyos. Zamonaviy volleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirish mumkin. Volleybol jamoali o'yin turiga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoa har birida olti kishi o'ynashi shart. Volleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin

qoidalari 1997 yil amerikalik doktor A.Xolsted rahbariligida ishlab chiqarilgan. Mazkur qoidalarning ayrim qoidalari ayrim bndlari quyidagilardan iborat. Maydon o'lchami – 7,6x16,1 m. To'rni balandligi – 198 sm. To'pni og'irligi - 340 grm. Volleybolning borgan sari ommaviylashib borishi va ishtirokchilarning o'yin mahoratini shakllana borish bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib takomillashib borgan. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Volleybol jismoniy tayyorgarligining aniq bo'limlari quyidagi vazifalarni yechishga qaratilgan. 1. Organizm funksional tayyorgarlik darajasining safarbarlik darajasini oshirish. 2. O'yin faoliyati effektivligini ta'minlab beradigan jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan jismoniy qobliyatlar sakrovchanlik, sport tezkorligi va irg_ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirish. Umuman olganda jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmida volleybol o'yinga xos bo'lgan katta jismoniy yuklamalar ta'sirida ko'nikish hosil qilib borish kerak. Unda funksional va atletik tayyorgarlikning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular o'zining asosiy yo'nalishiga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi: A) Organizm ichki sistemalarining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashqlar. B) Kuch, tezkorlik chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Volleybolda jismoniy tayyorgarlik xarakateri kompleksi bo'lganligi uchun ham mashg'ulotlar jarayonida turli metodlar va tashkiliy-metodik formalardan ya'ni: 1. —Aylanma mashg'ulotlar variantlari 2. —Qo'shma ta'sir metodidan va u asosida jismoniy tayyorgarlikning (texnika taktika bilan bevosita chambarchas bog'langan) boshqa turlari bilan birgalikda foydalanishga qaratilgan. Volleybolga xos jismoniy sifatlarni turdosh harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish yaxshi samara beradi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng tasirchan usullaridan bo'lib o'quvchilarda aqliy-axloqiy va nafosat tarbiyasini muvaffaqiyatli amalga oshiradi. SHuning uchun bolalar o'yinlarning ruhi tabiati va saviyasi ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga e'tibor berish zarur. Maxsus kuchni tarbiyalashda trenir kerakli mushak gruppalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni o'ynatish lozim. Maxsus kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda shug'ullanuvchilar o'z tana og'irligini birorta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini yengadi. Bu kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: —Xo'rozlar jangi. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash signalga binoan tezlikda javob berilishgini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishni talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi. —Nomerlarni chaqirish, Ovchilar va o'rdaklar, —Uya qo'riqlash va boshqalar. Maxsus chaqqonlikni

tarbiyalash aniq harakat qilish kerak bo'lgan bajarish sharoitlari o'zgaruvchan sport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan borishi kerak shundan kelib chiqqan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi. —Dorboz. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash aksar o'yinlarda nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik sifatleri tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda nagruzkalar ham asta-sekin oshib boriladi. Aktiv egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq.

Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv sistemasi ta'sirida o'zgaradi shuning uchun o'yinlarda zavq-shavq bilan qatnashilganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli mashqlar bajarilishi lozim. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun —Uzoqqa to'p uloqtirish, qovun uzatish, O'rtada to'p va boshqalar tavsiya etiladi. Xulosa qilib aytganda, mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki, malakali volleybolchilarni tayyorlashda o'yinni o'rgatish uslubiyati va ularni turli o'yin mashg'ulotlarni ixtisoslashgan turlari shu malakalarni samarali ijro etishda muhim ahamiyatga ega ekan. Dastlabki o'rgatish bosqichida endigina shug'ulanayotgan yosh volleybolchi bolalar mashg'ulotlarida sakrash va tezkorlik sifatleri hamda tana muvozanati turg'unligini rivojlantiruvchi aylanma tezlanish mashqlari etarli darajada qo'llanilmasligi aniqlandi. Volleybol bilan shug'ulanishni endigina boshlagan 15-16 yoshli bolalarda sakrovchanlik va tezkorlik sifatlerini etarli darajada taraqqiy ettirishda volleybolga xos jismoniy sifatlerini turdosh harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.