

VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISH VA TAYYORGARLIGI MASALASI

Abduraxmonova Gulyor Alisher qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati shundan iboratki, birinchidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yosh voleybolchilarni o'yin harakatlarini tez o'zlashtirishlariga yordam beradi; ikkinchidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi kuchli bo'lgan yosh voleybolchilar har bir texnik va taktik harakatlarni yaxshi bajara oladilar. Maqolada voleybolchilarni jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi masalasi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan

Kalit so'zlar: Voleybol o'yini, murabbiy, voleybolchilar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish.

KIRISH

Voleybol o'yini yosh avlodning sog'lom va baquvvat rivojlanishida jismoniy tarbiya fanida juda katta ahamiyatga ega. Voleybol o'yini olti yoshdan oltmish yoshgacha va undan katta yoshdagi erkaklar va ayollar shug'ullanishadi. Bu o'yinning afzalligi shundan iboratki, u kishi sog'lig'ini yanada mustaxkamlaydi, xayotiy zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarni va kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Voleybol sport turida bo'y ko'rsatkichlari yuqori bo'lishi muxim xisoblanadi.

Shuning uchun trenerlar o'z jamoalarining bo'y ko'rsatkichlari yuqori bo'lishga harakat qiladilar. Chunki voleybolchilarning bo'y ko'rsatkichlari qancha baland bo'lsa, xujum qilish va hujum zarbiga to'siq qo'yish kuchayadi. Voleybol olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgandan so'ng bo'y ko'rsatkichlarining ahamiyati yanada oshdi. Masalan, Yaponiya terma jamoasining o'rtacha bo'y ko'rsatkichlari 1962 yildan to 1972 yilgacha 10 smga o'sib, oxirgi yillarda dastlab 2 chi o'rinlarni egalladi va so'ngra Olimpiada o'yinlarining yuqori pog'onasiga ko'tarildi.

Jismoniy rivojlanishga quyidagi ko'rsatkichlar kiradi:

1. Bo'yi (tana uzunligi)
2. Vazni (og'irligi)
3. Ko'krak aylanasi
4. O'pkaning tiriklik sig'imi
5. Qo'l kaftining kuch ko'rsatkichlari (dinometriya)

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy rivojlanishni aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalaniladi:

- I. Kishi bo'yini o'lchash uchun maxsus moslamadan foydalanish kerak. Bu

maxsus moslamada trener yoki xamshira yordami bilan sportchining tik turgan holatini o'lash mumkin.

2. Yosh voleybolchilarning vaznini aniqlash uchun har xil tarozilardan foydalanish mumkin. Vazni o'lash vaqtida sportchi tarozi ustida turish lozim.

3. Kishi ko'krak aylanasini aniqlash uchun oddiy santimetrli tasmadan foydalanish mumkin.

4. O'spirinlarning o'pka tiriklik sig'imini maxsus asbobda spirometriya yordamida o'lanadi. Buning uchun yosh voleybolchi chuqur nafas olib, quruq spirometriyaga kuchli havo chiqarish puflash kerak.

5. qo'l kafti kuch ko'rsatkichlarini danamometriya orqali aniqlash mumkin. Sporni tik turgan xolatda o'ng yoki chap qo'lini bosh tomonga qilib, dinamometrni kafti bilan siqish kerak.

Yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlar orqali voleybolchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash va baho berish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati shundan iboratki, birinchidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yosh voleybolchilarni o'yin harakatlarini tez o'zlashtirishlariga yordam beradi; ikkinchidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi kuchli bo'lgan yosh voleybolchilar har bir texnik va taktik harakatlarni yaxshi bajaradilar. Masalan, o'yin 5 partiyaga cho'zilib ketgan vaqtda qaysi bir jamoani umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yaxshi, yuqori bo'lgan bo'lsa, shu jamoaning o'yinchilari texnik va taktik xarakterlarni aniq bajaradilar. Bundan tashqari, musobaqa nizomiga bir jamoa bir necha kun ketma – ket o'z raqiblari bilan kuch sinashishlari kerak bo'ladi. Sinovga bardosh berish o'yinchilardan yuksak tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli umumiy va maxsus mashqlarda yosh voleybolchilarda chaqqonlik va doimiy kurashga chidamlilikni tarbiyalashga e'tibor beriladi.

Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash usullari. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari jismoniy rivojlanish, o'sish ko'rsatkichlari kabi juda katta ahamiyatga ega bo'lib, yoshlarni voleybol to'garigiga qabul qilishda va jamoalar tayyorgarligini aniqlashda muhim o'rin tutadi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi:

1. 30 m ga yugurish.
2. 30 m 6x5 m ga yugurish.
3. 92 m ga yugurish .
4. Turgan joyidan balandlikka sakrash.
5. 1 kg poxolli to'pni ikki qo'l bilan o'tirgan holda uzunlikka uloqtirish.
6. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
7. Tortilish.
8. Yotgan holda qo'llar yordamida engashib yuqoriga – pastga harakat qilish

(otjimanie).

Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish usullari.

1. 30 m ga yugurish. Yosh sportchi yuqori, ya'ni voleybolchilar holatida 30 m masofani yugurib o'tishi lozim.

2. 30 m 6x5m ga yugurish. Bu nazorat mashqni o'tkazish uchun 2 ta chiziq chiziladi: start va finish. Start chizig'idan 5 m narida finish chizig'i chiziladi. Yosh sportchila shu 5 m masofani 6 marta yugurib o'tishi kerak.

Yugurish vaqtida sportchilarning oyoqlari start va finish chiziqlarini kesib o'tadi.

3. yo'nalishni o'zgartirib 92 m ga yugurish.

Shu nazorat mashqini o'tkazish uchun voleybol maydonining yarmiga 7 ta /1 kg/ to'plar o'rnatiladi. 7 – to'p maydon yuz chizig'idan 1 m masofada qo'yiladi. Sportchi voleybolchilar holatida yuz chizig'ining o'rtasida, u ya'ni 7-to'pni oldida joylashgan bo'lib, ishora bo'yicha har bir to'plarni /1-,2-,3-,4-,5- va 6-/ bir martadan va 7 chi to'p esa har gal qo'li bilan tekkazib chiqishi kerak. Vaqt sekundamer bilan belgilanadi. Vaqtni bir yoki ikki strelkali sekundamer bilan o'lchash shart. Bunda masofani birinchi yarmi № 1,2 va 3 to'plar orqali alohida aniqlab natijalar umumlashtiriladi.

4. turgan joydan ikki oyoq bilan depsinib balandlikka sakrash. Buning uchun V.M.Abalakovning ixtiro qilgan asbobidan foydalanish kerak. Bu asbob sportchining umumiy og'irlik markazining /yuqori/ ko'tarilish holatini o'lchashg imkon beradi. Sportchi turgan joyidan oyoqlari bilan depsinib, qo'llarini faol harakati yordamida yuqori sakrashi va dastlabki holatiga, ya'ni /50x50 sm li kvadratga/ qaytib tushishi kerak. Bu mashq uch marta bajariladi va umumiy natijaga qarab baholanadi.

5. Turgan joyidan uzunlikka sakrashda masofa nazorat chizig'idan to sportchining yerga qo'ngandagi eng yaqin izigacha o'lchanadi. Sinov uch marta o'tkazilib, eng yuqori ko'rsatkich hisobga olinadi.

6. Poxolli /1 kg/ to'pni o'tirgan holda bosh orqasidan ikki qo'l bilan /uzunlikka/ uloqtirish, buning uchun yosh sportchi chiziq ustida o'tirgan holda to'pni uloqtiradi. To'pni uloqtirgan vaqtda yelkalar chiziqdan o'tmasligi shart.

Ushbu umumiy va maxsus tayyorgarlikni nazorat qilish mashqlari 10-17 yoshgacha bo'lgan har bir voleybolchilardan o'tkazishni tavsiya etamiz.

Texnik va taktik tayyorgarlik Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish va yosh voleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini to'g'ri boshqarish uchun musobaqa faoliyatining asosiy son va sifat /texnik va taktik/ ko'rsatkichlar ma'lumot bilan ta'minlash shart.

Musobaqa faoliyatining zaruriy ko'rsatkichlari asosida nazorat mashqlari o'tkazib turilishi lozim. Bu ko'rsatkichlar: to'pni o'yinga tushirish /podaga/; to'pni qabul qilish: to'pni xujumga uzatish, xujum qilish va xujum zarbini yo'nalishga to'siq qo'yishdir. Shu ma'lumotlarga ega bo'lgan har bir trener yosh voleybolchilarning

texnik va taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish mashqlarini o‘tkazish usullari.

1. To‘pni xujumga ikkinchi uzatishda aniqlikni tekshirish. Bunday ko‘rsatkichlarni olish quyidagicha tashkil qilinadi: sinovni tashkil qilishda reykarlar, rang – barang lentalar ma'lum balandlikda osiladi. Maydonga chiziqlar chiziladi. Shu moslama va belgilar yordamida uzatilgan to‘pning oralig‘i va balandligini aniq mo‘ljalga olish tekshiriladi. Shunda xisob ko‘rsatkichlarini olish mumkin bo‘ladi. 3-zonadan 3-yoki 2-zonaga uzatilgan to‘pning masofasi 3-3,5 m, balandligi 3 m bilan chegaralanadi, to‘rdan esa 1,5 metrdan oshmasligi kerak. 2-zonadan 4-zonaga uzatilgan to‘p masofasi 5-6 m 2-zonadan sakragan xolda 3-zonaga uzatilgan to‘p masofasi 1-2 m va 4-zonaga uzatilgan to‘p masofasi esa 4-5 m bo‘lishi kerak. Har bir qatnashuvchi bu mashqni 5 marta bajaradi. Uzatilgan to‘pning sifati va soni hisobga olinadi. O‘yin qoidasiga to‘g‘ri kelmaydigan to‘p uzatish hisobga olinmaydi.

2. Sakragan holda to‘pni to‘rning ustidan aniq uzatish.

Maydonning qarama – qarshi tomonlarida 4-zonalarda 2x1 m, 1 va 6 zonalarda esa 3x3 m kenglikda zonalar chiziladi. To‘pni ikkala qo‘l yordamida yuqoridan shu zonalarga aniq yo‘naltirish kerak. Qatnashayotgan sportchi mashqni har bir zonaga uzatishni 5 martadan bajaradi. Mashq 4-zonadan bajarilib, sifat va son ko‘rsatkichlari hisobga olinadi.

3. Yuqoridan ikki qo‘l bilan to‘pni turgan va o‘tirgan holda devorga yo‘naltirish navbatma – navbat. Sportchi devordan 2,5 m masofa uzoqlikda joylashadi. Devorga balandligi 3 m bo‘lgan nazorat chizig‘i chiziladi. Sportchi to‘pni boshi uzra otib, yuqoridan /yoki pastdan/ devorga yo‘naltiradi. Devordan qaytgan to‘pni o‘zi ustidan bir marta yuqoriga otadi, so‘ngra o‘tirib yana devorga yo‘naltiradi. /yuqoridan yoki pastdan turgan holda va h.k/. To‘p uzatish vaqtida belgilangan oraliq masofa va balandlikka rioya qilish lozim. Ikki marta turgan holda va bir marta o‘tirgan holda to‘pni uzatish bitta qismni tashkil qiladi. Sportchi eng ko‘p miqdorda bajargan sifatli o‘yini hisobga olinadi. Bu sinovni har bir sportchi o‘z imkoniyatiga qarab – ko‘p miqdorda bajarishga intilishi kerak.

4. To‘pni ikki qo‘l bilan yuqoridan bir safar yuzma – yuz, ikkinchi safar orqaga o‘girilgan xolatda devorga yo‘naltirish.

Sportchi devordan 3 m masofada joylashadi. Devorga 4 m balandlikda nazorat chizig‘i chiziladi. Mashq bajarayotgan vaqtda devor oralig‘idagi masofa va uzatilgan to‘pning balandligini saqlab qolishga xarakat qilish kerak. Sportchi to‘pni boshi uzra otib, o‘zi 180o aylanadi, shu holatda to‘pni devorga uzatadi, o‘zi yana oldingi holatga qaytib devordan qaytgan to‘pni bosh uzra otadi va shu holatda mashq davom etadi. Sportchi to‘pni tushirib yubormay qayta ko‘p mashq takrorlansa, ko‘rsatkich shuncha yuqori bo‘ladi. Devorga yuzma – yuz bosh uzra va orqasi bilan to‘p uzatish bir qismni tashkil etadi. Eng ko‘p bajarilgan qismlar soni hisobga olinadi.

To'pni o'yinga aniq kiritishni tekshirish.

To'pni ma'lum yo'nalishda yuqori texnik usul bilan o'yinga kiritishni aniqlash uchun maydonning qarama – qarshi tomonida uchta bo'lim chiziqlari chiziladi. Bu bo'lim chiziqlari 5-4 va 1-2 zonalarda maydonning yon chiziqlari chegarasida 6x2 m o'lchovda, 6-zonada esa yuz chizig'i chegarasida 3x3 m o'lchamda bo'lgan bo'lim chiziqi chiziladi. Bu sinovda qatnashayotgan sportchi to'pni o'yinga tushirish joyidan har bir bo'lim chizig'iga 5 martadan yo'naltirishi talab qilinadi va ijro sifati hisobga olinadi.

5. Hujum zarbining aniqligini nazorat qilish.

Sinov talabalari u yoki bu usulda hujum zarbini yetarli darajada, kuchli, sifatli texnik usulda to'pni ma'lum aniqlikda yo'naltirilganligini tekshirish uchun o'tkazildi. 4-zonadan 5-6 zonalarga zarba berish vaqtida yo'naltirish maydoni yuz, yon va hujum chiziqlari bilan chegaralanadi.

Yuz chizig'idan hujum chizig'igacha 6 -zonada, yon chizig'idan 5 m masofa narida chiziq o'tkaziladi. Hujum zarbini chap yoki o'ng tomonda bo'lib urishda maydon yon chiziqlariga o'ngga paralel bo'lgan chiziqlar 2 m oraliqlarda chegaralanadi. Agar zarba 4-zonada bajarilsa, 1-2-zonalarda, 2-zonadan bajarilganda esa 4-5-zonalarda chegaralanadi.

Har bir yosh sportchi 5 martadan bajarishi shart.

6. O'yinga tushirilgan to'pni qabul qilib uzatish.

Bu sinovdan maqsad o'yinga kiritilgan to'pni /podaga/ qabul qilish qay daraja o'zlashtirilganligini aniqlashdir. O'yinlardan biri mo'ljallab sinaluvchi joylashgan zonaga yo'naltiriladi. Faqat shu sharoitda bajarilgan mashq hisobga olinadi. Iloji bo'lsa maxsus to'p otadigan asbob orqali to'p qabul qiluvchiga yuborilsa, Yana ham sifatli ko'rsatkich olish mumkin. Yosh sportchi 6/5/-zonada to'pni qabul qilib lentani ustidan o'tkazish kerak. Lenta to'rdan 1,5 masofada va 3 m balandlikda 3 yoki 2-zonalarda o'tkaziladi. Agar to'p belgilangan zonalardan tashqariga yoki to'rga tegsa, unda bu bajarilgan mashq to'g'ri deb hisoblanmaydi. Tasmani o'rniga yog'och /reyka/ o'rnatish mumkin. Bundan tashqari, diametri 2 m, balandligi 1,5 bo'lgan doirani maydonga o'rnatilsa, undan nishon o'rnida foydalanish mumkin.

Har bir yosh sportchi shu mashqni 5 martadan, 15-17 yoshdagilar esa 8 martadan bajaradilar. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida to'pni o'yinga kiritishni pastdan, 12-14 yoshdagilar yuqoridan, 15-17 yoshdagilar esa rejalashtirilgan holda bajaradilar.

7. To'siq qo'yish sinovlari.

Ikki qo'l bilan bir kishilik to'siq qo'yishda yosh sportchi 3-zonada joylashadi. To'pni zarbga uzatish paytida to'siq qo'yuvchi hujum bajarilayotgan zanada to'pni yo'lini to'sish lozim. Zarba yo'nalishi va zarba uchun uzatilgan to'pning balandligi ham ma'lum.

Ikki yoki uch kishilik to'siq qo'yishda har bir qatnashuvchi o'zining zonasida

joylashadi. Agar zarba 4-zonadan bajarilsa, 3- va 2-zonadagilar, 2-zonadan bajarilgan zarbadan esa 3- va 4-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yishda ishtirok etadilar. Har bir shug'ullanuvchi mashqni 5 martadan bajaradi.

Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish mashqlarini o'tkazish.

1. To'pni hujumga ikkinchi uzatishda bajariladigan harakatlar.

Sinaluvchining joylanishi 2- yoki 3-zonada /3-zona chegarasida /. Ishora o'rnida xizmat qiladigan to'ring orqasida /ustida/ lampaning yonishi, to'ring orqasida trenerning qo'l holati, tovush berish /xushtak berish/ to'p uzatilishdan oldin /to'p otadigan asbob yoki o'yinchi yordamida/ maydonning ichkarisidan yuboriladi. Ishora to'p pastga tushish paytida beriladi. Topshiriq xar hil tartibda davom etadi. Har bir yosh voleybolchiga 6 ta urinish beriladi /har bir zona taxminan teng/. To'g'ri bajarilgan topshiriq soni 1 – o'yin qoidasiga aniq rioya qilinib uzatilgan to'p hisobga olinadi.

2. Hujum zarbasini bajarishdagi harakatlar.

Bunga 3 ta tekshirish kiradi. Birinchisi, hujum zarbasi yoki uzatish to'siq qo'yilgan yoki qo'yilmaganligiga bog'liq. Agar to'siq qo'yilgan bo'lsa, hujumchi sakragan holda to'ring ustidan to'pni uzatadi. To'siqni trener yoki voleybolchilardan biri stol ustida turib ikki qo'li bilan bajarishi mumkin. To'siq hujumchi deysinib sakragan vaqtida paydo bo'ladi. To'siq qo'yishda maxsus moslamalardan foydalanish mumkin. Ikkinchisi, sharoitlar xuddi shunday, faqat to'siq paydo bo'lishi bilan to'pni sakragan holda sherigiga uzatish /ma'lum zonaga yuzma – yuz yoki orqaga qaragan holda to'p uzatiladi/. Uchinchisi, topshiriq bo'yicha hujum qilish usuli va yo'nalishi tanlanadi /dastur asosida/. To'siq yopiq bo'lganda 4 va 2 zonalardan bajariladigan diagonal yo'nalishdagi hujum zarbasi aylanib chiziq bo'yicha bajariladi.

XULOSA

Agar chiziq yopiq bo'lsa, hujum zarbasi diagonal bo'ylab bajariladi. To'siq hujumchi deysinigan paytida paydo bo'ladi. Takomillashgan sport guruhlarida esa ikki yosh sportchi stol ustida turgan holda hujumchining harakatini ko'rib, yosh sportchilardan biri qo'llarini ko'tarib to'siq qo'yadi. Hujumchi to'siq qo'yilmagan sportchining ustidan /to'pni yo'naltiradi/ hujum qilish kerak. Har bir yosh sportchi mashqni 6 martadan bajaradi. To'g'ri jabarilgan topshiriqning soni va to'pning aniq yo'nalishi hisobga olinadi.

3. Bitta to'siq qo'yilgandagi harakatlar.

Tekshirishning asosiy talablari to'siq qo'yish paytida joy tanlash, hujum zarbasini yo'nalishini aniqlash va o'z vaqtida qo'llariga to'pning yo'nalishiga qarshi qo'yish malakasini /tayyorgarligini/ aniqlashdan iborat. Buning uchun quyidagi ikki mashq beriladi.

Birinchi mashq. Zarba qaysi zonadan bajarilganligini aniqlash /to'rtinchi, uchinchi yoki ikkinchi/.

Ikkinchi mashq. Zarba yo'nalishini aniqlash. Zona bitta /to'rtinchi/, to'pning

yoʻnalishi ikki xil /diagonal va chiziq boʻylab/. Har bir sinovga 5 tadan urinish beriladi. Toʻgʻri bajarilgan topshiriqning soni va qoʻyilgan toʻsiqning sifati /texnik jihatdan bajarilganligi/ hisobga olinadi.

4. Guruh boʻlib toʻsiq qoʻyishdagi xarakteristikalar.

Asosiy talablar. Ikki qatnashuvchi kelishib harakat qilishdan maqsad maydoni maʼlum boʻlagiga yoʻnaltirilgan toʻpning yoʻnalishini koʻrish. Buning uchun ikkita mashq beriladi.

Birinchi mashq. Uchta qatnashuvchi 4,2,3-zonalarda joylashadilar. Hujum zarbasi 4,3,2-zonalarda baland toʻpni uzatishdan bajariladi. Toʻsiq qoʻyishda ikki kishi qatnashadi: hujum zarbasi 4-zonadan bajarilsa, 3- va 2- zonalarda turgan yosh voleybolchilar 5-3- zonalarni yopishadi, agar zarba 3-zonadan boʻlsa, 3- va 4-zonadagilar 5-6 zonalarni yopishadi. Hujum zarbasi 2-zonadan berilganda esa 3-4-zonadagi oʻyinchi 1,6 – zonalarni yopishadi.

Ikkinchi mashq. Begonalar xududi birinchi mashqdagidek, faqat toʻp bir safar baland va bir safar past uzatiladi. Toʻp baland uzatilganda ikki, uch kishilik va past uzatilganda esa bir kishilik toʻsiq qoʻyiladi. Ikki kishilik toʻsiq qoʻyishda birinchi mashqdagi yoʻnalish yopiladi. Bittalikda esa, 4 va 2-zonalardan 6-zonaga va 3-zonadan 5-zonaga bajariladigan diagonal zarbalar yoʻnalishi yopiladi. Toʻp uzatuvchi uchta zonadan bittasiga har xil tartibda toʻpni yoʻnaltiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Айрапетянц Л.Р. Годик М.А. Спортивные игры. //монография. – Т.: Ибн Сино, 1991.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие. – М.: Олимпия. Человек, 2008.
3. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Yarashev Q.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish T. 2002 y.
5. Normurodov A.I. yengil atletika Toshkent 2003 y.
6. Qurbanov Sh, Qurbanov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari T. 2003 y.
7. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent 2005 y.