

YOSH VOLEYBOLCHILAR JISMONIY SIFATLARINING O'ZARO ALOQADORLIGI

Raxmatov Ne'matulla Sharofovich

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali o'qituvchisi

Sattarov Ashraf Eshaliyevich

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ahamiyati. Har xil sport turlarning spesifik jismoniy sifatlari bir-biridan farq qilishi. Voleybolchilar jismoniy sifatlarining o'zaro aloqadorligi.

Kalit so'zlar: *spesifika- maxsus tuzilishi, intensiv –jadallik.*

АННОТАЦИЯ

Значение физических качеств в тренировке юных волейболистов. Конкретные физические качества разных видов спорта отличаются друг от друга. Взаимосвязь физических качеств волейболистов.

Ключевые слова: *spesifika - технические характеристики, intensiv – интенсивность.*

ABSTRACT

The importance of physical qualities in training young volleyball players. The specific physical qualities of different sports differ from each other. The relationship of physical qualities of volleyball players.

Keywords: *spesifika – specifications, intensiv – intensively.*

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik to'rtta masalani: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy kamolot darajasini oshirish, organizm funksional imkoniyatlarni ko'paytirish, jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash masalasini hal qiladi.

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.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kishining jismoniy qobiliyati yoki sifatlarini 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 turlarning spesifik jismoniy sifatleri 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 spesifikasi vaznining og`ir bo`lishini talab qilmaydi, balki o`z gavdasi va to`p inersiyasini engishi bilan baholanadi.

Shuning uchun ma`lumki, voleybolchilar oyoqlari va qo`llari kuchli bo`lishga alohida ahamiyat beriladi. Lekin o`yin faoliyati bel va qorin muskullarining ham yaxshi rivojlanishini talab etadiki, murakkab harakatlarni bajarish va bir taraflama tayanchda, yuqori elka 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 aytish mumkinki, 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`psakrashlar (8-12 kompleksli) mashqlar 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% ni tashkil qiluvchi tortilish mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda harakatlarni (masalan, gavdani engashtirish, o'tirish yoki sakrashlar) 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 kuchni rivojlantiradi, ular muskullarning nisbatan baland sakrash va zarba berish va erga tushish, raqibdan blokda to'pni olib qo'yish qobiliyatni shakllantiradi.

Oyoqlar va gavdaning yoziladigan muskullarining "portlovchi" kuchini rivojlantirish uchun zo'riqish shart emas, chunki ular birdan yugurish, sakrashlarda nomoyon 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 erga 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 etarli 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'psakrashlar, uch hatlab sakrash, 5-6 metrli qisqa zarbdan keyin yuqoriga bir yoki ikki oyoqlab depsinib sakrashlar (13-14 kompleks) juda foydalidir. Kuchni rivojlantirishda quydagi mashqlar yordam beradi.

— kuchni rivojlantirish va muskullarni bo'shashtiruvchi mashqlarini almashtirib bajarish;

— mashqlarni qo'ydagi izchillikda tanlash: avvalo qo'l va yuqori elka kamari, keyin gavda (kurak, qorin), oyoqlar kuchini rivojlantirish mashqlari;

— mashqlar oralig'ida nafas rostdash etarlicha, kuch yuklamasi hajmiga qarab 1 daqiqadan 2,5 daqiqagacha bo'lishi kerak;

— sistemali ishlashda muskullarni ancha zuriqtirish bilan kuchni oshirib borish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Voleybolchining tezkorligi, qattiq aniq masofaga signal bo'yicha start oladigan yengil atletikachining tezkorligidan farq qiladi.

Voleybolda tezkorlik odatda qo`ydagi 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% to`pni ko`ra bilishga to`g`ri keladi. Shuning uchun o`yinda to`pni ko`rish uchun uni ko`rish maydonidan chiqarimaslik 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 jift-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 qo`ydagi mashqlar yordam beradi:

- 10 -15 metrga sakrab-sakrab yugurish;
- turli holatlardan turib 7-10 metrga tez yugurish;
- cho`nqayub o`tirgan holatdan shartli signalga ko`ra 10 metrga tez yugurish, iloji boricha guyo 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 balanblatib 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 harakatlarini tez egallab olishi va o`yin vaziyatiga qarab moslashishdir. Boshqacha qilib aytganda, chaqqonlik — bu tezkorlik, kuch, koordinasiya 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 qo`ydagi 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 sifatlar texnik tayyorgarlik bilan o`zaro bog`liq. Agar voleybolchilar tegishli kuch, tezkorlik va chaqqonlikka ega bo`lmasalar, o`yinning texnik usullarini bajara olmaydilar.

Voleybolchilar jismoniy sifatlarining 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. O`yinchi bu sifatlarning har birini kerak meyorda, aqlan qo`lga kiritsin.

XULOSA

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 sifatlar bora-bora o`yin texnikasining takomillashuviga imkon bersin. Shu o`rinda aytish lozimki, yutuk gavda tufayli emas, balki o`yin texnikasi hamda mantiqiy idroki bilan o`ynash tufayli voleybolchilar, Vatanimiz peshqadamlari darajasiga erishishlari lozim.

Mashhur sportchilardan biri shunday digan edi : “Atletizmning bilmasligi yoki etishmasligi texnik mahorati va o`yinni jamoaviy taskil etishdagi yutuqlar bilan to`ldiriladi. Biroq, atletizmni ehtiyot qilmaslik, uning muhimligini tan olmaslik murabbiyning eng yomon xatosi bo`lur edi”. Shunday qilib, voleybolchi atletizmi deganda jismoniy sifatlarining shunday aloqasini tushunish kerakki, u o`yin faoliyatining bir qator samarali bo`lishiga, uning yuqori texnik mahoratiga erishuviga ko`maklashsin.

Ana shunda, ya'ni atletizm ijrochilik mahoratini ochib berishga eng yuqori darajada ko`maklashgandagina voleybol uchun jismoniy sifatlarning garmonik rivojlanishi haqida gapirsa bo`ladi.

REFERENCES

1. Клешев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л., Волейбол.Ташкент. Абу Али Ибн Сино. 1995.
2. Aliyev M.B., Usmonxo'jayev T.S., Sagdiyev N.N., Sattarov E. Sport o'yinlari-FUTBOL. Toshkent, Ilm ziyo, 2012.
3. Ayrapetyans L. R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. Toshkent. 2009.