

MASHG'ULOT JARAYONIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Shukurova Nafisa Alisherovna

O'zbekiston, Finlandiya pedagogika institutining jismoniy
madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasini rivojlanishiga qaratilgan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori shular jumlasidandir

Buning natijasida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi keng qaror topib, sportning ommaviyligi ta'minlanmoqda. O'zbekiston sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, mamlakatimiz sport salohiyatini butun dunyoga namoyon qilmoqda.

Sport turlari ichida voleybol o'ziga xosligi, tomoshabopligi, qiziqarli ekanligi bilan ajralib turadi. Mazkur sport turidan mashg'ulotlarni tashkil etishda mashqlarning ketma-ketligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Shunga ko'ra murabbiylar, mutaxassislar va soha xodimlari har doim mashg'ulotlarni olib borishda organizmning funksional imkoniyatlari takomillashishiga yordam beruvchi va yosh voleybolchilarning ko'plab ijobiy sifatlari shakllanishiga xizmat qiluvchi mashqlarga e'tibor qaratishlari lozim.

Shu sababli, yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi organizmning morfologik va funksional xususiyatlarini, yoshi va sog'ligi, irsiy omillari, turmush sharoiti va voleybol amaliyotining o'ziga xos ta'siri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir

Yosh voleybolchilar mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini o'rni mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda quyidagi omillarga alohida e'tibor qaratish muhimdir:

1. Voleybol mashg'ulotlarida barcha jihozlarga alohida ahamiyat qaratish (asbob-uskunalarni tayyorgarligi);
2. Mashg'ulotlarning boshlanish va tugash vaqtini optimallashtirish;
3. Mukammal texnik va taktik qoidalarga amal qilish;
4. Mashg'ulotlarda raqobatbardosh faoliyatga xos bo'lgan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish;
5. Voleybolchilarning yoshi va sport tajribasiga asoslangan holda mashg'ulotlar rejasini ishlab chiqish;
6. Voleybolchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimini samarali ishlab chiqish, tayyorgarlikka qaratilgan barcha tizimlarni birlashtirish;

7. Mashg'ulotlarning samaradorligini aniqlovchi faktorlarni bilish;

Yosh voleybolchilar mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini mashg'ulot jarayonini tashkil qilish haqida gapirganda, uning murakkabligi va ko'p qirrali ekanligini ta'kidlash kerak.

Ushbu omillarning raqobatbardosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligini yanada oshirishga yordam berish bilan bir qatorda, yuqori natijalarga erishishga ham ijobiy ta'sir etadi.

Voleybol sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni bosqichlari, ularning hajmi va nisbati

Sport mashg'ulotlari bo'limi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi		
	Birinchi yil	Ikkinchi yil	Uchunchi yil
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14
Texnik tayyorgarlik (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24
Taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik hamda qayta tiklovchi vositalar (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25
Texnik-taktik (integral) tayyorgarlik (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10
Musobaqalarda ishtirok etish, murabbiylik va hakamlik amaliyoti (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14

Umumiy jismoniy tayyorgarlik: Ushbu bosqichning asosiy maqsadi yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning organizmining asosiy tizimlarini, funksional imkoniyatlarini rivojlanish va jismoniy sifatlarining fazilatlarini rivojlantirishdan iborat. Ushbu bosqichda umumiy rivojlanishning asosiy yo'nalishlari bo'yicha katta hajmdagi mashqlar yuklamasi hamda sportchilarning barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlaridan iborat. Umumiy tayyorgarlik bosqichi juda muhimdir, chunki u maxsus mashg'ulotlarga asoslangan holda yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga yo'naltiruvchi harakatlar va turli harakatlar tezligini har tomonlama rivojlantirishga qaratiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida maxsus tayyorgarlikning muhim vazifasi sportchilar katta hajmdagi yuklamani bajara olish qobiliyatini oshirishdan iborat.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida o'rgatish samaradorligiga asoslangan holda raqobatbardosh mashqlarni tanlay bilish va qo'llash.

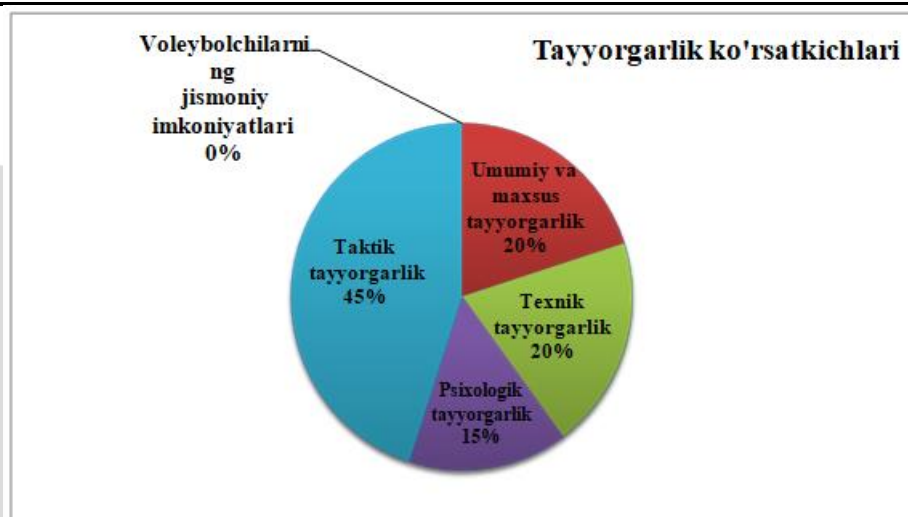
Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Ushbu bosqichning asosiy maqsadi yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sport formasini to'g'ridan-to'g'ri shakllantirishga qaratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari sportchilarni butun organizmini funksional imkoniyatlari va oyoqlarning muskul kuchi, yelka-kamar va tananing portlovchi kuchini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishdan iborat. Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'z sport turining raqobatbardosh mashqlari, shuningdek, ularning vosita va murakkab harakatlar bilan bajariladigan o'ziga xos mashqlarni to'g'ri tanlash hamda qo'llashdan iboratdir.

Texnik tayyorgarlik: Voleybolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini obyektiv baholash faqat uning namoyon bo'lish usullari va imkoniyatlarini har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishga qaratiladi. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik hamda qayta tiklavchi vositalar: Voleybolchilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etishi, taktik fikrlash "boyligi" va taktik harakatlarini serqirraligiga bog'liq bo'ladi. Voleybolchilarni nazariy (intellektual) tayyorgarlik hamda psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi, raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlarini bir xilda shakllantirish qobiliyatiga qaratiladi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport mashg'ulotlarida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Texnik-taktik (integral) tayyorgarlik: Voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik, texnik - taktik tayyorgarlik, integral tayyorgarlikni rivojlantiruvchi nazorat o'yinlarini yuqori darajada qo'llash.



Yosh voleybolchilarni mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish natijasida o'ta keskin raqobat ostida kechadigan turli nufuzli musobaqalarda g'alabaga erishish, shu g'alabani ta'minlashga zamin bo'ladigan texnik-taktik harakatlar, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni shakllantirish bilan bog'liqdir. Buning uchun har bir murabbiy o'z kasbiy-pedagogik faoliyatida o'rgatish-takomillashtirish uslublari, vositalari va tamoyillarini mukammal bilishi hamda ularni qo'llash texnologiyasini o'zlashtirgan bo'lishi shart.

Xulosa o'rnida shuni takidlash kerakki, yosh voleybolchilarning mashg'ulotlarini uzluksizlik va uzviyligini taminlash. Ushbu jarayonlarni tizimli yondashuvlar asosida, maqsadli tarzda amalga oshirish samaradorligi yuqori hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A. A.Pulatov Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.
2. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек. 2008. - 55 с.
3. Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол., 2009. - 130 с.