

VOLEYBOLCHILARNI YUQORIGA SAKRASH QOBILIYATINI O‘STIRISH

Jonibekov Shuxrat Jonibekovich

GulDU jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi.

E-mail: suhratzonibekov024@gmail.com

+99897 124 19 75

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning sport harakatli o‘yinlari orqali yuqoriga sakrash qobiliyatini rivojlantirib borish, ushbu jarayonlarni tadqiqotlarda sinash orqali prognozini chiqarish, ko‘zlangan maqsadga erishilgach ushbu harakatli mashqlarni sportchilarga tadbii qilish masalasi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Sport, salomatlik, barkamol, samaradorlik, tezkorlik, texnik, taktik, estafeta, rivojlantirish, zo‘riqish, mushak.

Аннотация: В данной статье освещается вопрос о развитии способности юных волейболистов к прыжкам в высоту посредством спортивных подвижных игр, выводе прогноза этих процессов путем тестирования их в исследованиях, применении этих двигательных упражнений к спортсменам после достижения намеченной цели.

Ключевые слова: Спорт, Здоровье, компетентность, работоспособность, быстрота, техника, тактика, эстафета, развитие, напряжение, мышцы.

Annotation: This article covers the issue of developing the ability of young volleyball players to jump up through sports action games, making a forecast by testing these processes in research, and introducing these movement exercises to athletes once the intended goal is achieved.

Keywords: Sports, health, competent, efficiency, speed, technical, tactical, relay, development, tension, muscle.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev raisligida 2017-yil 31-oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishda biz sportchi pedagoglarga bir qancha fazifalar belgilangan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar

o‘rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg‘ularini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g‘urur-iftixor bag‘ishlaydi[1] deb aytgan gaplari biz sport murabbiylarini yanada ruxlantiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Biz tadqiqot olib borayotgan ushbu mavzuda yurtimizda bir qancha sport murabbiylari, ushbu sport turini o‘zining ilmiy mavzusiga aylantirgan sportchi pedagoglar. Bugungi kunda ushbu soxada bir qancha yutuqlarga erishildi.

Ushbu soxada ish olib borgan ustozlarimiz orasida professorlar T.S.O‘smonxo‘jaev, R.Salomov, J.Nurshin, F.Kerimov (Toshkent), T.X.Xoldorov, A.T.Sodiqov, X.A.Miliev, B.A.Buriboev, F.Axmedov, O.E.Muqimov (Jizzax), H.Rafiev, A.X.G‘ulomov (Samarqand) va boshqalarining o‘quv uslubiy qo‘llanmalari ilmiy maqollari, monografiyalari olqishga sazovordir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Turli sport turlari bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o‘z ish qobiliyati sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo‘lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko‘p yoki kam vaqt davomida saqlanishi tezlik sifatlarining turlari (sakrovchanlik, tezlik-kuch, tezkor sakrash, «texnik-taktik sakrovchanlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi [2:26].

Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezlik-kuchlilik qobiliyatlariga mansub bo‘lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarishi bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo‘lishi nisbatan past bo‘yli o‘yinchilarni baland bo‘yli o‘yinchilar bilan raqobatini va asosiy o‘yin malakalarini (zarba berish va to‘siq qo‘yish) samarali ijro etilishini ta`minlaydi[3:32].

Zamonaviy voleybolda samarali o‘yin ko‘rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o‘ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlari ichida tezkor - kuchlilik muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu sifatlar aksariyat o‘yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta’sir ko‘rsatadi. Bu ko‘rsatkichlarni o‘zida aks ettira olgan sportchining maydondagi faoliyati ko‘zga aniq tashlanadi. Bundan tashqari kuch va chidamkorlik, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham yetakchi o‘rinda turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir[4:97].

Voleybolida o‘yin malakalarini (to‘p kiritish, uzatish, zarba berish, to‘siq qo‘yish) sakrab samarali ijro etish har bir o‘yin ko‘rinishini yoki butun o‘yin taqdirini belgilaydi. Demak, shu sifat qancha yuqori rivojlangan bo‘lsa shuncha to‘p kiritish imkoniyati ortadi. Shuning uchun sakrovchanlik va tezkor sakrovchanlik sifatlarini voleybolga xos xususiyatga moslashtirib rivojlantirish nafaqat sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida katta rol o‘ynaydi, balki bunday ixtisoslashtirilgan sifatlarni dastlabki o‘rgatish bosqichidanoq boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kashf etadi[5:36].

Pedagogik tadqiqot davomida yuqoriga sakrash va maxsus sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan estafetali-o‘yin mashqlari bilan shug‘ullangan tajriba guruhidagi bolalarda o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning o‘sish darajasi o‘ta samarali rivojlanganligi kuzatildi. Sababi ularda ruxiy jixatdan o‘zining vazni boshqarilishi yengillashadi va ushbu sport turida sakrash uchun yengillik beradi. Jumladan, pedagogik tadqiqot boshlanishidan avval tajriba guruhida joydan turib vertikal sakrash 32,8 sm ga teng bo‘lsa, tadqiqot so‘ngida bu ko‘rsatkich 39,3 sm (farq 6,5 sm) gacha o‘sdidi. Joydan turib uzunlikka sakrash - 170,4 sm dan 181,2 sm ga ortgani kuzatildi. Binobarin, pedagogik tadqiqot davomida qo‘llanilgan maxsus estafetali-o‘yin mashqlari sakrovchanlik sifatini rivojlantirish borasida o‘ta samarali ekanligini isbotlab berdi. Alohida shuni ta’kiddash lozimki, tajriba guruhida shug‘ullangan bolalarda nafaqat o‘rganilayotgan maxsus jismoniy sifatlari tez sur‘atlar bilan rivojlanganligi namoyon bo‘ldi, balki bu bolalarda faollik va qiziqish alomatlari yaqqol ko‘zga tashlandi, o‘yin malakalarini o‘zlashtirish jarayoni ancha yengil kechayotgani kuzatildi. Bundan tashqari shu guruhdagi bolalarda mashqlarga ijodiy yondoshish alomatlari yaqqol ko‘zga tashlandi.

Bizga yaxshi ma’lumki ushbu estafeta mashqlarini bajargan sportchilar bilan keying guruh o‘rtasidagi farq ko‘zga yaqqol ko‘rinadi. Ma’lumki, o‘yin tarzida qo‘llaniladigan mashqlar bolalar organizmida (hujayra, to‘qima, mushak tolalari va boshqalar) o‘ta charchash yoki zo‘riqish alomatlari tez paydo bo‘lishini orqaga suradi. Buning sababi, o‘yin davomida shu bolalarning emotsional holati ko‘tariladi, ular yuklama haqida o‘ylamaydilar. Boshqacha qilib aytganda bunday nostandart o‘yin yuklamalari bolalarni charchashdan chalg‘itadi. Aynan shu holatlar shug‘ullanuvchi yosh bolalarda jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga turtki beradi.

XULOSA

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda

jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obro‘-e‘tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida uch bosqichdan iborat “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va Universiada sport o‘yinlari ommalashib borayotgani, ayniqsa, e‘tiborlidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. <https://uzreport.news/sports/shavkat-mirziyoyev-sport-sohasini-yanada-ommalashtirish-bo-yicha-yig-ilish-o-tkazdi.30.01.2023>.
2. O.V.Goncharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”. T., O‘zDJTI matbaa nashriyoti bo‘limi, 2005 y. 57-b.
3. A.A.Po‘latov. O‘rgatish uslubiyatiga noan‘anaviy yondoshish masalalari. O‘qituvchilar va talabalar ilmiy konferentsiyasi to‘plami. T., 1994.
4. Bolalar-o‘smirlar sportini rivojlantirish muammolari va istiqbollari./ Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 2003 yil 1 noyabr. Toshkent. 2003.
5. Usmonxo‘jaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o‘yinlar. T.: O‘zDJTI nashriyot bo‘limi. 1999. - 60-b.