

**ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ
ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.029>

Гафурова Мохира Юнусовна,
“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси ўқитувчиси.
Бухоро давлат университети

Аннотация. Мақолада волейбол ўйинида спортчиларнинг махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллари жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнларидан иборат бўлиб, мувофиқ спорт турининг хусусиятига мос равишда ташкил қилиниши тақазо этади.

Калит сўзлар: Жисмоний тарбия, спорт, техника, тактика, волейбол, ўйин, махсус, машқ, метод.

**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ В ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ**

Гафурова Мохира Юнусовна,
Преподаватель кафедры «Межфакультетская физическая культура и спорт». Бухарский государственный университет

Аннотация. В статье методы воспитания специальных физических качеств спортсменов-волейболистов состоят из процессов общей и специальной физической подготовки, которые требуют организации в соответствии с особенностями соответствующего вида спорта.

Ключевые слова: Физкультура, спорт, техника, тактика, волейбол, игра, специальные, упражнения, метод.

**METHOD OF FORMING SPECIALIZED PHYSICAL QUALITIES IN
GAMES AND VOLLEYBALL**

Gafurova Moxira Yunusovna,
Teacher of the department «Interfaculty Physical Culture and Sports». Bukhara State University

Abstract. The article discusses the methods of training special physical qualities of athletes in volleyball, physical training consists of general and special physical training processes, which require the organization in accordance with the characteristics of the respective sport.

Keywords: Physical education, sports, technique, tactics, volleyball, game, special, exercise, method.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик жараёнларидан иборат бўлиб, мувофиқ спорт турининг хусусиятига мос равишда ташкил қилиниши тақазо этади. Ушбу жараённинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилади.

Спорт фаолиятида техник-тактик малакаларни самарали ижро этиш вamuайян спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчиларни шаклланган жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) мақсадга мувофиқдир шакллантириш спорт тайёргарлигининг муҳим шакллари

биридир. Умумий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси махсус жисмоний сифатларни самарали ёки самарасиз шаклланишига боғлиқ бўлади. Махсус жисмоний тайёргарлик спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилади [1].

Барча спорт турлари каби волейболда ҳам ўйин малакалари тез, аниқ ва вазиятга нисбатан мақсадга мувофиқ ижро этиш энг аввало махсус жисмоний сифатларга боғлиқдир. Махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари турли йўналишда ижро этиладиган махсус машқлар бўлмиш тўп киритиш, қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш каби ўйин малакаларидан иборатдир. Маълумки, замонавий волейболда барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сакраган вақтда, кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилиш) ижро этилади. Демак, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа ораликларга чопиш, «йиқилиш» тўхташ, депсиниш машқлари алоҳида ёки ўйин малакаларини ижро этиш билан қўлланилиши мумкин. Махсус кучни ривожлантириш волейболда қатор ўйин малакалари тўп-киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш-аксарият куч сифатининг юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Бинобарин, ушбу малакаларни самарали бажариш учун қўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак. Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътибор тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратилиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда қўлланилиши яхши самара беради [6].

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга қўрғошиндан қилинга мослама, зарба беришда билакка ўрнаштирилган оғирлик мослама) ва турли тренажерлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилиши мақсадга мувофиқдир. Қуйида айрим тана қисмлари мушакларни кучини ривожлантирувчи намунавий машқлар ёритилган:

Билак мушаклари кучини ривожлантирувчи машқлар:

-гантелларни (1-3 кг) қўлларда ушлаб, билак-кафт бўғимида ўнг ва чап томонга айланма ҳаракат қилдириш;

-шу бўғимда – гантелни юқорига ва пастга ҳаракатлантириши;

-тўлдирма тўпни улоқтириш (қўллар юқорига ёзилган ҳолатдан, билак-кафт бўғимида урғу бериш лозим);

-тўлдирма тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш ва ҳоказо.

Елка мушаклари

-ҳар хил ҳолатлардан турли узоқликка тўлдирма тўпни улоқтириш;

-ўнг ва чап қўл билан амортизаторда зарба малакасини тақлид қилиш;

-қўлларга таяниб ётган ҳолатда қўл билан «юриш», «силжиб юриш», «сакраб юриш»;

-шу ҳолатда – турли йўналишларга;

-тўп (ёки тўлдирма тўп) билан зарба бериш;

-ўтирган ҳолатда олдинга ва орқага тўлдирма тўпни улоқтириш;

Сакровчанлик волейболда аксарият ўйин малакалари сакраган ҳолатларда ижро этилади. Шунинг учун ушбу сифат фойдали натижага эришишда ҳал қилувчи омил ҳисобланади.

Намунавий машқлар:

-ўз вазнидан 50-70% оғирликлар билан ўтириб-туриш;

-50% дан ортмаган оғирликни елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;

-турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;

-тренажерларда оёқ мушакларини машқ қилиш;

-турли тезликда баландликда скакалка билан сакраш;

-турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳ.к.

Махсус тезкорлик волейболчини махсус тезкорлиги уни қисқа муддат ичида майдонча бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиш билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда уч хил шаклда намоён бўлади:

-турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш;

тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятининг ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳ.к.);

-ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш;

-ҳаракатланиш ёки бир неча ҳаракатларни кўп марталаб ижро этиш тезлиги [3].

Намунавий машқлар:

- мураббийни турли ишорасига турли ҳараатлар билан тез ва аниқ жавоб бериш: мураббий бир марта чапак чалса – тўпни йиқилиб олиш малакасини тақлид қилиш, икки марта чапак чалса, сакраб зарба бериш тақлидини бажариш, бир қўлини юқорига кўтарса-сакраб тўп узатиш тақлиди ва ҳ.к.

- волейбол майдончаси макетида турли тактик вазифаларни қисқа муддатда ечиш (тактик вазифани баҳолаш ва тўғри қабул қилиш) тезлигини такомиллаштириш;

- ҳар бир зонада шу зона ўйинчиси функционал ҳаракати (малакаси)ни тақлид қилиш (умумий тезлик баҳоланади). М: 1 зона – тўп киритиш; 6 зона – рақиб томондан йўналтирилган тўпни йиқилиб олиш; 5 зона – рақиб томондан киритилган тўпни 2 зонага узатиш; 4 зона – баланд узатилган тўп сакраб зарба бериш; 3 зона – қисқа узатилган тўп сакраб зарба бериш; 2 зона – 2,3 ва 4 зоналарда тўсиқ қўйиш ва ҳоказо.

Махсус чидамкорлик замонавий волейболда турли мазмундаги махсусчидамкорлик (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса, сўнгги партияларда ўзини «мен»лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узок вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакалари юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва уйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўпиқиш ҳолларини олдини олишчун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30с. бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Намунавий машқлар:

-«моксимон» югуриш;



- «арчасимон» югуриш;
- «юлдузсимон» югуриш;
- майдончада диогонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалари билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиққўйиш таклиди;
- 2, 3, 4, - зоналарда зарба бериш таклиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб «олиш» таклиди ва ҳоказо.

Ўйин чидамкорлиги – юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади [4].

Адабиётлар

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. T.: 2020. – 550 с.
3. Kodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
6. Mahmudov M.K. Narzullayev F.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol) // Oliy o‘quv yurtlari uchun o‘quv qo‘llanma. B.: 2019. – 164 b.