

VOLEYBOLCHI QIZLARNI ISH QOBILIYATLARINI OSHIRISH VOSITALARI

10.53885/edinres.2022.43.56.043

Madaminov O.N. o'qituvchi, FarDU

Axmadaliev M.I. magistrant, FarDU

Sport amaliyotida musobaqa va mashg'ulot yuklamalaridan keyin organizmni tiklanish jarayonini tezlashtirilishiga ta'sir ko'rsatuvchi har xil qo'shimcha vositalardan keng qo'llaniladi. Mashg'ulot ishlarini bajarish umumiy qv maxsus ish qobiliyatini oshirish funksional zahiralarni to'liq ishga tushirishni ta'minlash sportchi organizmini samarali moslashishga yordamlashadi.

Ish qobiliyatini oshirish tiklash va sport mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni shartli ravishda uchta: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik guruhga ajratish mumkin.

Pedagogik tiklash vositalari sportchilarni ish qobiliyatini va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishini maqsadga muvofiq ravishda tashkil etiladi. Pedagogik vositalarni juda ko'p qirralardir. Bu yerda shuni ko'rsatish kerakki, mashg'ulotlar davomida uslub va vositalarni tanlash, o'zgaruvchanlik xususiyatlariga qarab har xil yuklamalarni mikrotsikl ichida qo'shib olib borish va boshqalar.

Psixologik uslublari va vositalari – (autogen va psixologiyani boshqaruvchi mashg'ulot, ishontiruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o'z-o'zini ishontirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqaldi.

Psixologik ta'sir ko'rsatish yo'li bilan, asab-psixologik kuchlanishni, psixik ruxiy ezilganlikni sarflangan asab energiyasini tez tiklash, mashg'ulot va musobaqa dasturini aniq bajarish uchun aniq ko'rsatma individual kuchlanish imkoniyatlarini chegarasiga olib bortish.

Tibbiy biologik vositalar. Organizmning yuklama bilan rezistenlik qobiliyatni oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushirishi, energiya resurslarini samarali to'ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo'lmagan stress ta'siriga chidamli bo'lishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tiklanish muolajalari har xil guruhlariga ta'luqli bo'lib. O'z navbatida tanlab olingan va umumiy ta'sir ko'rsatadi.

Keng ma'noda ta'sir ko'rsatuvchi vositalar o'zining ta'siri bilan sportchining organizm tizimini hamma asosiy funksiyalarini qamrab oladi. Bularga quruq havo va bug' hammomlar, umumiy qo'l bilan uqalash va boshqalar kiradi.

Umumiy quvvatni oshiruvchi tadbirlarga keng ravishda ta'sir ko'rsatuvchi, sportchi organizmiga chuqur ta'sir ko'rsatmaydigan ultrabinafsha nurlanish, ayrim elektr muolajalarini ratsionlashtirishlar kiradi.

Mashg'ulot uchun ahamiyatlilaridan biri tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalari hisoblanadi. Ularning har xil sharoitda har xil mashg'ulot yuklamasi bilan qo'shib olib borish mikrotsikl ichida mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari sportchining ish qobiliyatining boshqarishga yordam beradi.

Qayta tiklash, vositalarni ishlatishning optimal shakli bo'lib, ketma-ket yoki paralel ravishda birinchisi yoki majmua muolajaasi sifatida qabul qilishdir, bunday yondashish birinchi vosita bilan umumiy ta'sir ko'rsatishning samaradorligini oshiradi va yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadi.

Qayta tiklash vositalari. Shuni ta'kidlash kerakki, qayta tiklash va ish qobiliyatini kuchaytirish vositalari faqat charchashni yo'qotishga qaratilgan bo'lib, organizmga ta'sir ko'rsatmaydi.

Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalarni ishlatishni boshqarishda yuklamadan keyin charchash ko'rinishlarini tezroq yo'qotishdir.

Mikrotsikllarda mashg'ulotni umumiy hajmini oshirish, hamda ayrim mashqlarning shiddatini ko'tarish, katta yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish bilan bog'liq.

Sportchilarni mashg'ulot yuklamasi oldidan dastlabki ish qobiliyatini kuchaytirish ham ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni hajm va shiddatini oshirib borish funksional zahiralarni kuchayishini, bu esa qonda energiya tashish va nafas olishlarini tezlashtirib, shu jarayonga moslashishi samaradorligini oshiradi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlarni yo'nalishini hisobga olgan holda qayta tiklash muolajalarini rejalashtirish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ish qobiliyatini kuchaytirish va tiklash vositalarini rejalashtirishda tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda aniq vazifa bilan bog'lash zarur.

Ko'rsatilgan vositalarni shartli ravishda uch: joriy, oraliq va bosqichli darajada qabul qilinishi mumkin.

Joriy ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash jarayonining vazifasi, bitta mashg'ulotni dasturini to'liq bajarish maqsadida tez ish qobiliyatini kuchaytirish hisoblanadi. Oraliq darajadagi

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel tadbirlar bilan mezo va mikrotsikllarda ayrim musobaqalarda sportchi organizmini optimallashtirishga qaratiladi.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida turli uslublardan foydalanish ham o'z xususiyatiga ega bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishning boshlang'ich vaqti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, shuningdek, uni bevosita amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. So'zlab berilganda, o'rganuvchilar harakatlardan ko'zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularning harakatlarni o'zlashtirishlari uchun zarur ko'mak bo'lishi, irodaviy kuch yaratishga yordam berishi zarur.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o'yinda voleybolchi qizlarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o'zida uchayotgan to'p bilan o'zaro harakatlanishlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchi qizlar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

Mashg'ulotlarda qizlarni arg'amchida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish (yo'lida) maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilik o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini baholashda 30 m ga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, turgan joyidan uch hatlab sakrash, tennis to'pini bosh orqasidan uzoqlikka (chap qo'l bilan o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan chap oyoq oldinda) uloqtirishlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

Voleybolchi qizlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda sprint yugurish mashqlari masofasi 200 –300 metrgacha bo'lishi mumkin. Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 –180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Xulosa qilish mumkinki, voleybolda ham ish qobiliyati va uning barcha tarkibiy komponentlarini (jismoniy sifatlar, texnik-taktik harakatlar va ularning energetikasini ta'minlovchi funksional organlar faoliyati) erta yoshlikdan boshlab proporsional tartibda shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Adabiyot

1. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

2. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

3. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

4.

5. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

6. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

7. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

8. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

9. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
10. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
11. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
12. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
13. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
14. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
15. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
16. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
17. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
18. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
19. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
20. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managment and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
21. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
22. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltililgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-laniladigan-tamoyillar>
23. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
24. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
25. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
26. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
27. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
28. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

29. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

30. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obscheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

31. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf