



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG‘ULOTLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI”
XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
2022 yil 29 yanvar**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ - ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА"
29 январ 2022 год**

**THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
"THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF THEORY AND
METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"
January 29, 2022**

CHIRCHIQ - 2022

“Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2022. – 1721 b.

Mas’ul muharrir:

p.f.n., professor Umarov D.X.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

Tashkiliy qo‘mita:

Boltabaev M.R.	Rektor, rais
Bayazitov K.F.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais o‘rinbosari
Axmedov I.	O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Mamanov J.A.	Yoshlar bilan ishlash, ma‘naviyat va ma‘rifat bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
Ibragimov I.	Moliya va iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Tillaxajayev A.	Sportni boshqarish va turizm fakulteti dekani, a‘zo
Davletmuratov S.R.	Qishki va murakkab-texnik sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Tangriye A.J.	Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Dadaboyev O.J.	Ko‘pkurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Dusanov N.E.	Sport o‘yinlari fakulteti dekani, a‘zo
Tajibayev S.S.	Paralimpiya fakulteti dekani, a‘zo
Ismagilov D.K.	Futbol fakulteti dekani, a‘zo
Asatova G. R.	O‘zbek Belarus qo‘shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakulteti dekani, a‘zo
Artiqov Z.S.	Kurash fakul’teti dekani, a‘zo
Sultanov F.N.	Tibbiyot fakulteti dekani, a‘zo
Shopulatov A.N.	Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
Umarov D.X.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri, a‘zo
Kerimov F.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini professori, a‘zo
Xolmurodov L.Z.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini dotsenti, a‘zo kotib
O‘rinboyev E.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini kafedrasini katta o‘qituvchisi, kotib
O‘tashev X.N.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini katta o‘qituvchisi, texnik kotib
Rajabov S.S.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini o‘qituvchisi, texnik kotib

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plamida O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy va sport tayyorgarligining nazariy-metodologik asoslari; maktabgacha va boshlashg‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy-uslubiy masalalari; bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishda ommaviy sportning o‘rni; adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolar va echimlari muammolariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma‘lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas‘uldirlar.

ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ

Гафурова Мохира Юнусовна
Бухоро давлат университети ўқитувчиси
Бухоро, Ўзбекистон.
e-mail: mokhira.gafurova.65@mail.ru.

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

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

Basic concepts: *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 тақозо этади. Ушбу жараённинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилади.

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

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 бўлиши тўп киритиш, қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсик қўйиш каби ўйин малакаларидан иборатдир. Маълумки, замонавий волейболда барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сақраган 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, тўсик қўйиш-аксарият куч сифатининг юкори 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.

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга кўрғошиндан қилинган 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) кўлларда ушлаб, биллак-кафт бўғимида ўнг ва чап томонга айланма ҳаракат қилдириш;
- шу бўғимда – гантели юқорига ва пастга ҳаракатлантириши;
- тўлдирма тўпни улоктириш (кўллар юқорига ёзилган ҳолатдан, биллак-кафт бўғимига урғу бериш лозим);
- тўлдирма тўпни икки кўллаб юқоридан узатиш ва ҳоказо.

Елка мушаклари

- ҳар хил ҳолатлардан турли узокликка тўлдирма тўпни улоктириш;
- ўнг ва чап кўл билан амортизаторда зарба малакасини тақлид қилиш;
- кўлларга таяниб ётган ҳолатда кўл билан «юриш», «силжиб юриш», «сакраб юриш»;
- шу ҳолатда – турли йўналишларга;
- тўп (ёки тўлдирма тўп) билан зарба бериш;
- ўтирган ҳолатда олдинга ва орқага тўлдирма тўпни улоктириш;

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 тўсиклар 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.

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 кўлнинг 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 тўсик 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 кайд 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 марта қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўпикиш ҳолларини олдини олиш учун 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;
- «волдузсимон» югуриш;
- майдончада диагонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалари билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсикқўйиш таклиди;
- 2, 3, 4, - зоналарда зарба бериш таклиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб «олиш» таклиди ва ҳоказо.

Ўйин чидамқорлиғи – юқорида қайд этилган барча чидамқорлик турларини ўз ичига олади ва шунинг ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Аурпетыантс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий о'қув yurtlari uchun darslik. Т.: 2012. – 278 б.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Кодинова М.А., Умматов А.А., Пулатов Ф.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // О'қув қўлланма. Т.: 2018. – 485 б.
4. Пулатов А.А., Қодинова М.А. Спорт педагогик маҳоратни оширish (волейбол). //О'қув қўлланма. Т.: 2018. – 251 б.
5. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. // Олий о'қув yurtlari uchun darslik. Т.: 2020. – 440 б.
6. Маҳмудов М.К. Нарзуллаев Ф.А. Спорт ва ҳаракатли о'yinlarni о'qitish metodikasi (волейбол) // Олий о'қув yurtlari uchun о'қув қўлланма. В.: 2019. – 164 б.
7. 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.
8. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
9. Nematovich K. S. Abdueva 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.
10. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

