



The role of volleyball in the development of students' physical qualities

Yokubjon MUSTAFAYEV¹

Navoi State Pedagogical Institute

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 2021

Received in revised form

20 February 2021

Accepted 15 March 2021

Available online

15 April 2021

ABSTRACT

Volleyball is one of the most popular games in the world, and regular participation in this game can develop various physical qualities in a person. Today, volleyball plays an important role in the development of physical qualities of students. In this regard, it is important to identify a set of exercises that will help students to master the technique of playing volleyball in volleyball lessons, which will have a positive impact on the formation of their physical qualities.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Keywords:

sports,
volleyball,
physical culture,
physical qualities,
students,
terms of playing volleyball.

Talabalarning jismoniy sifatlarni rivojlanishida voleybolning ro'li

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:
sport,
voleybol,
jismoniy madaniyat,
jismoniy fazilatlar,
talabalar,
voleybol o'ynash shartlari.

Voleybol o'yini dunyoda juda keng tarqalgan ommabop o'yinlardan biri bo'lib, ushbu o'yin bilan muntazam shug'ullanish natijasida insonda turli jismoniy fazilatlarni rivojlantirishi mumkin. Bugungi kunda talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda voleybol muhim vazifalarni bajaradi. Buning uchun, voleybol darslarida talabalarning voleybol o'ynash texnikasini o'zlashtirishga yordam beradigan, ularda jismoniy sifatlarni shakllantirishga ijobiylar ta'sir ko'rsatadigan mashqlar to'plamini aniqlash zarur.

¹ Lecturer of the Faculty of Physical Culture, Navoi State Pedagogical Institute.
E-mail: mustafoyevyokub@mail.ru.

Роль волейбола в развитии физических качеств студентов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

спорт,
волейбол,
физическая культура,
физические качества,
студенты,
условия игры в волейбол.

Волейбол – одна из самых популярных игр в мире, и регулярное участие в этой игре может развить в человеке различные физические качества. Сегодня волейбол играет важную роль в развитии физических качеств студентов. В связи с этим важно определить комплекс упражнений, который поможет студентам освоить технику игры в волейбол на уроках волейбола, что положительно скажется на формировании их физических качеств.

Voleybol o'yini dunyoda juda keng tarqalgan ommabop o'yinlardan biri bo'lib, atletik sport turi sifatida juda ko'p jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Odatda voleybol bilan yuqori funktional tayyorgarlik talablariga ega bo'lgan sportchilar shug'ullanadilar. Agar biz voleybolchilar o'rtasida o'tkazilgan intensiv mashg'ulotlar jarayonida olib borilgan tadqiqotlarni o'rgansak, sportning bu turi og'ir mehnat talab qiladigan mashg'ulotlarni talab qiladi degan xulosaga kelishimiz mumkin [2]. Ushbu o'yin ko'rsatkichlari va xususiyatlari o'yinda bevosita ishtirok etadigan talabalarning jismoniy qobiliyatlariga eng yuqori talablarni qo'yadi. Voleybol o'yining ajralmas elementi: intensiv sakrashlar va ularni bajarish texnikasi tufayli turli xil chidamlilikni oshirishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Bu voleybolni boshqa sport turlaridan ajratib turadigan sifatlardan biridir. Bugungi kunda voleybol o'yini jismoniy tarbiya darslarida talabalar orasida universal mashhurlikka erishmoqda. Birinchidan, talabalarning sog'lig'i darajasining oshishi, ikkinchidan, talabalarning butun hayoti davomida kerak bo'ladigan jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o'ynaydi. Maydonda bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. Jamoa o'yinchilari to'pni raqib tomonga (o'rtada tortilgan to'rdan oshirib) bir yoki ikki qo'llab otadi. Shunday qilib, to'p to yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha to'pni u tomonidan bu tomoniga, qo'ldan qo'lga o'taveradi. To'p maydondan chiqib ketsa yoki verga tushsa, jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa to'pni o'zar oshirishi mumkin, so'ngra uni raqib tomonga o'tkazadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaganicha davom etadi. Bu ochkonni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rinishda almashadilar. O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'ladi. Ko'proq partiyada g'olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan, 2:1 yoki 3:2 hisob bilan).

O'yin maydoni (18x9m) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2, 45 m balandlikda setka-to'r (eni 1 m) tortiladi. Mashg'ulotlar zal yoki ochiq havoda o'tkazilishi ham mumkin. Ammo maydon atrofida turli xavfli narsalar: to'nkalar, tunukalar bo'lmasligi lozim. Maydon shunday joyda bo'lishi kerakki. o'yin chog'ida quyosh nuri ko'zga tushmasligi kerak. Maydon 5 sm kenglikdagi chiziq bilan o'raladi. U ham maydon sathiga kiradi. Maydon o'rtasidagi chiziq uni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonchaning to'g'ri chizig'i orqasidan to'p o'yinga kiritiladi. O'rta chiziq bo'ylab (chetki chiziqdan 50-100 sm uzoqlikda) voleybol ustunchalari o'matiladi. Ustunchada o'g'il bolalar uchun ilmoq balandligi 2 m 20 sm. Qizlar uchun 2 m 10 sm; O'smirlar uchun 2 m 35 sm; Erkaklar uchun 2 m 43 sm; Ayollar uchun 2 m 24 sm bo'ladi. Aytib o'tganimizdek, voleybol to'ri o'rtadan tortiladi. To'p bir xil rangda bo'ladi (zalda rang ochroq bo'lgani ma'qul). Uning og'irligi 270-280 gramm bo'ladi. Jamoa bir xil rangdagi kiyim kiyadi.

Voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarining asosiy va qo'shimcha jismoniy fazilatlariga quyidagilar kiradi: yuqori ish qobiliyati, stress va ortiqcha ishlarga chidamlilik, diqqatlilik, yuqori konsentratsiya va chidamlilik, shuningdek epchillik, yaxshi reaktsiya tezligi, ish xotirasi va idrok darajasi va amaliy fikrlash. Muhim fazilatlar biri bu – o'ta og'ir vaziyatda tezda qaror qabul qilish va kuzatuvchan bo'lish qobiliyatidir. Ushbu fazilatlar voleybol o'ynash uchun zarurdir. Shuning uchun jismoniy madaniyat va voleybol darslari malakali tashkil etilishi kerak [4]. Talabalar uchun voleybol darslarini tashkil etishning malakali va to'g'ri metodikasi uchun o'qituvchi talabalarning anatomik va fiziologik xususiyatlariga nisbatan malakaga ega bo'lishi kerak.

O'quv jarayonining samaradorligiga ko'plab omillar ta'sir qiladi, ularning eng asosiysi voleybol darslari davomida talabaning ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Ya'ni, talabalar butun mashg'ulot davrida uzoq muddatli yuqori jismoniy faollikni ko'rsatishlari kerak bo'ladi. Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoniga tayyorgarlikni kuch, epchillik, moslashuvchanlik, tezkorlik va, albatta, chidamlilik kabi muhim fizik ko'rsatkichlarsiz tasavvur qilish qiyin. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy mehnat talabalarning umumiyligi faoliyati, shu jumladan ularning aqliy qobiliyatlarini darajasini nihoyatda yaxshilaydi. Bu, ayniqsa, sport turmush tarzi bilan shug'ullanmaydigan va jismoniy faollikni minimal darajada bajaradigan talabalar bilan taqqoslaganda ajralib turadi. Boshqa sport turlari singari, ayniqsa, jamoaviy sport turlari kabi voleybol ham o'quvchining chaqqonligini rivojlantirishga yordam beradi, ya'ni murakkab kombinatoriya harakatlarini bajarish, bir zumda o'zgarib turadigan vaziyatda tegishli qaror qabul qilish va navbatma-navbat topshiriqlar berish kabi ko'nikmalar rivojlanadi. O'yin davomida fikrlash xususiyatlari talabaning rivojlanishi uchun alohida ahamiyatga ega bo'lib, bu diqqat va vizual idrok tezligi bilan bevosita bog'liqdir. Voleybol o'yini davomida talaba doimiy ravishda taktik muammolarni hal qilish holatida bo'lib, vaqt va makonda ochilgan holda, o'yin holati to'g'risida juda ko'p ma'lumotni tezkor baholashni amalga oshiradi.

Voleybol o'yini asosan sakrash, qisqa chiziqlar, to'p bilan dinamik manipulyatsiyadan iborat. Tibbiyot, sotsiologiya va biologiya kabi ilm-fanning turli sohalari olimlari ushbu sport turidagi vaqt-vaqt bilan takrorlanadigan mashqlar butun hislar spektrining ishlashiga jiddiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar. Mushak-skelet tizimiga ijobiy ta'sir oshqozon-ichak trakti, qon aylanish tizimi va organizm ishining boshqa jihatlari faoliyatini yaxshilaydi, shuningdek, muntazam voleybol orqali hosil bo'ladi. Voleybol murakkab qoidalar to'plami va unga mos keladigan o'yin harakatlari sifatida talaba uchun qulay asos yaratadi va kuch, epchillik, topqirlik, jamoatchilik, tezkorlik va boshqa ko'plab muhim fazilatlarni talaba hayotida o'z hissasini qo'shadigan fazilatlarni namoyon etish va takomillashtirishga yordam beradi.

Voleybol texnikasini takomillashtirish uchun bir necha marta sakrashlarni bajarish kerak, bu umuman sportchining mushak tonusini kuchaytiradi, ko'plab mushak guruhlarini va ularning dinamik kuchini rivojlantiradi. Shu bilan birga, voleybolni nafaqat sport faoliyati nuqtai nazaridan anglash kerak, ushbu sport turi ta'lim faoliyati tugagandan so'ng yuzaga keladigan ish jarayonida mutaxassislarining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishda juda muhim rol o'ynaydi, chunki voleybol umumiy stressga chidamlilikni, yuqori reaktsiya tezligini va hissiy barqarorlikni oshiradi [7].

Voleybolda psixologik tayyorgarlik katta o'rinni tutadi. Voleybolning boshqa jamoaviy sport turlaridan asosiy farqi – bu yuqori darajadagi hissiy va intellektual stress. Bu o'yin qoidalari bilan bog'liq. Shuningdek, voleybol jamoaviy o'yin sifatida rivojlangan irodaviy

fazilatlarga qo'yiladigan talablarni o'zida mujassam etadi, bu o'yinga tayyorgarlik ko'rishda e'tibor berish kerak. Diqqat va kontsentratsiyani muvofiqlashtirish – bu muvaffaqiyatli o'quv va o'quv mashg'ulotlari doirasida voleybolchi rivojlanishining eng muhim ko'rsatkichlari.

Umuman olganda, mashg'ulotlar va musobaqa tadbirlarini tashkil qilish jarayonida voleybol o'ynashning vositalari va usullari voleybol bilan shug'ullanadiganlarning kasbiy zaruriy jismoniy fazilatlari majmuasini tashkil etadi.

Voleybol o'ynash texnikasini o'zlashtirishga yordam beradigan navbatdagi eng muhim jismoniy sifat bu tezlikdir. Bunday holda, bu o'quvchining qisqa vaqt ichida motor harakatlarini bajarish qobiliyatidir. Ushbu harakat uzoq davom etmaydi va harakatni tugatgandan so'ng talaba charchamasligi kerak.

O'yin uslublarining juda xilma-xilligi, o'yin paytida yuzaga keladigan vaziyatlarga zudlik bilan javob berishga qo'yiladigan talablar, sakrash harakat elementlariga katta ahamiyat berish, shuningdek psixofizik yuklarning o'zgaruvchan intensivligi - bu voleybolni boshqa jamoaviy o'yinlardan ajratib turadigan eng muhim xususiyatlari hisoblanadi. Ularning yordami bilan insonning jismoniy imkoniyatlarida ifodalangan sog'lig'ining umumiyligi holati bir necha bor yaxshilanishi mumkin, bu esa kasbiy faoliyatda samarali qarorlar va sportchi talaba hayotida umumiyligi farovonlikka olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona, 2001.
3. Abdumalikov R., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari.
4. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. O'zJTI nashri. 1997.
5. Ilg'or pedagogik texnologiyalar, Toshkent, 1999. – B. 3.