

JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNING BOG'LIQLIGI VA UNI NAZORAT QILISH MASALALARI

Turg'unov Azimjon Abdullajon o'g'li

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedra o'qituvchisi

Annotatsiya: *ushbu maqolada yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik masalalari tahlil qilingan. Muallif, bu maqolada sport mashg'ulotlarining zamonaviy tizimida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilishga alohida e'tibor qaratadi.*

Kalit so'zlar: *harakat malakalari, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, trenirovka, nazorat test.*

ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОПРОСОВ ЕЕ КОНТРОЛЯ

Turg'unov Azimjon Abdullajon o'g'li

Преподаватель кафедры спортивной деятельности Наманганского
государственного университета

Аннотация: *Физические качества юных волейболистов в данной статье проанализированы вопросы технико-тактической подготовки. В данной статье автор уделяет особое внимание контролю физической и технико-тактической подготовки в современной системе спортивной подготовки.*

Ключевые слова: *двигательные навыки, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, тренировка, контрольное испытание.*

DEPENDENCE OF PHYSICAL AND TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING AND ITS CONTROL ISSUES

Turg'unov Azimjon Abdullajon o'g'li

Lecturer at the Department of Sports Activity, Namangan State University

Annotation: *The physicality of young volleyball players in this article and technical and tactical training issues were analyzed. In this article, the author pays special attention to the control of physical and technical-tactical training in the modern system of sports training.*

***Keywords:** movement skills, physical training, technical and tactical training, training, control*

Respublikamizda aholini salomatligini mustahkamlash borasida ham doimiy ravishda katta ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Prezidentimiz tomonidan respublikamizda ommaviy sportning sifat va samaradorligini oshirish maqsadida 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-iyundagi "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish va yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6017-son va "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonlari sport ishlarini tizimli yo'lga qo'yishda dasturi amal bo'lib kelmoqda.

Harakat malakalari jismoniy sifat va qobiliyatlar asosida amalga oshiriladi. Binobarin, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog‘liqdir. Shunday ekan bu ikki turdagi tayyorgarlik jarayonini nazorat qilib turish o‘quv — trenirovka mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil qilish imkoniyatini yaratadi.

Shug‘ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iboratdir.

Yosh voleybolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog‘liqni mustahkamlash, hilma-hil ko‘nikma va malakalarni egallab olishga, voleybol o‘yini texnikasi va taktikasining boshlang‘ich asoslariga o‘rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik nazorat shug‘ullanuvchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini aniqlashning asosiy shaklidir. Pedagogik nazorat trener va shifokor tomonidan olib boriladi. Bunda o‘tkazilgan mashg‘ulotlarning mazmuni, hajmi va shiddati xisobga olinadi hamda trenirovka rejalarining bajarilishi tahlil qilinadi. Quyidagilarni tahlildan o‘tkazish tavsiya etiladi.

- jamoalarning trenirovka rejalari va ularning bajarilishi;
- mashg'ulot vositalari, shakllari va uslubiyati hamda ularning mashg'ulotlarda qo'llanilishi;
- shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining qay darajada oshganligi, texnika va taktikasidagi o'zgarishlar;
- shug'ullanuvchilarning sog'ligi va funksional imkoniyatlarining o'zgarishi.

Mashg'ulot rejarining bajarilishini hisobga olish jurnallari, kundaliklari konspektlar bo'yicha va trenirovkalarni kuzatish yo'li bilan aniqlanadi. Mashg'ulot vositalari, uning shakli va usuliyati hamda ularning qo'llanilishi mashg'ulot jarayonidagi pedagogik kuzatishlar yo'li bilan hamda tuzilgan rejalarni tahlil qilish yordamida aniqlanadi.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning qay darajada rivojlanganligini nazorat-sinovlar, o'yin natijalariga qarab aniqlanadi.

Voleybolchilarning trenirovkasini pedagogik jihatdan nazorat qilish uchun nazorat mashqlar komplekslari va testlar tuziladi. Bunda harakat sifatlarining ham umumiy, ham maxsus rivojlanishiga baho berish uchun bajariladigan mashqlar olinadi.

Jismoniy sifatlarning maxsus rivojlanishidagi o'zgarishlarni baholash uchun olinadigan mashqlar shaklan asosiy sport harakatlariga yaqin bo'lishi kerak.

Testlar bir muddatda va imkon boricha bir sharoitda o'tkaziladi. Testlar komplekslari va sinovlarini o'tkazish sharoitini tez-tez o'zgartirish tavsiya etilmaydi. Ularni tez-tez almashtirish trener - pedagogning test davomida ko'rsatilgan natijalarni taqqoslash imkonidan mahrum qiladi.

Trenirovkaga stimul berish uchun nazorat mashqlar komplekslarini joriy qilish bilan bir qatorda me'yoriy talablar ham joriy etiladi.

Nazorat mashqlariga oid me'yorlar voleybolchilar yoshiga, jinsiga va mahorat darajasiga muvofiq ravishda differentsiatsiyalanadi.

Shugʻullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini quyidagicha kuzatib borish mumkin:

1. Shugʻullanuvchilarning musobaqada faollik va ishchanlik koʻrsatishi. Musobaqada bajargan ishlari (yugurish, sakrash, texnik va taktik harakatlarning bajarilishi)ga qarab baho beriladi.

2. Harakat koʻnikmalarining barqarorligini nazorat qilish qoʻshimcha koʻnikma barqarorligining buzilish xarakteri, buzilish vaqti va oqibatlari, buzilishga sabab boʻlgan vaziyat va omillar oʻrganiladi.

3. Maqsadga muvofik ravishda bajarilgan harakatlar soni.

Oʻquv trenirovka jarayonini samaradorligini oshirish uchun uni koʻp jihatdan kompleks nazorat qilish dasturi ishlab chiqilmogʻi zarur boʻladi.

Bosqichma - bosqich nazorat qilish bu voleybolchilarning har bir tayyorgarlik bosqichining boshi va ohiridagi tayyorgarligini baholashdir.

Joriy nazorat qilishda oylik va haftalik sikllardagi mashgʻulotlar natijasida roʻy beradigan fiziologik, bioximik, psixologik oʻzgarishlar va nagruzkalarning miqdori hamda yoʻnalishi baholanadi.

Tezkor nazorat qilish yordamida mashqlarning hajmi va shiddati, ularning dozalarga boʻlinishi va taʼsir qilishi, mashgʻulotlarda mashqlar bilan dam olishning toʻgʻri almashtirib turilishi, bajarilish samaradorligi, texnik va taktik harakatlarning ishonchliligi baholanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun nazorat mashqlari:

1. Yugurish 30; 60 metrlarga
2. Estafera yugurishlari
3. Toʻsiqlar osha yugurish
4. Mokisimon yugurishlar
5. Kross yugurishlar
6. Turgan joyida uzunlikka sakrash va koʻp sakrashlar
7. Turgan joyidan balandlikka sakrash
8. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash

9. Irg'itishlar (koptok, to'ldirma to'p, nayza, granata)

Javob harakati reaksiyasini aniqlash uchun nazorat mashqlari:

1. Start chizig'idan turli holatlarda (yon tomon bilan, orqa bilan, qo'llarga tayanib yotgan holda, o'tirgan holda) 5; 10; 15 metrga tezlanib yugurish.

2. Kombinatsiyalangan mokisimon yugurish (boshlanishida oddiy yugurish, kaytishda orqa bilan).

3. Signallar bo'yicha (oldindan belgilangan holda) harakatlarni o'zgartirib yugurish.

4. Harakatli va milliy o'yinlar.

Shug'ullanuvchilarning texnik va taktik tayyorgarligi darajasi vizual kuzatishlar usuli bilan nazorat qilinadi. Voleybolchilar bajargan texnik va taktik usullar balli tizim bo'yicha baholanadi. o'yin texnikasi va taktikasida o'zgarishlarni baholash uchun vizual yozib olishdan foydalaniladi. Bunda texnik va taktik harakatlar uchun maxsus ishlab chiqilgan ballar qo'yiladi.

Mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida shug'ullanuvchilarni muntazam kuzatib borish va ularni doimo taqqoslash trenirovka mashg'ulotlarining samarasini oshiradi va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. -Тошкент, 2017. 12 июн.

4. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.

5. Pulatov A.A., Qdirova M.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. Т.: 2017. – 485 b.

6. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. Т.: 2017. – 251 b.

7. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: 2020. – 440 b.