

INCREASING LOADS AND THEIR VOLUME IN VOLLEYBALL TRAINING

Karimov A.K.

Institute of Retraining and Advanced Training of Physical Education and Sports Specialists

Abstract:

In the article, the correct presentation of loads of volleyball players. Proper organization of giving maximum loads. Increase downloads gradually. Know and control competition loads. There was talk of organizing, evaluating and monitoring workloads.

Keywords: volleyball, loading, maximum. competition, control.

VOLEYBOL MASHG‘ULOTLARIDA YUKLAMALARINING ORTIB BORISHI VA ULARNING HAJMI

Karimov A. K.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya:

Maqolada Voleybol sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning yuklamalarini to‘g‘ri berish. Maksimum yuklamalarni berishni to‘g‘ri tashkil qilish. Yuklamalarni asta sekin oshirib borish. Bellashuv yuklamalarini bilish va nazorat qilish. Mashg‘ulot yuklamalarini tashkil qilish, baholash va nazorat qilish haqida gap borgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, yuklama, maksimum. Bellashuv, nazorat.

Voleybol mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchilarning jismoniy yuklamalari va texnik-taktik tayyorgarligi ham ortib boradi. Voleybolchining tobora murakkabroq malaka va ko‘nikmalarini egallab borishga, jismoniy va ma‘naviy kuch-quvvatini tobora ko‘proq namoyon qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Voleybol mashg‘ulotlarida, jismoniy tarbiyaning boshqa turlaridan farqli o‘laroq, yuklamalar asta-sekingina emas, balki yuqori suratda o‘shib boradi.

Voleybol mashg‘ulotida yuklamalarining ta‘siri ostida organizmda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarning miqdori, ish qobiliyati “o‘rta tiklanishi”ga bog‘liq ekanligi tasdiqlagan eng muhim omil.

Maksimal yuklama- haddan tashqari ko‘p, batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Voleybolchi organizmining funksional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqariga chiqmaydigan yuklama deyish to‘g‘riroq



bo'ladi. Agar sportchi mashq qila turib o'zining moslashuv imkoniyatlari me'yorida chiqib, "Haddan tashqari charchab qolsa" va buning natijasida o'ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo'ladi. Maksimal yuklama esa organizmga uning fiziologik normalariga to'la mos tushadigan talablar qo'yib, mashq bilan chiniqqanlikni eng yuqori darajaga ko'taruvchi omil hisoblanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o'lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog'liq.

Voleybolchilarning imkoniyatlari va ularning taraqqiy etish darajasi eng dadil taxminlardan ham yuksakroq bo'lib chiqdi. Shu munosabat bilan oshirilgan mashg'ulot yuklamalari amalda tobora kengroq va dadil qo'llanilmoqda. Yuklamalar miqdori voleybol mashg'ulotlarida ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg'ulot ma'nosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat yetakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o'rta malakali sportchilar uchun me'yor bo'lib qolmoqda.

Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qo'llash, garchi ular o'rtasida qarama-qarshiliklar bo'lishi mumkin bo'lsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuksala borishining natijasi bo'lmog'i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o'stirish ishiga qarama-qarshi bo'lib chiqadi.

Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg'ulot natijasida funksional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi. Oldingi bosqichda maksimal bo'lgan ko'rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo'lib qoladi.

Mashg'ulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib o'tilganidek, ularning hajmi va intensivligi o'zgaradi. Lekin ularning o'sa borishi barcha bosqichlarda birdek parallel ravishda bo'lmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm ko'proq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bo'lmagan mashg'ulot jarayonlari uchun ham, ko'p yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir.

Biroq voleybolchi butun umri davomida yuklamani cheksiz orttirib bora olmaydi. Yosh o'tishi bilan organizm funksional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olish kerak. Bularning hammasi mashg'ulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qo'yadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyatlarni to'la ishlatib bo'lgan bironta ham sportchi topilmasa kerak.

Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga yetishi kerak, chunki u eng ko'p vaqt sarflash bilan bog'liq. Intensivlik esa (juda bo'lmaganda ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha) yosh ulg'ayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bo'lguncha o'sib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bo'lgandan keyin yuklamalarni faqat mashg'ulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin.

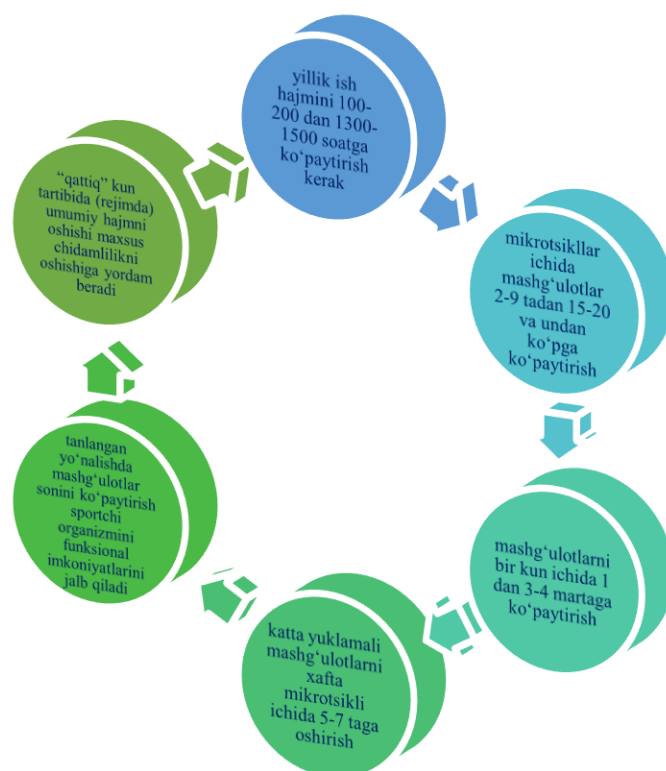
Voleybol mashg'ulotining tahlil qilib chiqilgan qonuniyatlari individuallashtirish prinsipiga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki



bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yohud yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi.

Shifokor nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Voleybolchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot sifatiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Trener, shifokor va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:



Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik prinsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina amalga oshishi mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur o'ylangan tizimigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasining hajmi va shiddati

Hajm - yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta'minlovchi tizim) siljishlardagina emas, balki bajarilayotgan

mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi. Voleybol usullari ularni o'tkazish murakkabligiga ko'ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin. Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib.

Voleybolchilar tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi. Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi. Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori toifali sportchida tiklanish II va III razryadlilarga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga voleybolchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi. Voleybolda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh voleybolchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiqlashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Voleybol mashg'ulot va bellashuv yuklamalarning nazorati

Mashg'ulot va bellashuv yuklamalari nazorati ikkita darajada amalga oshadi.

Birinchi daraja, mashg'ulot va bellashuv yuklamalari haqida ko'proq umumiy axborot olish va quyidagi asosiy ko'rsatkichlarni bahosi qayd qilinishi bilan bog'liq bular:

-ishning soatlardagi hajm shakli;



-shug'ullangan kunlar soni;

-bellashuv kunlarining soni.

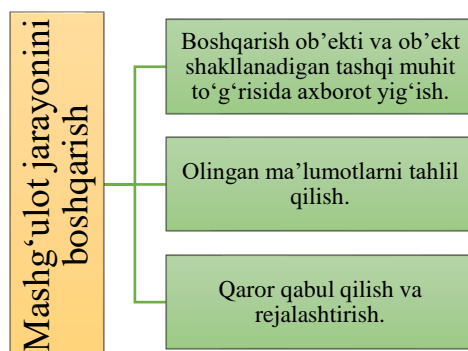
Ikkinchi daraja, yuklamaning tafsilot xarakterlarini ko'rib chiqadi shuningdek, bir qator shaxsiy ko'rsatkichlarni va alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan o'ziga xos parametrlarni katta miqdorini kiritishni talab qiladi.

Bellashuv yuklamalarining nazorati. Bunda, har-xil tizimlar tuzilishida yuklama kattaligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarda (bosqichda, makrotsiklda, mashg'ulotlarda), uning muvofiqlashgan murakkabligida, tayyorgarlikning har tomonlama amalga oshirishdagi yo'nalishlarning afzalligi, turli sifat va qobiliyatlarning rivojlanishi. Masalan: jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar nazoratida, tezkor-kuch, kuch, anaerob ishlaridagi kuchlilik, aralash va anaerob xarakter, bo'g'inlarning harakatchanligi, muvofiqlashgan layoqat kabi sifatlarni rivojlantirishga sarf qilingan ish hajmida aniqlanadi.

Tayyorgarlikning har tomonlama bir xil vaqtda amalga oshishiga imkon beruvchi vosita va usullar sport amaliyotida keng qo'llanilishini hisobga olib, ba'zan usullardan tashqari guruhlariga ham bo'linadi. Masalan: chidamlilik rivojlanishiga qaratilgan ishning oraliq yoki masofa hajmi. Ularning bajarilish hajmi (toqqa yugurish, qumda yugurish), qo'shimcha vositalar (shtanga bilan mashq bajarish, sherikning qarshiligi, har-xil trenajyorlar qo'llash).

Yuqoridagi sanab o'tilgan ko'rsatkichlardan foydalangan holda, alohida mashg'ulotlardan boshlab ko'p yillik tayyorgarlik bilan tugagan mashg'ulot jarayonlarining tizimlaridagi yuklamalarni nazorat qilish mumkin. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi:



Zamonaviy trener mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi.



Mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:



REFERENCES:

1. Айрапетянс Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.
3. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Перевод с французского языка. Олимпия. Человек, М.: 2007. - 31 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. // Методическое пособие по обучению игре. М.: Олимпия ПРЕСС, 2005. - 111 с.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, М.: 2009.- 130 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2002. - 53 b.
9. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabarlari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
10. Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.

11. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.:2007. – 148 b.
12. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A., Kdirova M.A. I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha). T., 2008. – 78 b.
13. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.
14. Jumanov O.S. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Darslik. T., 2022.-444 b.
15. Tursunaliyev I.A. Sport o'yinlari. Darslik. T., 2021.-394 b.

