

VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS MASHQLAR VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

Toshpo'latov Elyor Bahtiyor o'g'li

Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o'qituvchisi

ANNONTATSIYA

Maqolada yosh voleybolchilarga o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ahamiyati va e'tiborli jihatlari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, texnik tayyorgarlik, dastlabki o'rgatish, tayyorlov, o'yin malakalari, o'rgatish vositalari, maxsus mashqlar, o'rgatish uslublari, moslama va uskunalar.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются важность и важные аспекты использования специальных упражнений и подвижных игр в обучении юных волейболистов технике игры.

Ключевые слова: обучение, техническая подготовка, начальная подготовка, подготовка, игровые навыки, средства обучения, специальные упражнения, методы обучения, приборы и оборудование.

ABSTRACT

The article discusses the importance and important aspects of using special exercises and action games in teaching young volleyball players game techniques.

Keywords: training, technical training, initial training, preparation, game skills, training tools, special exercises, training methods, devices and equipment.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Xar yili respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o'tkazilib yoshlarni sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida qatnashib yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini tarannum etib kelmoqdalar. Ushbu muammoni hal etish yo'llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabaning ehtiyojlarini maksimal qondirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olishga qayta yo'naltirish hisoblanadi.

Ma'lumki, yuksak natijalar sari keskinlashib borayotgan raqobatli musoboqalar yuklamalarini bezarar o'zlashtirish proporsional shakllangan jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar bilan bog'liqdir. Sir emaski, bunday ko'nikmalar muntazamlilik, uzluksizlik, mutanosiblik, mukammallik va ilmiylik prinsiplariga asoslangan mashg'ulotlar evaziga shakllanishi mumkin. To'g'ri, yildan-yilga sportchilar yoshi ulg'ayib, imkoniyatlari shakllangan sari yuklamalar hajmi va shiddati «to'lqinsimon» tartibda oshira borilishi lozimligi mutaxassislar tomonidan isbotlab berilgan (V.P. Filin, 1995; L.P. Matveyev, 1999; V.N. Platonov, 2004; L.P. Volkov, 2002; J.K. Xoldorov, V.S. Kuznetsov, 2008; M.A. Godik, 2006; Yu.M. Yunusova, 2005). Lekin ushbu jarayonni samarali tashkil qilish, birinchidan, dam olish - ish qobiliyatini tiklash, sifatli ovqatlanish, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni ta'minlovchi energitik potensial miqdorini oshirish bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchidan, ijrochilik mahoratiga jalb qilingan harakat zaxiralari doirasini kengaytirish choralarini aniqlash va amaliyotga joriy etish bilan asoslanishi darkor. [4]

Bugungi sport amaliyotida ikkinchi chora-tadbir, ya'ni harakat zaxiralarini aniqlash va ulardan unumli foydalanish o'ta zarur ehtiyojga aylanib bormoqda. Bunday zaxiralardan biri - bu ko'p yillik sport trenirovkasining dastlabki bosqichidan boshlab sportchilarda «o'naqay va chapaqay» harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirishdan iboratdir. Ko'plab sport turlarida, ayniqsa, sport o'yinlarida (voleybol, gandbol, futbol, basketbol, va h.) «o'naqay» sportchilar qo'l bilan bajariladigan harakat funksiyalarini aksariyat yetakchi (o'ng) qo'li yordamida, oyoq bilan bajariladigan harakatlarni - yetakchi (o'ng) oyog'i yordamida ijro etadilar, «chapaqaylar» esa aksincha.

«O'naqaylik» va «chapaqaylik» muammosi nafaqat qo'l yoki oyoq bilan bajariladigan texnik usullarga taalluqlidir, balki u burilish va aylanish harakatlarida ham o'z ifodasini topadi (A.A. Lomov, 1977, V.I. Lyax i soavt., 2002; V.I. Lyax, 2006; G.P. Ivanova i soavt., 2003; Nik Sortel, 2005; L. R. Ayrapetyans, Sh.A. Irmatov, 2012; Sh.X. Isroilov, F.A. Pulatov, 2014; Pulatov F.A. Pulatov A.A., 2017). Olimlarning ta'kidlashicha, «o'naqay» odamlar (sportchilar ham) uchun chap tomonga burilish va aylanish qulay ekan, «chapaqaylar» esa o'ng tomonga oson burilib oson aylanar ekan. [6]

Binobarin, sport amaliyotida ushbu masalalarni o'rganish va o'naqay-chapaqay harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirish texnologiyasini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Masalan, voleybol bilan shug'ullanayotgan sport ustalari o'naqay bo'lsa, ular shunday zaibalarni doimo o'ng qo'lida ijro etadi, chapaqay o'yinchilar esa aksincha. Yetakchi qo'lga tushadigan bunday yuklamalar bo'g'im va mushaklarni zo'riqtiradi. Shuning uchun ham ko'pchilik o'yinchilar har mashg'ulot va musoboqa o'yiniga chiqishdan avval yelka yoki tirsaklarini qizdiruvchi dorilar bilan

uqalashadi. Demak, voleybolga o'ng va chap harakat funksiyasini simmetrik tartibda shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi. O'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat g'oliblikka da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liqdir. Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. [2]

Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi. O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. «Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi.

Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka. Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi. Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini

ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi. [3]

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi. Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi. Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir. 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. Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Dapsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. «Kun va tun», «Raqamlarni chaqirish», «Olib ketishga intil» va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi. [5]

Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlariga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga, asosan, tezlikni

o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10-20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; «archa», «mokisimon yugurish»lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha - tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda - sekin yugurish, to'p ilib olinganda - to'xtash, to'p yerga urilganda - tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal - yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal - yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak - chapgga yugurish va shu kabilar. [1]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. A.R.Kazakov, A.Qazaqbaev, B.A. Kazakov Voleybol o'yini texnikasiga o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish (o'quv-metodik qo'llanma)
2. Kurbanova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T.: 1999. – 60 b.
3. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993. – 27 b.
4. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. O'quv qo'llanma. T.: 1996. – 98 b.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T. O'qituvchi, 1992. - 80 b.
6. Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.: 2012, - 72 b.
7. Izzatullayev Sunnatulla Shermuxammad o'g'li. CREATION AND DEVELOPMENT OF EFFECTIVE MANAGEMENT MECHANISM OF SPORTS FACILITIES.