

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK HARAKATGA O'RGATISHDA YONDASHTIRUVCHI MASHQLARDAN FOYDALANISH

Matqurbanova Dilfuza Aliyevna

Angren Universiteti Voleybol Sport klubi o'qituvchisi

Abstract: *Sport amaliyotida o'rgatish jarayoni serqirrali va keng qamrovli bosqich bo'lib, o'ziga xos uslublar, vositalar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Mazkur dissertatsion ish yosh voleybolchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda maxsus yondashtiruvchi mashqlardan foydalanish afzalligini tadqiqot asosida o'rganishga bag'ishlangan.*

Keywords: *Yosh, voleybolchilar, texnik harakatlar, yondashtiruvchi mashqlar, o'rgatish, qo'l va oyoq harakatlari, komanda ishbilarmonligi.*

KIRISH:

Yosh voleybolchilarni texnik harakatga o'rgatishda yondashtiruvchi mashqlar hayajanli va samarali yondashuv vositalaridan biridir. Bu mashqlar, o'yinchilarning qo'llanmalarini, bloklarini, servislarini va boshqa voleybol ko'nikmalarini o'rganish va rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

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. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi. Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni guruhdagi shug'ullanuvchilar yoshiga va jismoniy holatiga qarab moslashtirgan holda tanlanadi va yuklamalar berib boriladi. Mashqlarni berishda "oddiydan – murakkabga" tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan,



trenerning 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