

**YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI JISMONIY TARBIYA
VOSITALARI YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li

Urganch davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Yosh voleybolchilarning tayyorgarlik tomonlariga asosan jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va ma'naviy ruxiy tayyorgarliklar kiradi. Tayyorgarlik tomonlarining ichida eng asosiy tayyorgarlik bu- texnik tayyorgarlik hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda esa jismoniy tarbiyaning vositalaridan foydalaniladi.

Kalif so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik tomonlari, jismoniy holat, mashq, harakat, malaka, texnika, taktika, jismoniy sifatlar, ruhiy holat, vosita.

Аннотация. Аспекты обучения юных волейболистов в основном включают физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку и духовную подготовку. Среди аспектов подготовки самой базовой подготовкой является техническая подготовка. В развитии технической подготовки используются средства физического воспитания.

Ключевые слова: Аспекты физической подготовки, физическое состояние, упражнение, движение, мастерство, техника, тактика, физические качества, психическое состояние, инструмент.

Annotation. The training aspects of young volleyball players mainly include physical training, technical training, tactical training and spiritual training. Among the aspects of preparation, the most basic preparation is technical preparation. In the development of technical training, the means of physical education are used.

Key words: Aspects of physical training, physical condition, exercise, movement, skill, technique, tactics, physical qualities, mental state, tool.

KIRISH. O'zbek xalqining boy milliy an'analari ham mazmun, ham shakl jihatidan turli-tumandir. Ular orasida ma'naviy va jismoniy barkamollikka chorlovchi an'analarning ham o'z o'rni bor. Xususan sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning texnik tayyorgarligidir.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, musobaqa taqdirini hal qiluvchi o'yin malakalari texnikasini o'zlashtirish va uni shakllantirishga qaratilgan tayyorgarlik turidir. Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik tayyorgarlikni maqsadga muvofiq tashkil qilish

o'rta muhim ahamiyat kashf etadi. Texnik tayyorgarlik ko'rsatgichlarining samarali shakllanishi tayyorlov, yondoshtiruv, maxsus va o'yin mashqlaridan qanchalik to'g'ri foydalanishga bog'liq.

Voleybolda texnik tayyorgarlik o'yin davomida amalga oshiriladigan xujum va ximoya texnikasiga oid harakat malakalariga o'rgatish hamda sekin-asta shu malakalarni shakllantira borish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Hujum va himoya texnikasiga o'rgatishda dastavval voleybolchiga xos xolatlarda va maydon bo'ylab harakat qilish, so'ng to'p uzatish - qabul qilish, to'p kiritish – uni qabul qilish, zarba berish va to'siq qo'yish malakalariga ahamiyat qaratiladi. Holat va harakatlanishlar quyidachilardan iborat: to'pni uzatishdagi holat: hyoklar, tizza, gavda, elka-qo'llar – barmoqlarning joylashishi. To'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yishdagi xolatlarda.

Maydon bo'ylab harakatlanishlar ham turligina bo'lib, har hil yo'nalinlarda ijro etiladi. Masalan, o'nga, chapga, oldinga, orqaga yurish, yugurish, siljish, xatlash, sakrash, sirg'anish va hokozo. Ushbu harakat malakalari avval alohida o'rganiladi, so'ng o'yin malakalariga qo'shib ijro etiladi.

Hozirgi kunga kelib yosh voleybolchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlik jarayonining mohiyati, mazmuni va xususiyatlari talaygina ilmiy - uslubiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan va atroflicha.

Yosh voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish va xususan ularning shu dastlabki o'rgatish bosqichida texnik mahoratini shakllantira borish masalalari tanlov tadbirlari hamda, guruhlarni tuzish va mashg'ulotlar tartib-me'yorlarini aniqlab olishni taqazo etadi.

Natija: Yosh voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish va xususan ularning shu dastlabki o'rgatish bosqichida texnik mahoratini shakllantira borish masalalari tanlov tadbirlari hamda, guruhlarni tuzish va mashg'ulotlar tartib-me'yorlarini aniqlab olishni taqazo etadi.

Turli yoshdagi voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhlarini tuzish, ushbu guruhlarni to'ldirish me'yoriy mashg'ulotlar hajmi, soni va soatlarning taqsimlanishi shu sohaning etakchi mutaxassislari tomonidan ancha yil avval ishlab chiqilgan bo'lib, deyarli katta o'zgarishlarga duchor bo'lmagan (15, 24).

Ana shu masalalar haqidagi ma'lumotlar quyidagi 1 va 2 jadvallarda aks ettirilgan.

1 jadval.

Bolalar va O'smirlar Sport Maktabidagi dastlabki tayyorgarlik guruhlarini

O'quv yili	Yoshi	Guruhlar soni	Bolalar soni	Haftalik soatlar	Yillik soatlar	Me'yoriy

				soni	soni	talablar
1 yil	10-12	4	15	8	416	Dastur bo'yicha
2 yil	11-13	4	15	8	416	Dastur bo'yicha

Dastlabki tayyorgarlik guruhida o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularni universallik (har tomonlama) printsipli asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- salomatlikni mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarini o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi va hokazo);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish va hokazo) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish;
- maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);
- voleybolchi holatlari, harakatlinishi, to'p uzatish, qabul qilish, zarba berish, to'p kiritish, to'siq qo'yish malakalariga o'rgatish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan har bir mashg'ulotning davom etish muddati 2 akademik soatdan oshmasligi lozim.

2 jadval.

Voleybol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik guruhiga mo'ljallangan o'quv rejasi

T/r	Mashg'ulotlar yo'nalishi	O'quv yili va yoshi	
		10-12	11-13
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	126
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	65
4.	Texnik tayyorgarlik	107	100
5.	Taktik tayyorgarlik	38	53
6.	O'yin tayyorgarligi	38	34

7.	Ko'chiruv va bitiruv me'yoriy test sinovlari	18	20
	Jami:	416	416

Ushbu jadvalda mashg'ulotlar yo'nalishi bo'yicha soatlar hajmi berilgan bo'lsada, dastur matnida shu mashg'ulotlarga ajratilgan vositalar (mashqlar) turlariga (jismoniy, texnik-taktik va o'yin mashqlari) soatlar taqsimlanmagan. Texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar esa asosan ixtisoslashtirilgan mashqlardan iborat. Fikrimizcha, texnik malakalarni shakllantirishda voleybolga mos keladigan harakatli o'yinlardan foydalanish samarali natija beradi. Ayniqsa, shu harakatli o'yinlarni o'yin malakalari xususiyatiga moslashtirib qo'llash texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yanada tezroq shakllantirishiga olib keladi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi voleybol murabbiylari nigohida.

E'tiboringizga xavola etilayotgan malakaviy bitiruv ishning maqsadi yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyatini aniqlash bo'yicha murabbiylarning fikrini o'rgatishdan iborat.

Buning uchun o'rta maktab va kolledjlarda voleybol bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan murabbiylar fikri o'rganildi.

Ushbu murabbiylar 1 jadvalda qayd etilgan 10 savolga javob berishlari kerak edi.

O'tkazilgan savol-javob natijalari shuni ko'rsatdiki, 1 savolga:

«Voleybol texnikasiga o'rgatishda harakatli o'yinlar qo'l keladimi?» - 16 nafar murabbiy «Ha», 7 nafar «Yo'q» va 7 nafar «Bilmayman» - deb javob qaytarishdi.

3-jadval

«Voleybolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi voleybol murabbiylari nigohida» mavzusi bo'yicha o'tkazilgan

SO'ROVNOMA NATIJALARI n=30

№	Savollar	Javoblar		
		Ha	Yo'q	Bilmayman
1	Voleybol texnikasiga o'rgatishda harakatli o'yinlar qo'l keladimi?	16	7	7
2	Texnik maxoratni shakllantirishda harakatli o'yinlar foydalimi?	8	10	12
3	Texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama bilan nazaridan harakatli o'yinlar samarali desanizmi?	11	9	10

4	Voleybolga o'rgatishda harakatli o'yinlarni pashtirib qo'llash ma'qulmi?	18	8	4
5	To'p uzatish texnikasiga o'rgatishda aniqlanadigan harakatli o'yinlarni bilasizmi?	8	10	12
6	Voleybolchini harakat holatlari va maydon uzrakatlanishini shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni bilasizmi?	22	5	3
7	To'p kiritish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni bilasizmi?	6	15	9
8	Zarba berish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni bilasizmi?	12	7	11
9	To'siq qo'yish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni bilasizmi?	9	14	7
10	Trenirovka mashg'uloti davomida Siz ushbu harakatli o'yinlar dan qanday xatirlanasizmi?	7	17	6
	JAMI	117	102	81

2-SAVOLGA – “ Texnik maxoratni shakllantirishda harakatli o'yinlar foydalimi?” – respondent murabbiylarning fikri ikkita farq bilan deyarli bir hil darajani tashkil etdi.

“Ha” javobi 8 ovozni, “yo'q” – 10, “bilmayman” – 12 ovozni qayd etdi.

E'tirof etish o'rinliki, murabbiylar nigohiga havola etilgan bu ikkita savol o'z mohiyati bilan bir-biridan aytarli katta faqr qilmaydi. Ma'lumki, texnik mahoratni shakllantirish texnik malakalarga o'rgatish orqali amalga oshiriladi. SHunday ekan murabbiylarning bu ikki bir-biriga mohiyati bo'yicha uzviy bog'liq savollarga keskin farq bilan javob berishlari harakatli o'yinlarning sport turlariga, jumladan voleybolga o'rgatish jarayonida qo'yilanish imkoniyatlari, ularning samarali ta'siri shu murabbiylarning faoliyatidan mustahkam o'rin olmaganligida dalolat beradi.

Voleybol nazariyasi va uslubiyatiga oid ilmiy ma'lumotlarga e'tibor berilsa shu narsa ravshan bo'ladiki trenirovka mashg'uloti jarayonida, jumladan texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'yinlarlar nafaqat samarali vosita sifatida tan olingan, balki ular ixtisoslashgan standart, katta xajmli yoki katta shiddatli nagruzkalar ta'sirini yongillashtiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi e'tirof etilgan. Shuning uchun mazkur masala buyicha murabbiylar fikrini bilish muximligi “Texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtai nazaridan harakatli o'yinlarlar samarali desa bo'ladimi ?” degan savolni o'rtaga tashlash ehtiyojini tug'dirdi. Bu savlga murabbiy – resondentlar qo'yidagiga javob berishdi: “Ha” – 11 ovoz, “Yo'q” – 9 ovoz,

“Bilmayman” – javod 10 ovozni tashkil etdi. E'tibor bering, bu savol bo'yicha ham murabbiylar fikrida yakdillik yo'q. Demak, so'rovnomada ishtirok etgan murabbiylar texnik malakalarga o'rgatuvchi maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar nagruzkasi bilan harakatli o'yinlarlar asosida beriladigan nagruzka farqini anik tasavvur eta olmas ekanlar.

XULOSA VA TAVSIYALAR

1. Tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlardan shu narsa ayon bo'ldiki, yosh voleybolchilarni tayyorlashda, jumladan ularning texnik mahoratini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning amaliy ahamiyati beqiyosdir.

2. Yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar samaradorligi, ularning ahamiyatini aniqlashga qaratilgan savolnoma natijalariga ko'ra, respondent – murabbiylarning aksariyat qismi texnik tayyorgarlik jarayonida harakatli yoyinlarning ijobiy ahamiyatini to'g'ri baholay olmadilar. Demak, ularning professional faoliyatida harakatli o'yinlardan foydalanish maromida emas va bu masalaga etarliga urg'u berilmasligi kuzatildi.

4. Pedagogik tajriba natijalari yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning samarali ekanligini msbotladi va qisqa muddat davomida (6 oy) to'p uzatish va zarba berish aniqligi hamda texnikasi qanchalik keskin shakllanishi mumkinliga namoyish etdi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Abdumalikov R., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
2. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.
3. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: 1994. 72-73 б.
4. Азимов И.Гъ., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т.: 1993.- 228