



5-9 SINIF O'QUVCHILARIGA VOLEYBOLDA TO'PNI BOSHQARISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li

ADPI, jismoniy tarbiya va xotin qizlar sporti kafedrasini o'qituvchisi.

Soliyev Diyorbek Elyorbek o'g'li

ADPI, jismoniy madaniyat fakulteti 3 bosqich talabasi.

Annotatsiya: Maqolada 5-9 sinf o'quvchilariga voleybolda to'pni boshqarish va ularning texnik, taktik mahoratini takomillashtirish texnologiyasi xususidagi nazariy va amaly tajribalar bayon etilgan. Yosh sportchilarning trenirovka mashg'ulotlari davrlarga bo'linib tashkil etiladi. Tayyorlov davrida yosh voleybolchilar voleybol o'yini texnika va taktikasi elementlarini egallab boradilar, jismoniy fazilatlarini rivojlantiriladi. Shu bilan birga yosh sportchilarda ma'naviy, axloqiy hamda ruhiy iroda tayyorgarligi tashkil etiladi. Tayyorlov davri musobaqalar boshlangunga qadar olib boriladi.

Kalit so'z: voleybolchi, tanlov, texnik, taktik mahorat, takomillashtirish, texnologiya, sport, trenirovka, mashg'ulot.

KIRISH

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funksiyasini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarini va yuqori malakali sportchilarni yetishtirishni boshqarish mas'uliyati O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi qaramog'idagi sport o'yinlari shubasiga yuklanadi. Bunday qo'mitalar respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarda mavjud bo'lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Respublikamizning milliy terma jamoalari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo'yicha iste'dodli o'rinbosarlarni yetishtirish tadbirlariga rahbarlik qilish, ularga nazariy va uslubiy yordam ko'rsatib turishi zarur.

BO'SM larda, umumiy ta'lim maktablarida, texnikum va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati Respublikamizning barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi.



Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimida arzon, hammabop vosita ekanligi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Voleybol o'yinida qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarini yechib berishga imkon yaratadigan usullari majmuiga o'yin texnikasi deb aytishimiz mumkin.

Voleybol o'yinidagi barcha harakat usullarini birlashtiriladigan bo'lsa, bulardan o'yin texnikasi tashkil topadi. Harakat texnikasini oldiga qo'yilgan turli vazifalarni amalga oshirish bilan maqsadga erishishda samarali harakat qilish bilan baholanadi. Bu baholash-texnikaning darajasi hisoblanadi. o'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan chambarchas bo'lganligi va bu bog'liqlik harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi vazifalarini aniq bir usul bilan hal etish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va knematik xususiyatlaridir ya'ni, kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlidir va hokazolar.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda harakatlarning quyidagi 3 ta fazasini ajratib belgilash mumkin :

1. Tayyorgarlik fazasi
2. Asosiy fazasi
3. Yakunlovchi fazasi

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati ushbu harakatlar mexanizmini amalgaoshirishda qulayroq sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni bajarish bilan yaratiladi. tayyorgarlik qismi qanchalik yaxshi bo'lsa asosiy qismni bajarish shuncha aniqroq bo'ladi.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal etishga qaratiladi. biodinamik nuqtai-nazaridan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa voleybolchining texnik mahoratini belgilaydi.

Voleybol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajari usullari, talablari shakli, mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi. Texnik o'yin qoidalarini



o'zgarishi, taktik harakatlarni takomillashuvi, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sishi asosiy sabab bo'ldi.

Voleybol o'yining texnikasining tasniflasak u quyidagi 2 ta katta bo'limga bo'linadi:

1. hujum texnikasi. 2. himoya texnikasi.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda — baland, o'yinga kiritilganto'pni qabul qilishda o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda past holatlar egallanadi. Bunda umumiy og'irlik markazining holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi.

Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu uyin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha harakatni egallashi kerak.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashqil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatitish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan bir oz baland ko'tariladi va qo'llarni faol ishlashi xisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu xolatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi xisobiga amalga oshiriladi.

Voleybol to'garagida 12 yoshdan o'g'il bolalar, 13 yoshdan qiz bolalar shug'ullanishlari mumkin. Voleybolchilarni trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etishda ularni texnik, taktik tayyorgarliklarini amalga oshirish bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik qolaversa chaqqonlik va tezkorlik fazilatlarini takomillashtirishga katta e'tibor berish kerak.

Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi – 17-18; 18-19; 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.



Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko‘chirish me‘yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o‘tkaziladigan o‘quv-mashg‘ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

-sog‘liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik vamorfofunksional imkoniyatlarni shakllantirish;

-hayotiy zarur harakat ko‘nikmalarini (o‘tirish-turish, yurish-yugurish;sakrash, siljish-to‘xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;

-jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliylik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

-voleybolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlikchidamkorligi, tezlik-kuch, o‘yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;

-texnik va taktik malakalarga o‘rgatish va takomillashtirish;

-o‘yin mahoratini o‘quv o‘yini va musobaqalarda oshira borish.

O‘quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniyva texnik (voleybol) mashqlar o‘z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e‘tiborga olgan holda me‘yorlanishi kerak.

O‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to‘g‘ri taqsimlanishi malakali voleybolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang‘ich o‘rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o‘zlashtirishga mo‘ljallangan bo‘lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o‘yinlar, shu jumladan voleybol o‘yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlarni qo‘llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o‘yinlar o‘rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo‘llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko‘nikmalarni mukammallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o‘yin vaziyatlariga mos ravishda qo‘llanilishi katta



ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, uzatish, to'siq qo'yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoriydan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda «ayyorlik» xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

«Tanlov» – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi, ya'ni yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turarjoylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim



ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg‘ulotlarni samarali olib borishi, shug‘ullanuvchi bolaning mashqlarni o‘zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog‘liqdir.

Ma’lumki, shug‘ullanuvchi bolani o‘quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ijro etayotganligini sezishi, malaka va ko‘nikmalarni hamda o‘yin sirlarini mukammal o‘zlashtira olishi ko‘p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o‘z rahbarligi ostida shug‘ullanayotgan bola haqida barcha ma’lumotlarga ega bo‘lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma’naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi.

Shug‘ullanuvchi bolalarni yoshi, o‘rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg‘ulotlarga ajratilgan o‘quv soatlari «pastdan» «yuqoriga» qarab taqsimlanadi.

Sog‘lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko‘p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg‘ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo‘naltiriladi. Ya’ni, maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo‘yicha ustun bo‘ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

XULOSA

Bolalarni voleybol sportiga yo‘naltirish va saralash tadbirlarini uslubiy jixatdan to‘g‘ri tashkil etish, voleybol bo‘yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash vazifalari bajariladi. Sport turlariga bolalarni yo‘niltirish va saralashda ularning shaxsiy qiziqishlari hamda jismoniy qobiliyatlarini etiborga olish muxim ahamiyatga ega.

Bolalarni voleybol sportiga 12-14 yoshdan yo‘naltirish mumkin. Yosh voleybolchilarni dastlabki tayyorgarlik mashg‘ulotlari ularni voleybolchilarga muvofiq bo‘lgan jismoniy fazilatlari tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Voleybol o‘yini texnikasi va taktikasining asosiy shakllari bo‘yicha malaka va ko‘nikmalar egallanishi uchun tayyorgarlik olib borilishi kerak. Asosan voleybolchining sakrash, yugurish, o‘tirish va tishlanish harakatlari hamda o‘yinga to‘p kiritish, to‘p qabul qilish, to‘p uzatish harakatlari texnikasi o‘rgatiladi. Taktik harakatlardan voleybol o‘yinida ishtirok etish, soxta harakatlar, fintlar bajarish bo‘yicha malakalar hosil qilinadi.



Yosh sportchilarning trenirovka mashg'ulotlari davrlarga bo'linib tashkil etiladi. Tayyorlov davrida yosh voleybolchilar voleybol o'yini texnika va taktikasi elementlarini egallab boradilar, jismoniy fazilatlari rivojlantiriladi. Shu bilan birga yosh sportchilarda ma'naviy, axloqiy hamda ruhiy iroda tayyorgarligi tashkil etiladi. Tayyorlov davri musobaqalar boshlangunga qadar olib boriladi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000 г. Ташкент.
2. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
4. Қўчқарова О.В., Қипчоқов В.В., Болтаев Г.В. Волейбол. ўқув қўлланма. 2001й. Тошкент.
5. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й. Тошкент.
6. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.