



YOSH VOLEYBOLCHILARNI TARBIYALASHDA TEXNIK TAYYORGARLIKNING MOHIYATI, MAZMUNI VA XUSUSIYATLARI

Ro'zimova Bonuxon Zokir qizi
Urganch Davlat universiteti
Sport va san'at fakulteti talabasi

Annototsiya. Hozirgi kunda yosh voleybolchilarni tayyorlashning asosiy mazmuni mohiyati va xususiyatlari ularni texnik tayyorgarligini oshirishga qaratishdan va uni rivojlantirishdan iboratdir. Biz bilamizki yosh sportchilar harakatli o'yinlar va sport o'yinlariga qizig'ishi juda yuqori bo'ladi. Lekin ular tartiblashtirilgan mashqlar kompleksidan foydalanish mohiyatiga unchalik tushunishmaydi. Shu sababli ham aynan texnik tayyorgarlikni shakillantirishga ko'proq etibor qaratish zaruriyati juda yuqori bo'lib bormoqda.

Kalit so'zlar. Texnika, taktika, harakat, ko'nikma, malaka, rivojlantirish, kuch jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish.

Annotation. Currently, the main content and features of training young volleyball players is to focus on increasing their technical training and developing it. We know that young athletes are very interested in action games and sports. But they don't really understand the essence of using a structured exercise complex. For this reason, it is necessary to pay more attention to the formation of technical training.

Key words. Technique, tactics, movement, skills, competence, development, strength, physical training, physical development.

Аннотация. В настоящее время основным содержанием и особенностями подготовки юных волейболистов является ориентация на повышение их технической подготовки и ее развитие. Мы знаем, что юные спортсмены очень интересуются подвижными играми и спортом. Но они не очень понимают суть использования структурированного комплекса упражнений. По этой причине необходимо уделять больше внимания формированию технической подготовки.

Ключевые слова. Техника, тактика, движение, умения, компетентность, развитие, сила, физическая подготовка, физическое развитие.

Kirish. Yosh voleybolchilarning tanasida moslashish jarayonlarining rivojlanishini rag'batlantiradi, texnik-taktik, jismoniy, irodali, aqliy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qiladi, asosiy tarkibni tashkil qiladi va tayyorgarlik davri hisoblanadi. 13-16 yoshli voleybolchilar uchun statokinetik barqarorlikni oshirish va bir vaqtning o'zida boshqa fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan asosiy mikrotsiklni qurish misoli quyidagicha: dushanba - tezlikning ustun rivojlanishi; atrof-muhit - portlash kuchi va quvvatga chidamliligi; Juma - moslashuvchanlik; dushanba - tezlik; atrof-muhit - kuchlar; Juma - chidamlilikning ustun rivojlanishi (A. V. Kukis



, 1995). Nazorat va tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlik (musobaqada maxsus ko'rsatkichlarning zarur darajasiga erishishga qaratilgan) va namunaviy (mashg'ulot faoliyati jarayonida voleybol musobaqalari qoidalarini taqlid qilish) bo'lish mumkin. Bu haqda oliblarimizning fikrlari shundan iborat.

Asosiy qism. 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'rsatkichlarining 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 xolatlar 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 xolatlar.

Maydon bo'ylab harakatlanishlar ham turliga 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 yoritilgan (11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24).

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 soni	Yillik soatlar soni	Me'yoriy 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	
		1 10-12	2 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.	Qabul, 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. Chunki, voleybol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar maxsus texnik mashqlarni tez o'zlashtirish anchagina qiyin kechadi. Aynan, moslashtirilgan harakatli o'yinlar bu borada juda qo'l keladi. Qator ilmiy adabiyotlarda ushbu fikrni tasdiqlovchi fikrlar bildirilgan (10, 32, 37, 38). SHu bilan bir qatorda Yu.N.Kleщев, A.G.Furmanovlarning (24) «Yuniy voleybolist» deb nomlangan kitobida texnik tayyorgarlik vositalari tarkibida texnik mahoratni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan foydalanish lozimligi haqida hech narsa deyilmagan. Mualliflar faqat maxsus texnik mashqlar, yondoshtiruvchi va tayyorlov mashqlari to'g'risida so'z yuritadilar. Ta'kidlash zarurki, harakatli o'yinlarni tanlash va qo'llashdan avval o'yin texnikasi va unga o'rgatish bosqichlari mazmuni haqida etakchi mutaxassislarining umumlashtirilgan yagona fikrlarini yoritish lozim

Uyin texnikasi – bu bir vaktning o'zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan xarakter yoki xarakterlarning majmuasidir.

Uyin texnikasi – xarakter aniq, tez, engil, vaziyatga muvofik, kamkuch sarf tib yukori samarada bajarishga muljallangan bulishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tennis) suz bulib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «Sa'nat» tushunchasini anglatadi.

Zamonoviy voleybol turli uyin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bulib, uta katta shiddat va tezlikda utadi. Binobarin, voleybolning yukorida zikr etilgan uziga xos xususiyatlari uyinchilardan mukammal takomillashgan texnik maxorat talab kiladi.

Musobaka uyinlarida texnik maxorat kanchalik keng va tashki ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik galabani kulga kirtish imkoni kup buladi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor va xakoza) ulaning texnik pasportlari mavjud bulib mazkur vositasining texnik kursatkichlari va ulchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan xarakter



malakasining o'ziga xos texnik kursatkichlari, va ulchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol uini texnikasi uziga xos tasnifga ega bulib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. Uyin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Ximoya texnikasi» kabi turkumlarga bulinadi. Ular esa uz navbatida yukoridan pastga karab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

«Xujum» - texnikasiga xolat va xarakatlanish, to'pni uyinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

«Ximoya» - texnikasi esa uz navbatida xolat va xarakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq texnikasidan iborat.

Uzatish texnikasini. To'p uzatish voleybolda asosiy uyin malakalaridan biri bulib, shu uyin bilan bog'lik bulgan barcha texnik – taktik faoliyatini yagona vositadir.

Uzatish – xujum texnikasiga mansub bulib, uni ma'lum vaziyatda taktik maxorat bilan tug'ridan tug'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxasisi M.Fidlerni izoxiga binoan – bir vaqtni o'ziga bajariladigan ikki xarakat malakasidan iborat buladi. Birinchi «Jangovor» xolatdan gavdani ogirlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishigacha bulgan malaka. Bu malaka ximoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maksadli uyinchiga aniq etkazib berilsa bu uzatish deb yuritiladi va xujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi:

1. Tayanch xolatda ikki kullab yukoridan uzatish;
2. Ikki kullab pastdan uzatish
3. Bir kul bilan pastdan uzatish;
4. Sakragan xolatda (tayanchsiz) ikki kul yoki bir kul bilan pastdan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past uzok yoki yaqin yunalishlarda ijro etilishi mumkin. To'p uzatishni bu turlaridan ikki kullab yukoridan uzatish texikasini olsak, bunda «Jangovor» xolat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq xam tizza kismidan egilgan buladi;

Kelayotgan to'pni yunalishga, baland pastligiga va tezligiga karab xolat yoki xarakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bulish lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan karshi xarakat oyoqlarni tizza kismidan yozilishi bilan boshlanadi.

Kullarni kursatish va katta barmoklar uchburchak shaklda bulib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi;

Bilaklar salgina orkaga egilgan bulib, barmok, panja, kaftar chumich shaklda buladi;

To'p bilan kullarni «Uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza kismidan yozilishi, kullar bilan da'vom etib, uzatishda to'pni yunalshini maksadga muvofik



ta'minlanishi lozim. Uzatish vaqtidabarmoklar amortizatsiya va yunaltirish, kursatkich va urta barmoklar esa bilaklarni to'pga karshi xarakati blan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuchvazifalarni bajaradi. Nomsiz va kichik barmoklar to'pni yon tomondan uni aniq yunaltirishga yordam beradi. Tayanchsiz xolatda (sakragan xolatda) ikki kullab yukoridan uzatish texnikasi – aksariyat kiska balandlikda fakat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

Xulosa.

Texnik tayyorgarlik har bir voleybol o'yinida o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligining eng asosiy mazmun va mohiyati bo'lib asosan mashg'ulot davrining butun bir qismini tashkil qiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Атаев А.К. развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Ташкент, Ўқитувчи, 1973. - 120с.
2. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.
3. Брил М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва, ФиС., 1983.
5. Ганиева Ф.В. Жамоа харакатларини оьргатишда лъоблланиладиган машълар. Услубий тавсиянома. ГЖТИ нашриёти, 1997.