

2-13 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA YUQORIDAN IKKI QO‘LLAB TO‘P UZATISH TEXNIKASINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

*Kazakov. Sodiq Ramazonovich – Buxoro davlat tibbiyot instituti
“Reabilitatsiya, maxsus tibbiyot va jismoniy tarbiya” kafedrasida dotsenti.
Ramazonova Mohichehra Sodiq qizi _ . Qo‘qon universiteti “Ta’lim”
kafedrasida o‘qituvchisi*

Annotatsiya: 12-13 yoshli voleybolchilarning ikki qo‘llab yuqoridan to‘p uzatish texnikasini o‘rganish va uni tanlangan harakatli o‘yinlar yordamida jadal o‘stirish maqsad etib belgilangan. Sport texnikasiga dastlabki o‘rgatish bosqichida harakatli o‘yinlardan foydalanish masalalari yosh voleybolchilarda misolida olib borildi. Tadqiqotda boshlang‘ich tayyorlov bosqichida shug‘ullanayotgan 12-13 yoshli voleybolchilarda yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar tadqiqot asosida saralab olindi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, texnika, texnik tayyorgarlik, sport o‘yinlari, me‘yor, rivojlantirish, samaradorlik, harakatli o‘yin.

DEVELOPING TWO BALL TRAINING TECHNIQUES AND ACCURACY IN 12 - 13 YEAR OLD VOLLEYBALLERS THROUGH MOVING GAMES.

Abstract. Two supports from 12-13-year-old volleyball players have been identified as the goal of studying the technique of ball transmission from above and dynamically growing it using selected moving games. Issues of the use of moving games in the initial training phase of sports equipment were taken on the example of young volleyball players. In the study, in 12-13- year-old volleyball players who were engaged in the initial training phase, special exercises and behavior games aimed at the formation of the technique of receiving and transmitting two support balls from above were selected based on the study.

Keywords: volleyball, technique, technical preparation, sports games, norm, development, effectadorlik, action game.

KIRISH

Voleybol bugungi kunda nafaqat dunyo miqyosida, balki O‘zbekistonda ham eng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Rasmiy statistikaga qaraganda yurtimizda kattayu kichik yoshdagi o‘quvchi-yoshlar ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda. Shulardan 45% xotin-qizlarni, 55% nafari o‘g‘il bolalar va

erkaklarni tashkil etadi. Uzoq yillardan boshlab Respublikamizda voleybol bo'yicha o'g'il va qiz bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshli erkak- ayollar o'rtasida turli musobaqalar – Chempionatlar, Kubok musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazish odat tusiga kirgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi, uning faol sa'y-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport ham davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida tamomila yangicha tusda rivoj topib bormoqda. Bu borada bir qator farmon va qarorlar qabul qilinib, bugungi kunda ular bosqichma- bosqich izchillik bilan o'zining amaliy ifodasini topib bormoqda.

Bugungi kunda barchga ma'lumki, faqat voleybolga xos hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan standart mashqlarni qo'llayverish bolalarda sport turiga bo'lgan qiziqishni so'ndiradi, shiddatli stereotip (bir xil turdagi) mashqlar esa shug'ullanuvchilarni tez toliqtiradi. Shuning uchun yetakchi sport mutaxassislari, tadqiqotchi olimlar sport texnikasiga o'rgatishda, ularni samarali shakllantirish maqsadida shu sport malakalari mazmuniga mos harakatli o'yinlardan foydalanish afzalligini ta'kidlashgan. Tadqiqotimiz maqsadi 12-13 yoshli bolalarda voleybolga xos ayrim o'yin malakalari (yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi misolida) texnikasining o'zlashtirilishida moslashtirilgan harakatli o'yinlarning samaradorligini o'rganishdan iborat. Sport texnikasiga dastlabki o'rgatish bosqichida harakatli o'yinlardan foydalanish maslalarini ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan ma'lum darajada o'rganilgan bo'lsada, ushbu muammo yosh voleybolchilar misolida chuqur tadqiqot ostiga olinmagan.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar ko'rib chiqildi. 1. Yosh voleybolchilarda ijro etiladigan o'yin malakalarini texnikasini harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish – tajribasini o'rganish. 2. Yosh voleybolchilarda yuqoridan ikki qo'llab to'p qabul qilish va uzatish texnikasini moslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligini aniqlash. Tadqiqot ob'ekti etib boshlang'ich tayyorlov bosqichida, ikkinchi yil shug'ullanuvchi voleybolchilar tanlab olindi va texnik malakalarni maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganish. Tadqiqotimizda boshlang'ich tayyorlov bosqichida shug'ullanayotgan 12-13 yoshli voleybolchilarda yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar tadqiqot asosida saralab olindi. Ikkinchidan qayd etilgan texnikaga mos maxsus mashq va harakatli o'yinlarni muntazam qo'llash natijasida bu ijro malakalari nisbatan qisqa muddat ichida samaraliroq rivojlandi. Olingan tadqiqot natijalari, ularning tahlili, mulohaza va xulosalar hamda ishlab chiqilgan amaliy

tavsiyalar voleybol bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga tadbiiq etilishi yosh voleybolchilar texnik va jismoniy tayyorgarligini samarali shakllantirish imkoniyatini oshiradi. Tadqiqotni 12-13 yoshli voleybolchilarda o'tkazilib, pedagogik tadqiqot 6 oy davomida har biri 12 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga mansub bolalar olib borildi. Ikki guruhda ham mashg'ulotlar 90 daqiqadan iborat bo'lib, xaftasiga 3 martadan olib borildi. Texnik malakalar aniqligi amaldagi an'anaviy testlar yordamida o'rganilgan bo'lsa, texnik mahoratining shakllanganlik darajasi 3 nafar murabbiylardan iborat ekspertlar baholari asosida aniqlandi.

MUHOKAMA

Tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda quyidagi moslashtirilgan harakatli o'yinlar qo'llanildi. 1. «Koptokni qabul qil va aniq qaytar».

O'yinchilar har biri 6 tadan ikki kolonnada joylashadi. Boshlovchilar safda turgan birinchi o'yinchilarga to'p tashlaydilar, o'yinchilar esa navbatma-navbat boshlovchiga pastdan ikki qo'llab aniq qaytaradilar. Qaysi bir kolonnadagi o'yinchilar to'pni aniq qabul qilib, uni boshlovchiga aniq qaytargan o'yinchilar g'olib deb topiladi. 2. «To'pni 4 m. balanda devorga chizilgan 50 sm li aylana- nishonga aniq uzatish» (oraliq 3 m). O'yinchilar ikki kolonnada joylashadi va birin- ketin o'zlarining to'g'risida chizilgan nishonga 10 imkoniyatdan aniq uzatadilar. Qaysi bir kolonna o'yinchilari ko'p marta to'pni aniq uzatsa, g'olib deb topildi. 3. Shu o'yin, faqat to'pni uzatgandan so'ng o'tirib – turiladi. 4. Shu o'yin, faqat osilgan keglicha to'p tegizish. 5. O'yinchilar ikki kolonnada turib 2 m oraliqdan devorga navbatma – navbat to'p uzatadilar. O'yinchi hato qilsa (to'pni tushirib yuborsa) mashq to'xtatiladi. Qaysi kolonna maksimal marta hatosiz to'p uzatsa, g'olib deb topiladi. 6. O'yinchilar maydon orqasida ikki kolonna bo'lib joylashadi (1 rasm). Signal berilishi bilan o'yinchilar ketma-ket maydonning ikkinchi yarmida 1 va 5 zonalarda chizilgan diametri 2 m doira-nishonga to'p kiritadilar. To'pni ko'p marta aniq kiritgan kolonna g'olib deb topiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish. 2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish. 3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar. 4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar. 5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar. 6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish. 7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar. 1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda – qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish tezligini so'ndirish – qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan bir oz bukish; to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l

panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pni yon-past tomonidan ushlaydi. 3. Arqonchaga osib qo'yilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi. 4. O'ziga to'p tashlab to'pni oldinga-yuqoriga uzatish. 5. Huddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi. 6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi. 2. O'z ustiga to'p uzatish – sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1-1,5 m. 3. To'r ustidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2-3 m. 4. To'pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar. 5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriyada to'p uzatish va shu kabi. 6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oraliq'i - 2-3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashtiriladi. 7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi. 8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Huddi shunday to'r ustidan. 9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar. Me'yoriy testlar 1. 3 m masofadan devorga yuqoridan to'p uzatish-soni bo'yicha baholash mezonlari: «5» «4» «3» «2» 12 yosh 4

3 2 1 13 yosh 7 5 3 1 2. Basketbol jarima chizig'idan 10 marta savatga, yoki

kvadratga, to'p uzatish: «5» «4» «3» «2» 12 yosh 5 4 3 2 13 yosh 6 5 4 3 Yuqoridan ikki qo'llab to'p qabul qilish va uzatish texnikasi 3-ta malakali voleybolchi-eksptlar yordamida 10 ballik myozon asosida baholanadi.

XULOSA

Tadqiqot davomida ishtirok etgan bolalarning texnik tayyorgarlik talabga javob bermasligi ko'zga tashlandi. Pedagogik tajriba natijalari yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning samarali ekanligini isbotladi va qisqa muddat davomida (18 oy) yuqoridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va uzatish aniqligi hamda texnikasi qanchalik keskin shakllanishi mumkinligiga namoyish etdi. To'pni «Uzat-o'tir», «To'p uzatish estafetasi» kabi harakatli o'yinlar yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini oshirishda o'ta samarali vosita ekanligini isbotlab berdi. Yuqorida qayd etilgan maxsus harakatli o'yinlarni

voleybolchilar mashg'ulotlariga tadbiq etish ularning texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etishga kafolat beradi. Demak yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayoni kuzatuv va tadqiqot asosida hamda harakatli o'yinlar ishtirokida tashkil qilinsa texnik mahoratni shakllanishi shunchalik tezroq muddatda va yengil amalga oshirilishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori.xalq so'zi gazetasi 4 iyun'.2. Pulatov A.A., Kdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
2. Pulatov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: "Extremum press", 2017. – 136 b.
3. Kadirova.M.A, Abatova.G.N. Mushaklarni Chuziltirish-bushashtirishga yunaltirilgan razminka sportchilarni musobakalarga psixofunksional shaylantirish vositasi sifatida// Academic Research in Educational Sciences, 2021, 2(1), 343-352s.
4. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//"Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari" xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b
5. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar. // Darslik. T.: Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 b.
6. Кдирова М.А., Абатова Г.Н. Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования и использованием обучающих тестов (в примере волейбола) //Academic Research in Educational Sciences,2021,192-198с
7. Ramazonovich, K. S. (2023). Basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlarning ahamiyati. образование наука и инновационные идеи в мире, 24(2), 124-128.
8. Ramazonova, M. S. (2023). Badminton: history of origin, development stages, types, game rules. Scientific Impulse, 1(9), 837-843.
9. Ramazonova, M. S. (2023). voleybol sport turini o'rgatish va uning mohiyati. Educational Research in Universal Sciences, 2(16), 881-886.