VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI

Mamut Matyaqubovich Raximov
Urganch davlat universiteti
rahimov.m2020@bk.ru

АННОТАЦИЯ

Maqolada yosh voleybolchilarning dastlabki o'rgatishni tashkil etish va mashg'ulotni mazmuni, vazifalari, vositalari hamda mashg'ulot olib borish masalalari yoritilgan.

Калит сўзлар: машғулот, техник тайёргарлик, дастлабки ўргатиш, тайёрлов, ўйин малакалари, ўргатиш воситалари, махсус машқлар, ўргатиш услублари, мослама ва ускуналар.

PRELIMINARY TRAINING IN THE GAME OF VOLLEYBALL AND ITS ESSENCE

Mamut Matyakubovich Rakhimov
Urgench State University
rahimov.m2020@bk.ru

ABSTRACT

This article deals with the development of technical preparation, organizing, their training, the aim and task of training, the aids of it.

Keywords: Training, technical preparation, initial teaching, preparation, special exercises, the methods of teaching.

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Xar yili respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o`tkazilib yoshlarni sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida qatnashib yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini tarannum etib kelmoqdalar. Ushbu muammoni haletish yo'llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabaning ehtiyojlarini maksimal qondirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olishga qayta yo'naltirish hisoblanadi.

Afsuski sport o`yinlari, xususan voleybol sport turi keng rivojlangan bo`lsada xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgani yo`q. Voleybol o`quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o`quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko`rsatadigan sport to`garaklari, bolalar va sport maktablarida o`quv-trenirovka jarayonlari o`tkazilib kelinmoqda.

Sport malakalariga dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo`lib hisoblanadi. Dastlabki o`rgatish o`z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo`lsa, sifatli bo`lsa, shunchalik sport o`rinbosarlarini tayyorlash yo`li qisqaroq va osonroq bo`ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko`nikma va malakalariga bevosita bog`liq bo`ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo`ljallangan o`quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo`limlaridan biri boshlang`ich o`rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo`lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy omillaridan biri bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo`lishidir. Demak, o`rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o`yin texnikasini mukammal o`zlash-tirishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Hozirga qadar oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, ularda oliy o'quv yurtlari sport takamillashuvi guruhlarida sport o'yinlaridan foydalanishning tabaqalashtirilgan uslubiyati masalalari yoritib berilgan. L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik, 1991; Yu.D.Jeleznyak, 1994; M.C.Axmatov,2004. Bundan tashqari V.A.Kobzev, 1996; N.A.Anashkina, 1998; A.Zelenskiy, 1998; V.P.Guba, 2000 va boshqalarning ilmiy ishlarida talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qiligan. Harakat va o`yin malakalari – to`pni uzatish, qabul qilish (himoya), to`pni o`yinga kiritish, zarba berish, to`siq qo`yish belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o`zlashtiriladi va takomillash-tiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

NATIJALAR

O`rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo`lib, murabbiy-o`qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo`lsada, harakatni (o`yin malakasini) ijro etish texnikasiga o`rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham

bog`liqdir. Jumladan bolaning faolligi, mashg`ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg`ulot o`tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat boyligi, tajribasi va hokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o`zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog`liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o`rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki sirli imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o`rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo`llashda tayanch omil bo`lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o`rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o`ziga xos uslub va vositalarni o`z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o`yinchida jismoniy barkamollik va o`yinchi uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo`llaniladi.

Barcha mashqlar o`z yo`nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashg`ulotning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etib bularga, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va o`yin tayyorgarligi kiradi. Har bir tayyorgarlik turida o`zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko`zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog`liq. Misol uchun, agar o`quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo`lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o`quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko`p marta takrorlashdan ko`ra foydaliroqdir. Dastlabki o`rgatishda bosqichma-bosqich olib borilishi va o`rgatish tamoyiliga asoslanish lozim.

Birinchi bosqich – o`rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko`rsatish va tushuntirish uslublari qo`llaniladi. Murabbiy ko`rsatish bilan birga ko`rgazmali qurollardan kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazolardan foydalanadi. Namoyishni tushuntirishlar bilan qo`shib olib borish kerak. Murabbiy-o`qituvchining dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan holatda o`rganish. Mazkur o`rganish bosqichida muvaffaqiyat ko`p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to`g`ri tanlanganligiga bog`liqdir. Ular o`zining tuzilishi shakliga ko`ra o`rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o`quvchilar bajara oladigan bo`lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo`lgan harakatlar ya'ni hujum zarbasi uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga qismlarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish

uslublaridan foydalaniladi buyurish, ko`rsatma berish, ko`rish va eshitish, ko`rib ilg`ash, texnik vositalar va hokazolar hamda ko`rgazmali harakatlar murabbiy-o`qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo`llash, axborot to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug`lik yoki ovozni belgilash kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o`rgatish. Bunda quyidagilar qo`llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o`yin va baholash uslubi, qo`shma uslub, aylanma mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko`p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni harakat sharoitini o`zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo`shma va o`yin uslublari bir vaqtni o`zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o`stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o`yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi.

To`rtinchi bosqich – harakatni o`yin jarayonida mustahkamlashni ko`zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo`llanadi (rasmlar, jadvallar, o`quv filmlari, tasviriy filmlar), o`yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o`yin va bellashish usullaridan foydalaniladi.

MUHOKAMA

Tayyorgarlik va o`quv o`yinlarida har bir usulni (malakani) o`rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko`zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi bu musobaqalashishdir.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o`rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma’lum bir o`rgatish bosqichidagi qo`yilgan vazifalarni hal etishdagi o`rni bo`yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog`liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi, bular asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Voleybol harakatlariga o`rgatishda vositalarning samarasi ko`p hollarda ularni qo`llash uslublariga bevosita bog`liq bo`ladi. Uslublar qo`yilgan vazifa, shug`ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog`liq holda tanlanadi va qo`llanadi.

Qo`yilgan vazifaga bog`liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo`llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma’lum mantiqiy bog`liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o`zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o`rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o`tishda ko`prik vazifasini o`taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko`nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o`rganiladi.

XULOSA

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 etarli 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.

Murabbiyning dastlabki o`rgatish jarayonini to`g`ri tashkil qilishi, mamlakat terma jamoalari uzviyligini ta'minlash va malakali sport zahiralarini etishtirish kabi muhim vazifalarni samarali shakllanishiga asos bo`lib hizmat qiladi.

REFERENCES

1. O`zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. "Xalq so`zi" gazetasi 174-son.
2. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: O`zDJTI. 2011, - 280 b.
3. Masharipov F.T., Ro`zmetov N.Q., Ro`zmetov R.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch.: 2012, - 72 b.
4. Masharipov F.T., Ro`zmetov A.T., Ro`zmetov R.T. Voleybol va uni o`rgatishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch.: 2018, - 80 b.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o`quv qo`llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.