

YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI TEXNIK USULLARGA O`RGATISHDA MAXSUS BOSHLANG`ICH MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Ibragimov Foziljon Zokhirjonovich

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasasi o`qituvchisi



Yoqubova Oyatxon Mirzoxid qizi

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasasi o`qituvchisi



ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar: voleybol, dastlabki o`rgatish, maxsus mashqlar, texnik mashqlar, texnik usullar

Annotatsiya

Maqolada yosh voleybolchilarni dastlabki maxsus texnik usullariga o`rgatishni muhokama qilinadi. Maqolada dastlabki o`rgatishning mohiyati voleybolga endi kelgan sportchilar uchun dastlabki texnik mashqlarni ochib beriladi, voleybolchilarning tayyorlov mashqlari, namunaviy mashqlar, voleybolga o`rgatishning yaqinlashtiruvchi mashqlari, maxsus texnik mashqlar keltirilgan.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2023 LWAB.

Dolzarbligi Sport amaliyotida dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo`lib, ushbu bosqichda o`rgatish uslublari va vositalaridan to`g`ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o`rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e`tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o`rgatish jarayonida o`tkaziladigan mashg`ulotlar yuklamalari shug`ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab

Dastlabki o`rgatish va uning mohiyati. 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 shart-sharoitlaridan 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'zlashtirishdir.

Harakat-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, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyliqi», 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.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh voleybolchilarga dastlabki texnik usullarini o'rgatishda, maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish samaradorligi.

Tadqiqotning vazifalari:

- Yosh voleybolchilarni harakat tayyorgarligi bo'yicha ma'lumotlarni tahlil etish.
- Yosh voleybolchilarni maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan majmuani ilmiy asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash.

Tadqiqotning usullari: Pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o'tkazish, matematik statistika.

Tadqiqotni tashkil qilish: tajriba chirchiq sport maktabida shug'ullanuvchi 9-11 yoshli jami 14 nafar o'g'il bolalarda olib borildi nazorat guruhi (NG, n=14) va tajriba guruhi (TG, n=14) saralab olindi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10–20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; «archa», «mokisimon yugurish» lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish

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.

Voleybolga o'rgatishning yaqinlashtiruvchi mashqlari

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. Xuddi 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.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotdagi tajriba guruhi tarbiyalanuvchilarini dastlabki texnik usullarni bajara olish qobilyatining rivojlanishiga ijobiy tasir ko'rsatdi. Pedagogik tadqiqot davomida tajriba guruhidagi bolalarda texnik usullarni bajarish qobilyati ahamiyatli darajada yaxshilandi.

PEDAGOGIK TADQIQOT SO'NGIDA TAJRIBA GURUHI SPORTCHILARIDA DASTLABKI TEXNIK USULLARINING SAMARADORLIGI KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI (9-11 YOSH)

№	Ko'rsatkichlar	NAZORAT GURUHI			
		T/O	T/K	t	p

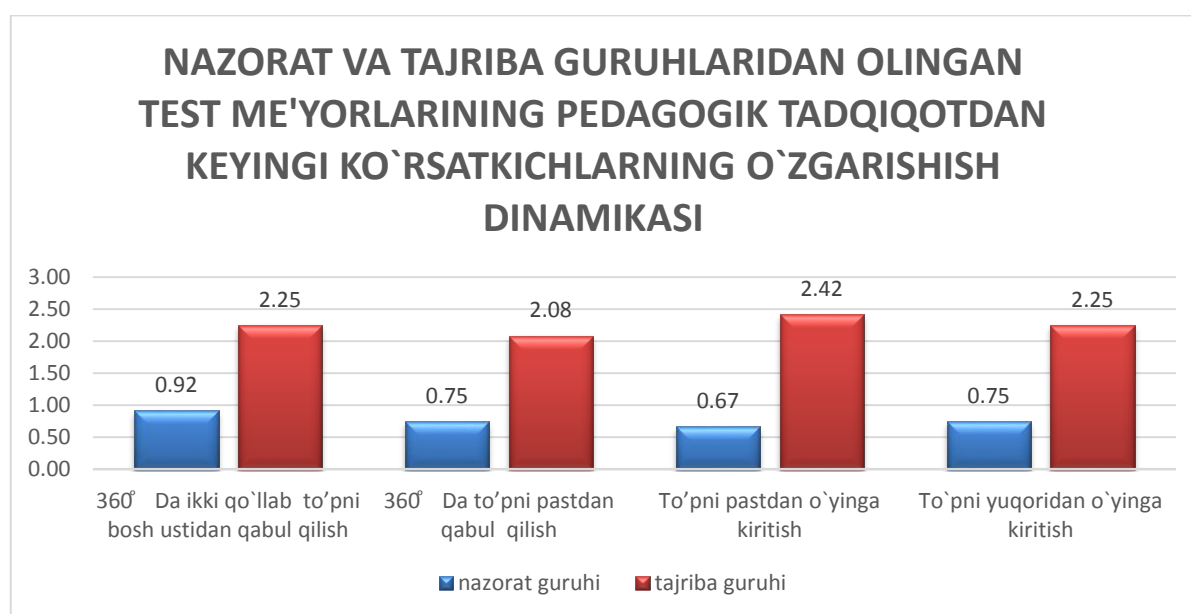
		$\pm\sigma$	$\pm\sigma$		
1.	360° Da ikki qo'llab to'pni bosh ustidan qabul qilish	4,92 ±0,90	5,83± 0,83	2,59	>0,05
2.	360° Da to'pni pastdan qabul qilish	4,92 ±0,79	5,67 ±0,65	2,53	>0,05
3.	To'pni pastdan o'yinga kiritish	4,42± 0,67	5,08 ±0,51	2,74	>0,05
4.	To'pni yuqoridan o'yinga kiritish	4,50± 0,90	5,25 ±0,62	2,37	>0,05

**PEDAGOGIK TADQIQOT SO'NGIDA TAJRIBA GURUHI SPORTCHILARIDA
DASTLABKI TEXNIK USULLARINING SAMARADORLIGI KO'RSATKICHLARI
DINAMIKASI (9-11 YOSH)**

№	Ko'rsatkichlar	TAJRIBA GURUHI			
		T/O	T/K	t	p
		$\pm\sigma$	$\pm\sigma$		
5.	360° Da ikki qo'llab to'pni bosh ustidan qabul qilish	4,83±0,83	7,08±0,79	6,77	<0,001
6.	360° Da to'pni pastdan qabul qilish	5,08±0,67	7,17±0,72	7,36	<0,001
7.	To'pni pastdan o'yinga kiritish	4,08±0,79	6,50±0,80	7,44	<0,001
8.	To'pni yuqoridan o'yinga kiritish	4,50±0,67	6,75±0,75	7,71	<0,001

8 oy davomida mashg'ulotlarini an'anaviy tarzda olib borgan nazorat guruhining texnik usullarining o'rtacha ko'rsatkichlari tadqiqot oxiriga kelib tadqiqot boshidagi ko'rsatkichga nisbatan o'sishi 360 G_o da ikki qo'llab to'pni bosh ustidan qabul qilish 0.92 ga, 360 G_o da to'pni pastdan qabul qilish 0.75 ga, To'pni pastdan o'yinga kiritish 0,67 ga va To'pni yuqoridan o'yinga kiritish 0.75 ga o'zgargan. Biz yondoshgan usul bilan mashg'ulotlarni olib borgan tajriba guruhida 360 G_o da ikki qo'llab to'pni bosh ustidan qabul qilish 2,25, 360 G_o da to'pni pastdan qabul qilish 2.08, To'pni pastdan o'yinga kiritish 2,42, To'pni yuqoridan o'yinga kiritish esa 2.25 ga oshganini ko'ryapmiz.

1-rasm



Pedagogik tadqiqot yakunida dinamik muvozanat saqlash bo'yicha tajriba guruhi bolalarida nazorat guruhi bolalarinikiga qaraganda yuqoriroq ko'rsatkichlarga kuzatildi. Tehnik malakalar ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhi bolalarida tajriba yakunida yanada yorqin ifodalangan katta axamiyatga ega statik ishonchli o'zgarishlar aniqlandi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, dastlabki texnik usullarni yosh voleybolchilarga o'rgatishda maxsus ishlab chiqilgan uslubdan foydalanish texnik harakatlar bajarish ko'ratkichlarining yaxshilanishiga ko'maklashadi. yosh voleybolchilar texnik harakatlari rivojlanishining yoshga oid va individual xususiyatlari, jismoniy tayorgarlik darajasini xisobga olgan holda tanlangan xajm va intensivligi bo'yicha belgilangan jismoniy mashqlarning qollanilishi nafaqat texnik usullarning rivojlanishiga, balki voleybolchilarning oyin faoliyati davomida texnik harakatlarini samarali ijro eta olish qobilyatlarining intensiv rivijlanishiga ko'maklashishini ko'rsatdi.

Адабиётлар:

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Спортивные и подвижные игры (волейбол), 2021, 256 с. - eУЪ.зрог!еСи.Бу
2. Ахматжон, Акбаров. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзю доистов. Теория и методика физической культуры , 2 0 2 1 , 64(2), 5 0 -5 6 . Ы {р з ://С о к о г д /1 0 .4 8 1 1 4 /2 3 0 6 - 5540_2021_2_50
3. Ibragimov F. Z. The advantage of forming a volleyball-specific jumping ability in the order corresponding to the technical techniques // Eurasian Journal of Sport Science 2022; 2(1): 173-177 p.
4. Ашуркова С.Ф., Установочно-профилактическая значимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной кв^ификации. СФ - Фан-Спортга, 2019 - eУЪгагу.ги
5. Ашуркова С.Ф., Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его..., Актуальные проблемы правового..., 2021 - eУЪгагу.ги
6. Пулатов А.А., Умматов А.А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки, - Физическая культура. Спорт. Туризм ..., 2019 - суЪег!епюка.ги