

VOLEYBOLCHI TALABALARNI DARS MASHG‘ULOTLARIGA FAOL ISHTIROKINI TAMINLASHDA O‘YIN USULINING AHAMIYATI

Abdullayev Botir Rahimjonovich,

Yuldashev Rashid Yigitaliyevich

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o‘qituvchilari

e-mail: abdullayevbotir@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybolchi talabalarni dars mashg‘ulotlariga faol ishtirokini taminlashda o‘yin usulining ahamiyati haqida nazariy ma’lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, tezkorlik.

ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБЕСПЕЧЕНИИ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ

Аннотация: В данной статье приведены теоретические сведения и практические рекомендации о значении игрового метода в обеспечении активного участия волейбольных студентов в занятиях.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, физическая подготовка, физические качества, ловкость, быстрота.

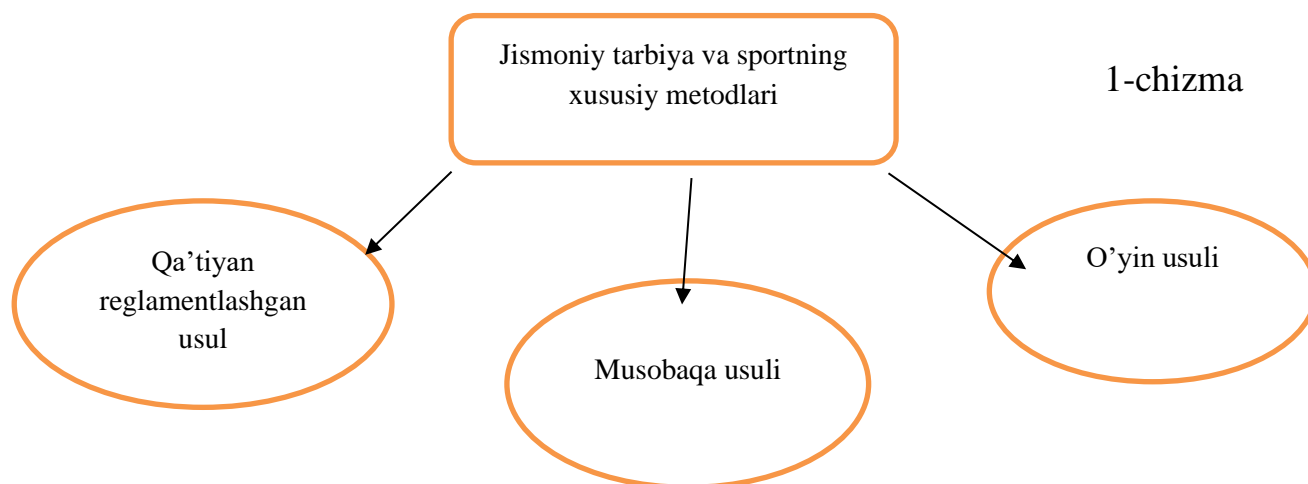
THE IMPORTANCE OF THE GAME METHOD IN ENSURING THE ACTIVE PARTICIPATION OF VOLLEYBALL STUDENTS IN THE LESSONS

Abstract: This article provides theoretical information and practical recommendations on the importance of the game method in ensuring the active participation of volleyball students in the lessons.

Key words: Sports training, physical training, physical qualities, agility, speed.

Ishning dolzarbligi. Hozirda barcha sport turlarida hujum va himoya taktik tayyorgarligi alohida ahamiyat ega hisoblanadi. Bunga sabab mashg‘ulotlarda o‘yinning texnik usullari va uni o‘zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo‘lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko‘rsatish uchun sportchilarning taktik tayyorgarlikga ega bo‘lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o‘tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo‘lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo‘lmasa, sportchilar hujum va himoya texnikasini kutilgan darajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo‘ladi. Voleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda “Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari” tarkibiga kiruvchi “Musobaqa usuli” dan foydalanish eng qulay vosita bo‘lib, hizmat qilishini quydagi malumotlarda bayon etiladi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarni tayyorlashda ko‘pgina o‘rgatish usullaridan foydalaniladi. Albatta har bir usulni o‘ziga xos jihatli mavjud. Bizga tanish bo‘lgan usullardan biri musobaqa usuli hisoblanadi. Ushbu usuldan sport mashg‘ulotlarda ma’lum bir o‘yin yoki harakat texnikasini o‘rgatishda foydalaniladi. Musobaqa usulining o‘ziga xosligi shundaki u orqali o‘yin texnikasini Voleybolchilar maksimal nomoyon etishga erishiladilar. Buning asosiy sababi o‘zaro raqobatlashuv hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari haqida so‘z yuritilganda albatta quydagi usullarni yodga olamiz. Ular quyda 1-chizmada keltirilgan. Musobaqa usuli asosan mashg‘ulotlarda yangi o‘yin texnikasini o‘zlashtirilgandan so‘ng qo‘llaniladi natijada voleybolchilari shu harakatlarni o‘zaro jamoalar o‘rtasida kichik musobaqa tashkillash orqali yanada mustaxkamlanadi. Bu musobaqa usulining o‘ziga xosligini to‘la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir



Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari.

eng kerakli jihati uni mashg‘ulotlarda faqatgina o‘yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo‘lmay, u orqali voleybolchilar hujum va himoya taktikasi rivojlantirish uchun asosiy usul hisoblanadi.

Ushu usulda mashg‘ulotni tashkillash va o‘tkazishni qanchalik kerkligini va taktik harakatlarni rivojlanishi haqida so‘z yuritayotganda biz aslida o‘yin taktikasi o‘zini nima uni vazifasi haqida qisqacha malumot keltirsak. Taktika ikki ko‘rinishda amalga o‘shirilib, ular a) hujum taktikasi, b) himoya taktikasiga bo‘linadi. Taktika – malum bir texnik harakatlar to‘plamini mahorat bilan qo‘llashni oldinda va musobaqa jarayonida murabbiy hamda jammo tomonidan rejalashtish tushiniladi. Obrazli qilib aytganda, taktika bu – generallar o‘yinidir.

Chunki, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning o‘yin faoliyati murabbiy tamonidan boshqariladi, barcha kerakli qarorlar qabul qilinadi. Ushbu usul yordamida mashg‘ulot tashkil etilsa, uning tub negizida o‘zaro musobaqalashuv o‘rin oladi va bu taktik tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish va rivojlantirish uchun keng yo‘l ochib beradi.

Ishning maqsadi: Voleybolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqa usulidan foydalanish bilan ushbu harakatlarni tez o‘zlashtirishga imkon berishini ilmiy asoslashdir.

Ishning vazifasi: 1.Voleybolchilarni mashg‘ulot jarayonida rejalashtirilgan taktik harakatlarni musobaqalarda qo‘llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish .

2. Voleybolchilarni hujum va himoyadagi taktik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o‘rganish hamda tahlil qilish;

Voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonidaga mos bo‘lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi taktik harakatlarni joylashtirish, bu jarayonga biz Voleybolchilar tomomidan o‘yinda qo‘llanilishi kerak bo‘lgan hujum yoki himoya taktikalarni qay darjada o‘zlashtirilganligini bevosita nazortaga olish imkoni tug‘iladi hamda ulardan qay biri yuqori darajada bajarilyotgani yoki qaysidir taktik harakatni bajarishda voleybolchilar muammoga uchrayotganligini ham aniqlab olamiz. Odatda o‘yin usuli yordamida shug‘ullanuvchilarni faoliyatga ijodiy yondoshuvni shakllantiriladi ammo, musobaqa usuli esa sportchilarni texnik va taktik harakatlarni maksimal darajada namoyon qilishga majbur qilib qo‘yadi. Bunga asosiy sabab bu har bir mashg‘ulotda musobaqalashuv, o‘zaro raqobat va g‘oliblikka intilish borligi hisoblanadi. Quyida voleybolchilar taktik tayyorgarlini rivojlantirishda muhim sanalgan hujum va himoya taktik usullarini 2- jadvalda keltirilgan. Mazkur usul voleybolchilar mashg‘ulotlarini tashkil etishda turli yoshdagi sportchilar uchun samara berishi ham uning qay darajada optimal ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish hamda amaliyotda voleybolchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg‘ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan taktik harakatlarni rivojlantirishga yetarli darajada e‘tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma’lum bo‘ldi.

Voleybol mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so‘ng, Voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonlarini musobaqa usuli orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida voleybolchilarning hujum va himoyadagi taktik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqorida tavsiya etilgan ro‘yxatdagi taktik

usullarni musobqa usulidagi mashg‘ulotlarda bajarilishi taktik harakatlarni o‘zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1.SH.Pavlov,F.Abduraximov,J.Akbarov. Voleybol nazaryasi va uslubiyoti O‘zDJTI nashiryot-madbuot bo‘limi, 2005 –yil. 190.b.
- 2.A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg‘ona -2016 372, b.
- 3.R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.
- 4.П.Л.Матвеев .Теория и методика физической культурк. Учебник для институтов. физ. культурк. М. ФиС, 1991 г.
- 5.Б.А.Ашмарина.Теория и методика физического воспитания. Уч.пос. Под редакцией. Москва, «Просвищение», 1978 г.

