

UDK: 7961

14-15 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI TO'PNI QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKASI

¹ **Mirzayev Xusniddin Abdusattor o'g'li.**, ² **Homidov Asror G'offorovich**
Samarqand davlat veterinariya medisnasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti Ijtimoiy gumanitar fanlar jismoniy madaniyat va sport kafedrası

³ **Norbekova Nigina Maxsud qizi.**

Samarqand davlat universiteti sirtqi bo'lim

Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish 5-kurs talabasi.

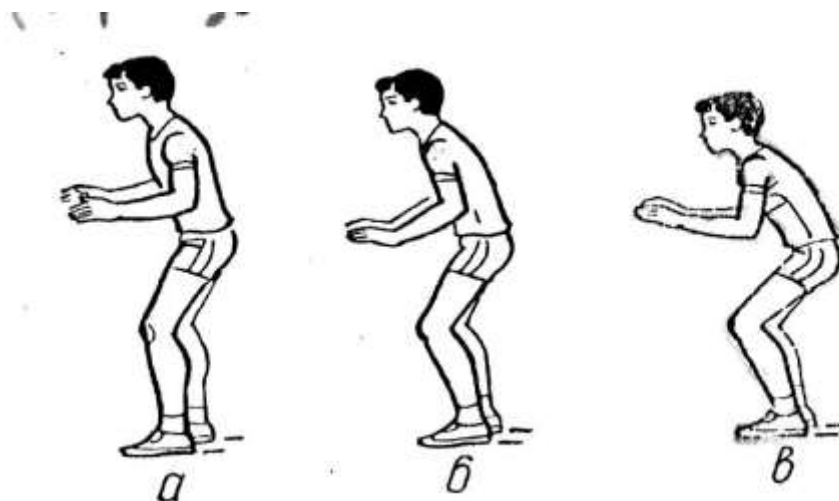
***Annotatsiya:** 14-15 yoshli voleybolchilarda umumiy va maxsus tezkorlikni ifodalovchi ko'rsatkichlar darajasi va maydon bo'ylab harakatlanish tezkorligini o'yinsimon mashqlar yordamida shakllantirish imkoniyatlari, Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish.*

***Kalit so'zlar:** tezkorlik, chaqqonlik yuksak kuch, chidamkorlik, 30 metirga yugurish, Archasimon yo'nalish, mokisimon yugurish, yonlama harakatlanish tezkorligini, pedagogik tajriba.*

Bugungi kunda millionlab o'g'il va kizlarimiz eng zamonaviy sport koshonalarida jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanib, o'z salomatliklarini kuchaytirib bormoqda. Kechagi yosh sportchilarimiz ayni kunlarda eng nufuzli xalqaro musobaqalarning yuksak shohsupalaridan joy olib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash muhimki, taraqqiyot to'xtab qolmaydi, yutuqlar salmoqli, lekin kamchiliklar ham yo'q emas. Kuzatuvlar, o'quvchilar va talabalar bilan o'tkazilgan xolisona suhbatlar shundan dalolat beradiki, hali talaygina ta'lim muassasalarida, ayniqsa, qishloq maktablarida sport to'garaklarini tashkil qilish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, musobaqalarni yuksak madaniy va ma'naviy saviyada o'tkazish masalalariga jiddiy e'tibor qaratilmas ekan, jumladan, qishloq maktablarida voleybol bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar, sport ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayoni muntazamlik, onglilik va faollik mukammallik va muvofiqlik hamda uzluksizlik prinsiplariga asoslanmasligi kuzatiladi. Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni ijro etish jismoniy imkoniyatlar bilan belgilanadi.

Shunday ekan harakat ko'nikmalari (holat, harakatlanishlar - turish-o'tirish, yurish-yugurish, sakrash va h.k) va jismoniy sifatlarni shakllantirish tanlangan sport turi xususiyatlariga asoslanishi kerak.

Voleybol texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan holat va harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar). **Holatlar.** Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.



1-rasm.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - baland (1a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta (1b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past (1v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinasion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga

o‘tkazish bilan to‘pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to‘siq qo‘yish) holatlarda bo‘ladi. Bu turish holatlarida qo‘llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa biroz oldinga egilgan bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak.



Maqola mohiyatini ochish, tadqiqot maqsadini hal etish va belgilangan ilmiy farazni isbotlash choralari quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi:

1. Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish.

2. Voleybolchiga xos yonlama harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantiruvchi vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni samaradorligini yosh voleybolchilar misolida sinovdan o'tkazish.

Ushbu vazifalarni hal etishda quyidagi uslublardan foydalanildi:

3. 30 m.ga yugurish.

4. Orqa chiziq bo'ylab 5x6 m.ga yonlama yugurish.

5. «9-3-6-3-9» m.ga to'g'ri va yonlama yugurish.

6. «Archasimon» yo'nalishda yugurish.

7. Orqa chiziq o'rtasidan (start) chap orqa burchakka yugurib kelib 4 zonaga, start nuqtasiga qaytib kelib 3 zonaga, o'ng orqa burchakka yugurib kelib muvofiq nishonlarga 2 tadan aniq to'p uzatish. Vaqt va aniq to'plar soni hisoblanadi.

8. Pedagogik tajriba.

1. 30 m.ga yugurish.

Ushbu test baland startdan amalga oshirilgan bo'lib, olingan natijalar tekshiriluvchilarda umuman tezkorlik qobiliyatini baholash uchun foydalanildi.

2. Orqa chiziq bo'ylab 5x6 m.ga yonlama yugurish.

Bu test voleybol amaliyotida azaldan qo'llanilib kelinilayotgan bo'lib, shu sport turiga xos maxsus tezkorlikni baholashga mo'ljallangan. Test quyidagi uslubiy tartibda o'tkaziladi: tekshiriluvchi maydonning orqa chap burchagida yonlama turib joylashadi (5-rasm). Signal berilishi bilan u maydonning chap burchagidan orqa chiziq bo'ylab o'ng orqa burchakkacha, keyin chap burchakkacha va hokazo tartibda 5x6 metr/marta mokisimon yuguriladi.

2. «9-3-6-3-9» m.ga to'g'ri va yonlama yugurish.

«9-3-6-3-9» m.ga mokisimon yugurish an'anaviy tartibda qabul qilindi, ya'ni yugurish belgilangan chiziq'larga perpendikulyar yo'nalishda amalga oshirildi (6-rasm). Lekin shu testni yonlama holatda yugurib bajarish voleybol amaliyotida rasman qo'llanilmagan bo'lsada, biz ushbu testni voleybolda o'ta muhim ahamiyatga ega bo'lgan yonlama harakatlanish tezkorligini aniqlash uchun qo'llashga qaror qildik.

3. «Archasimon» yo‘nalishda yugurish.

«Archasimon» yo‘nalishda to‘g‘ri yugurish testi voleybol amaliyotida qabul qilingan an‘anaviy tartibda qabul qilindi (7-rasm). Ammo shu testni yonlama joylashib yugurish o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu testni shunday variantda bajarish ham voleybol amaliyotida qo‘llanilmaydi. Zamonaviy voleybolda qayd etilayotgan harakat faoliyati aynan yonlama harakatlanish tezkorligi ustuvorligida kechayotganligiga e‘tibor qaratadi.

4. Orqa chiziq o‘rtasidan (start) chap orqa burchakka yugurib 4 -zonaga, o‘rtaga qaytib kelib (start joyi), 3 - zonaga, o‘ng orqa burchakka yugurib kelib muvofiq nishonlarga 2 tadan to‘p uzatish.

Mazkur test asosiy test bo‘lib, yonlama harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini baholashga mo‘ljallangan. Har bir nuqtadan 2 martadan jami 6 marta aniq to‘p uzatiladi. To‘p 4,3 va 2 - zonalarda to‘r ustiga joylashtirilgan gimnastik halqaga aniq uzatiladi.

3. Pedagogik tajriba dasturining mazmuni va tadqiqotlarni o‘tkazish tartibi

Pedagogik tajribada 2011 yilning yanvar oyidan boshlab, shu yilning iyul oyigacha o‘rta maktab voleybol to‘garagida shug‘ullanuvchi 8-9 sinf o‘quvchilaridan iborat o‘g‘il bolalar ustida o‘tkazildi. Tajribaga har biri 12 nafardan nazorat va tajriba guruhlarini jalb etildi.

Nazorat guruhi tarkibiga kiritilgan bolalar 6 oy davomida odatdagi an‘anaviy mazmunli mashg‘ulotlarda shug‘ullanishdi.

Tajriba guruhida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda yonlanma harakatlar tezligi va to‘p uzatish aniqligini shakllantirishga qaratilgan va maxsus ishlab chiqilgan quyidagi vaziyatli mashqlar qo‘llanildi:

1. Guruh ishtirokchilari har biri 6 nafardan ikki jamoaga bo‘linadi va orqa chiziqda voleybolchi holatida shirenga shaklida joylashadi.

Signal berilishi bilan ular navbatma- navbat maydonning qarshi orqa chizig‘igacha o‘ng yonlamacha yuguradi va qaytishda chap yonlamacha yugurib, navbatdagi sherigi qo‘liga qo‘lini uradi. Sherigi esa estafetani davom ettiradi va mashq shu tartibda oxirgi ishtirokchi yugurguncha davom etadi.

Zamonaviy voleybol musoboqalarida foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan maydon bo‘ylab harakatlanish tezkorligi bilan belgilanadi. Aynan harakatlanish tezkorligi o‘z vaqtida o‘yin usulini maqsadli yo‘nalishda samarali ijro etish imkoniyatini yaratadi.

Harakatlanish tezkorligi murakkab ko‘nikmalar tarkibiga mansub bo‘lib, uni unumli shakllantirish o‘yinsimon taqlidiy mashqlar asosida amalga oshirilishi mutaxassis-olimlar tomonidan ta‘kidlangan. Yosh voleybolchi qizlarda harakatlanish

tezkorligini maxsus moslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligi pedagogik tajriba asosida o'rganildi.

Yosh voleybolchilarda yonlama harakatlanish tezkorligini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Testlar	Guruhlar	Tajribadan avval	Tajribadan keyin
9-3-6-3-9 m (sek)	NG	<u>15,6</u>	<u>14,4</u>
	TG	15,2	12,0
«Archasimon» yugurish (sek)	NG	<u>35,6</u>	<u>35,2</u>
	TG	35,2	30,4

Izoh: n - tekshiruvchilar soni; ng - nazorat guruhi; tg - tajriba guruhi.

Sport amaliyotida, ayniqsa yosh voleybolchilar tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish mutaxassis – murabbiyning muhim vazifalaridan biridir. Binobarin, sport ko'nikmalariga o'rgatish yoki jismoniy va texnik usullarni shakllantirishga qaratilgan biror-bir tadqiqotni tashkil qilishdan avval, albatta, ushbu jarayonning asl holatini o'rganish va shu tadqiqotni olingan natijalar asosida uyushtirish zarur talablardan biridir. An'anaviy mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanib kelgan 14-15 yoshli voleybolchilarda 30 m.ga yugurish, 9-3-6-3-9 va 92 m.ga «archasimon» yugurish natijalari shu yoshdagi voleybolchilarga mo'ljallangan me'yoriy - mezonlardan ancha past ekanligi aniqlandi. Demak, dastlabki tadqiqotlarda ishtirok etgan bolalar mashg'ulotlari voleybolchiga xos harakatlanish tezkorligini yetarli shakllantirish qudratiga ega emasligi isbotlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. - T.: Adolat, 2001. - B. 211-223.
2. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sport uyinlari. - T.: Ibn Sino, 1991. - 160 s.
3. Ayrapetyans L.R. Voleybol "Учебник для высших учебных заведений" T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
4. Belyayev A.V. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование Методическое пособие. 2008 - 54 s.
5. Usmonxodjayev T.S., Xo'jayev.F., 1001 o'yin. – 1990. 151 s.
6. Usmonxodjayev T.S., Meliyev X.A. Milliy xarakatli o'yinlar. - T.: O'qituvchi, 2000. - 148 b.