

VOLEYBOLCHI QIZLARNI TEXNIK VA JISMONIY TAYYORLASH METODIKASI

M. Axmadaliev - Q D P I

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 voleybolchi-larning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgan-dir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

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.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq 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.

1.2. Shug'ullanuvchilarni o'yinga o'rgatish

Voleybolda o'rgatishning asosiy xususiyati – bu sport turining harakat malakalari va unga oid maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir. Voleybolda harakatlarga o'rgatish umumdidaktik tamoyillarga asoslanadi hamda harakat ko'nikma va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan uslublarni har bir o'rgatish bosqichiga mos ravishda ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqich – o'rganilayotgan usul bilan tanishish. O'rgatishning bu bosqichida harakatni uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish ko'nikmasini tarkib toptirishdan iborat. Bu bosqichda shug'ullanuvchilar yangi o'rganilayotgan harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishlari kerak. Bosqich davomida dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: harakatlarning faza va vaqt jihatidan yetarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak harakatlarining aniq emasligi; harakat sur'ati ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

Yuqoridagi xususiyatlardan kelib chiqib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar hal etiladi:

- 1) harakat to'g'risida tasavvur hosil qilish;
- 2) o'rganilayotgan yangi harakatni o'zlashtirish uchun uni ma'lum harakatlar bilan to'ldirish;
- 3) keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish;
- 4) harakatni dastlabki holatda to'la bajarishga erishish.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida turli uslublardan foydalanish ham o'z xususiyatiga ega bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishning boshlang'ich vaqti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, shuningdek, uni bevosita amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. So'zlab berilganda, o'rganuvchilar harakatlardan ko'zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularning harakatlarni o'zlashtirishlari uchun zarur ko'mak bo'lishi, irodaviy kuch yaratishga yordam berishi zarur.

Namoyish ikki ko'rinishda amalga oshiriladi. Birinchidan, odatda, harakat asosiy variantda to'liq ko'rsatiladi. Harakatni aniq va chiroyli namoyish etilishiga e'tibor qaratish zarur. Ikkinchidan, harakat texnikasining asosi namoyish etiladi. Bu holda didaktik ifodali ko'rsatish usullaridan (harakatni sekinlashtirish, asosiy fazalarni ajratib ko'rsatish va hokazolardan) foydalaniladi.

Harakatni dastlabki o'rgatishda uning asosiy fazalari haqida tasavvur hosil qilish imkonini beruvchi xilma-xil usullar qo'llaniladi. Bunga obrazli tushuntirish, ta'sirli ko'rsatish, ko'rish oriyentirlari, ovoz signallari, harakatni sezishga asoslangan usullar, jumladan, predmet xarakteridagi topshiriqlar berish (nimanidir olish, cho'zilib nimagadir qo'l tekkizish, nimanidir ustidan oshirib tashlash va hokazo), o'rganuvchida harakatlarni to'g'ri bajarganda yuzaga kelishi lozim bo'lgan sezgilarni aytib berish kabilar kiradi. Shug'ullanuvchilar tomonidan harakatlar faqat to'g'ri bajarilgan holatlarni emas, balki xatolar bilan bajarilganini ham namoyish qilish maqsadga muvofiqdir. Bu shug'ullanuvchilarning xatolarni yaxshiroq va tezroq tushunib olishlariga yordam beradi. Tovush signallari asosiy kuch beriladigan paytni aytib berish, shuningdek, harakat aktining ritm va sur'atini belgilash uchun qo'llaniladi.

Murakkab tuzilishdagi mashqni, qoidaga ko'ra, qismlarga taqsimlab amaliy o'zlashtirish usulidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Harakatlarni qismlar bo'yicha o'rganishda nerv jarayonlari dinamikasi yengillashadi. O'rgatishni tashkil etishga bo'lgan muhim talablardan biri – nisbatan doimiy sharoit: harakatning asosiy variantini va o'rgatish sharoitini saqlashdir. O'rgatishning tizimliliigi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishi va ular orasidagi oraliqning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. Shug'ullanuvchilar topshiriqni shunday oraliqlarda bir yo'la bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega bo'lishi, bu oraliqlar o'rganuvchilarning trener ogohlantirishini yaxshi idrok etishiga, bajarilish sifatini bilishiga, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yo'lini tasavvur etishiga, shuningdek, buning uchun zarur bo'lgan kuchni tiklashga imkon berishi kerak. Bir mashg'ulot davomida yangi harakatlarni necha marotaba takrorlash kerakligini belgilab, yangi murakkab koordinatsion vazifalarni bajarayotganda, nerv markazlari tez charchay boshlashini hisobga olish kerak. Charchoq yuzaga kelganda harakatlarni yaxshiroq, aniq takrorlashni talab qilish samarasiz va hatto zararlidir, chunki

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

harakatlarni, ilgari yo'l qo'yilgan xatolarni bartaraf etmay, qat'iylik bilan takrorlash, aksincha, o'sha xatolarni mustahkamlashga olib keladi. Yangi harakatlarni bir mashg'ulotning o'zida uncha ko'p bo'lmagan miqdorda takrorlash yaxshi samara beradi. Mashg'ulotlar orasida uzoq tanaffus qilmaslik zarur.

Ikkinchi bosqich – bu mukammal o'rgatish bosqichi bo'lib, bu bosqichning oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan ko'nikmani aniq, butun qismlarigacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazishdan iborat. Dastlabki o'rgatish bosqichida harakat texnikasi asoslari o'rgatilgan bo'lsa, bu bosqichda harakatning detallari aniqlanadi. Mukammal o'rgatish bosqichi murakkab harakat akti alohida amallarining vaqt, fazo va kuch bilan bog'liq xususiyatlarini aniqlash bilan tavsiflanadi. O'rgatishning ikkinchi bosqichida quyidagi didaktik vazifalar hal etiladi:

- a) o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
- b) o'rganilayotgan harakat texnikasining qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish;
- v) harakat amallarini to'laligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishishdan iboratdir.

Bu bosqichda shug'ullanuvchilarga o'rganilayotgan mashqlarni qo'llash qonuniyatlari va shartlari haqida to'la bilim berish, texnika va natijalarni chuqur tahlil qilishni o'rgatish zarurdir.

Mukammal o'rganish bosqichida takrorlashlar soni bir seriyada ham, butun mashg'ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi. Bu bosqichda mashg'ulotlar orasida oraliqlarga yo'l qo'yiladi, bu o'z navbatida o'quv jarayoniga yangi material kiritish imkoniyatini beradi.

Uchinchi bosqich – harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi bo'lib, uning vazifasi o'rgatilgan harakatni turli sharoitlarda qo'llash va uni qayta qura bilishni o'rgatishdan iborat.

- O'rgatishning bu bosqichidagi xususiy vazifalar quyidagilardir:
- a) harakat texnikasini mustahkamlash bilan birga uning qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish;
 - b) harakat texnikasini shug'ullanuvchining xususiyatiga qarab zarur darajada takomillashtirishga erishish;
 - v) o'zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo'shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash;
 - g) harakatlarni maksimal darajadagi jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir.

O'rganilgan harakatlarni qo'llashda uni taktik tafakkur bilan tobora bog'lash muhimdir. Bu, o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni (kuchlarni maqsadga

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

muvofiq taqsimlash, sheriklar bilan birgalikda harakat qilish va hokazo) hosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bu bosqichda ko'p miqdordagi ko'rgazmali vositalardan (maketlar, kinomateriallar, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi lavhalar, sxemalar) foydalanish tavsiya etiladi. Harakatlarning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashqlar egallaydi, bu mashqlar jarayonida harakatning ko'rinishi o'zgaradi va xilma-xil sharoitlarda:

- a) harakatni bajarishning tashqi sharoitlarini murakkablashtirganda (asbob-anjomlarning o'zgarishi, ob-havo, yorug'lik, bo'shliqning cheklanishi va hokazo);
- b) shug'ullanuvchining ahvoli o'zgarganda (charchaganda, sezgi organlarining sust ishlashi, ruhiy holatdagi o'zgarishlar va hokazo);
- v) boshqa harakatlar bilan har xil uyg'unlikda;
- g) jismoniy zo'r berish yanada kuchayganda qo'llaniladi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. O.Madaminov, M.Axmadaliev . “ Voleybolchi qizlarni ish qobiliyatini oshirish vositalari” Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar “ xalqaro miqyosidagi ilmiyamaliy anjuman.

2. O.Madaminov, M.Axmadaliev .Voleybolchi qizlarni umumiy jismoniy tayyorlash usullari Milliy sport turlari. Etnosport va uning nazariy –amaliy muaamolari: halqaro ilmiy amaliy anjuman.