

VOLEYBOL SPORT TURINING ATAMALARI VA ULARNING MOHIYATINI TALABALARGA O'RGATISH ZARURIYATI

Boltayev Shamshodjon
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o'qituvchisi,
e-mail: sh.boltaev@cspi.uz
Jonuzoqov Umidjon G'ulom o'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Ushbu maqolada voleybolchilarni texnik mahoratlarini oshirish, o'quv mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol sport turi, jismoniy tarbiya va sport, yosh voleybolchilar, mashg'ulot jarayoni, texnika, mahorat, metod, atama, talaba, taktika.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan joy olgan masalalardan biridir. Yurtimizda voleybol sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan bo'lsada, Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erisha olmayotganligi voleybol bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Chunki yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirilmas ekan qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bu esa voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi.

“Voleybol nazariyasi va uslubiyati” fanida (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha «tehnus» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida «san'at» ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, voleybolda «texnika» harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va «san'at» darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha «taktikus» so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida «tartiblashtirish» ma'nosini anglatadi.

Strategiya – yunoncha «strategia» so'zidan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

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

O'yin malakalari – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to'p kiritish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi. Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

Tanlov va o'yin ixtisosligi (amplua)ga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi, ko'rish o'tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko'rsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-trenirovka bosqichi davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash.) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, voleybol amaliyotida «Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to'p uzatish»,

«Morita» (yapon o'yinchisi ismi bilan atalgan) finti, «Kesim» (krest), «To'lqin» (volna), «Ketma-ket» (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo'llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28-yanvar 2022-yildagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli Farmoni. <https://lex.uz/pdfs/5841063>.

2. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув кўлланма. Т.: 2007. – 148 б.

3. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zarqalam. 2006. - 240 с.

4. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. Т.: 2011. - 278 б.

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

5. Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш. МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ Нукус 2022 .-87 б.

6. Boltayev Sh. Vocational guidance of future physical education teachers based on the cluster approach. International bulletin of applied science. and technology.ibast. Volume 2, Issue 12, December. 2022.