



## VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI HAMDA MASHG'ULOT OLIB BORISH BOSQICHLARI

**Bolg'odirov Begali Sherali o'g'li**

**JDFU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi**

**Amalov G'olib Alisher o'g'li**

**Jizzax Davlat pedagogika universiteti magistranti**

**Anqaboyev Dilmurod Baxtiyorovich**

**Jizzax Davlat pedagogika universiteti magistranti**

**Annotatsiya:** Yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllantirish muhim ahamiyat kashf etadi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o'rgatish jarayonini ancha yengillashtiradi. Maqolada voleybolchilarning tayyorgarlik bosqichlari hamda mashg'uloti haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Texnika, taktika, UJT, MJT, malaka, usul, hujum, reaksiya, himoya, sakrash, zarba, uchish, faza, maydon, zona

Voleybolda texnik tayyorgarlik masalasi – mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifalarini maqsadga muvofiq ravishda kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz. Voleybol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa, bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarining o'zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Shug'ullanuvchilarning tayyorlov bosqichida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosi sanaladi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, shunchalik sport zahiralarni 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 bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich bosqichida o'rgatish uslubiyati hisoblanadi.

Rejalashtirilgan musobaqa jarayonlarida sportchilarni samarali natijaga erishishning asosiy shartlaridan biri – bu voleybolchining jismoniy hamda maxsus tayyorgarligi, texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. O'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirish hisoblanadi.

Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat voleybolchini texnik tayyorgarligi asosida komandani texnik tayyorgarligini va maxoratini belgilaydi. Buning uchun:

1. Barcha texnik malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik maxoratni ko'rsatkichi – o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.
2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada malum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.
3. Texnik (usullarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil halaqit beruvchi tasirotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

Voleybolda mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlik tushunchasi – bu ko'p yillik ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, musobaqa taqdirini hal qiluvchi o'yin malakalari texnikasini o'zlashtirish va uni shakllantirishga qaratilgan tayyorgarlik turi hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik tayyorgarlikni maqsadga muvofiq tashkil qilish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining samarali shakllanishi tayyorlov, yondoshtiruv, maxsus va o'yin mashqlaridan qanchalik to'g'ri foydalanishga bog'liq. Voleybolda texnik tayyorgarlik o'yin





davomida amalga oshiriladigan xujum va ximoya texnikasiga oid harakat malakalariga o'rgatish hamda sekin-asta shu malakalarni shakllantira borish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Hujum va himoya texnikasiga o'rgatishda dastavval voleybolchiga xos xolatlar va maydon bo'ylab harakat qilish, so'ng to'p uzatish - qabul qilish, to'p kiritish-uni qabul qilish, zarba berish va to'siq qo'yish malakalariga ahamiyat qaratiladi. Holat va harakatlanishlar quyidagilardan iborat: to'pni uzatishdagi holat: oyoqlar, tizza, gavda, yelka-qo'llar – barmoqlarning joylashishi. To'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yishdagi xolatlar.

Maydon bo'ylab harakatlanishlar ham turlicha bo'lib, har hil yo'nalishlarda ijro etiladi. Masalan, o'nga, chapga, oldinga, orqaga yurish, yugurish, siljish, xatlash, sakrash, sirg'anish va hokozo. Ushbu harakat malakalari avval alohida o'rganiladi, so'ng o'yin malakalariga qo'shib ijro etiladi.

Hozirgi kunga kelib yosh voleybolchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlik jarayonining mohiyati, mazmuni va xususiyatlari talaygina ilmiy - uslubiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan va atroflicha yoritilgan. Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).





3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.

4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.

5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.

6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizm-ning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;
- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.





MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi usublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.
2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.
4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.
5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgari ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.





Tezkorlikning juda ko‘p o‘tishi (boshqa biror harakatga o‘tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug‘ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko‘p tarqalgani to‘satdan paydo bo‘ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o‘zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko‘rsatish usulidir. Bu usul yangi shug‘ullanuvchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko‘rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo‘ladi. Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo‘lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir. Harakatdagi obyektga reaksiya ko‘rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o‘stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg‘ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug‘ullanuvchilarga harakatdagi obyektidan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug‘ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo‘lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog‘liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog‘liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo‘lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:





1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'yimaslik kerak. Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos. Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni





ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Voleybol bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5–2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa, texnik hamda taktik harakatlarini o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

**Xulosa:** O'smir voleybolchi o'quvchilarda harakatli o'yinlar orqali sport malakalarini o'stirish ularda: sport texnikasini anglashlari, o'quv materialini idrok qilish jarayonini intensivlashtirish zarur. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi. Voleybol o'yinining bunday texnik-taktik harakatlarining to'g'ri va aniq bajarilishi o'yin shiddatini keskin jadallashtiradi, o'yinchilar faolligini oshiradi. Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitadi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ladi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratadi, «libero» o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo.







### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa 27 bo‘limi.
2. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabarlari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari.
3. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma'ruzalar to‘plami.
4. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //O‘quv qo‘llanma.
5. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma.
6. Po‘latov A.A Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o‘tkazish tartibi va qoidalari. O‘quv qo‘llanma.

### **Internet manbaalari**

<http://www.google/uz/>

<http://www.Ziyonet.uz/>

<http://www.edu.uz>

