

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК ҲАРАКАТГА ЎРГАТИШДА ЁНДАШТИРУВЧИ МАШҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Д.А.Матқурбанова.

Ангрен Университети Волейбол спорт клуби ўқитувчиси

Аннотация Волейболга хос тўп узатиш ва тўп киритиш техникаси шакллантиришга махсус ишлаб чиқилган ёндаштирувчи машқлардан фойдаланиш самарадорлигини педогогик тажриба асосида аниқлашга бағишланган.

Калит сўзлар: Ёш волейболчилар, ёндаштирувчи машқлар, баҳолаш, махсус жисмоний тайёргарлик, координацион, кинематик.

Мустақиллик даврида давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида жадал тараққий этиб келаётган жисмоний тарбия ва спорт сўнги йилларда Юртимиз Президенти Ш.М. Мирзиёев ташаббуси ва унинг бевосита раҳбарлигида тамомила янги босқичга кўтарилди. Бу борада бир қатор концептуал фармон ҳамда қарорлар қабул қилинди ва изчиллик билан амалда ўз ифодасини топиб келмоқда. Ўзбекистон республикаси Президентининг 5-мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон фармони. Шундай экан қабул қилинган фармон ва қарорлар, айниқса Юртбошимиз томонидан 2017 йил 3 июндан жорий этилган “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарорида белгиланган стратегик вазифалар, кўрсатмалар ва талаблар соҳа мутасаддилари, мутахасис-мураббийлари ҳамда олимларига спортчилар тайёрлаш амалиётида мавжуд муаммоларни бартараф этиш, машғулотлар ўтказиш, ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнларини илғор маҳаллий ва ҳорижий тажрибалар, мувофиқ инновацион технологиялар, илмий жихатдан мақсадли ишлаб

чиқилган дастурлар асосида ташкил қилиш масъулиятини юклайди. Замонавий спорт амалиётида ҳаракат техникасига ўргатиш серқиррали ва кенг қамровли жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш зарурлигига эътибор қаратади. Ҳеч қандай ҳаракат техникаси, шу жумладан волейболга хос техник кўникмалар (тўп узатиш, тўп киритиш, ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш ва ҳ.к) репродуктив ўргатиш натижасида самарали шакллантирилади. Аксинча, муайян ҳаракат техникасини жадал шакллантириш ва самарали ўзлаштириш, уни ҳар қандай вазиятларда ҳам аниқ ҳамда турғун ижро этиш имкониятини таъминлаш юксак қийматга эга ёндаштирувчи машқлардан унумли фойдаланиш сураътига боғлиқдир (Ю.Д.Железняк, 1998; А.В.Беляев, М.В.Савин, 2000; Ю.Н.Клещев, 2003; А.В.Беляев, 2009; Л.Р.Айрапетъянц, А.А.Пулатов, 2012). Шундай бўлсада кузатув натижалари шундан далолат берадики, коллеж волейбол тўғаракларида ўтказилаётган машғулотларда ўргатилаётган техник ҳаракатларга қайси ёндаштирувчи машқлар қандай таъсир этиши назорат қилинмаслиги маълум бўлди. Бинобарин, танланган мавзу ва режалаштирилган тадқиқот амалий жиҳатдан ўта долзарб аҳамият касб этади.

Ишнинг мақсади ёш волейболчиларни техник ҳаракатга ўргатишда махсус ишлаб чиқилган ёндаштирувчи машқлардан фойдаланиш самарадорлигини педагогик тажриба асосида аниқлашга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифалари ва услублари; ишнинг мақсадини ҳал этиш ва тадқиқот фаразини исботлаш учун қуйидаги вазифалар белгиланади:

1. Ёш волейболчилар машғулотларда техник ҳаракатларни ёндаштирувчи машқлар ёрдамида шакллантириш тажрибасини ўрганиш.

2. Волейболга хос тўп узатиш ва тўп киритиш техникаси шакллантиришга мўлжалланган ёндаштирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини педагогик тажриба асосида аниқлаш.

3. Олинган натижалар ва хулосалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда уларни амалиётга жорий этиш.

Ушбу вазифаларни амалга оширишда қуйидаги услуб ва тестлардан
www.pedagoglar.org

фойдаланилди:

1. Адабиётлар таҳлили.
2. Сўровнома.
3. Тўп узатиш ва тўп киритиш техникасини эксперт усулда баҳолаш.
4. Тўп узатиш ва тўп киритиш аниқлигини баҳолаш.
5. Педагогик тажриба.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети. Тадқиқотнинг объекти сифатида БЎСМ да волейбол тўғарагида шуғулланувчи 16 ёшли болалар танлаб олинди. Улар билан ўтказиладиган машғулотларда, хусусан тўп узатиш ва тўп киритиш кўникмаларига ўргатишда ёндаштирувчи машқлардан фойдаланиш жараёнини таҳлил қилиш тадқиқотнинг предмети этиб белгиланди. 16 ёшли болаларни тадқиқот объекти сифатида танланиши айнан шу ёш гуруҳларда "чуқурлаштирилган" ўргатиш босқичи бошланади. Мазкур босқичгача асосан умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка устунлик берилади.

Сўровнома натижаларига кўра, коллеж волейбол тўғарақларида шуғулланувчи техник ҳаракатларга ўргатиш, ўйин техникаси ва уни турли машқлар, шу жумладан ёндаштирувчи машқлар ёрдамида шакллантириш муаммолари шуғулланувчи болалар томонидан жуда саёз ўзлаштирилганлиги маълум бўлди. Чунончи, "Техник ҳаракат ёки ҳаракат техникаси" ҳақида тасаввурга эгамисиз?- деб номланган биринчи саволга 32 нафар респондентдан фақат 9 нафари "Ҳа", 23 таси эса "Йук" деб фикр билдиришди. Маълумки, ўргатиш жараёни бир қатор педагогик принципларга асосланади: онглилик, фаоллик, узвийлик, мунтазамлик, мутаносиблик, мукамаллик ва ҳоказо. Айнан шундай принциплардан унумли фойдаланиш шуғулланувчи болаларда ўзлаштириш самарадорлигини таъминлаши мумкин. Шундай экан шуғулланувчи болалар ўзи ўрганаётган техник куникма моҳияти, мазмуни, координацион, кинематик ва биомеханик хусусиятлари ҳақида

етарли тасаввурга эга булмоғи зарур. Улар шу куникмани ижро этиш фазалари, элементлари ва қисмларини ҳам алоҳида, ҳам бир-бирига қўшиб бажарилиш тартибини билишлари даркор. Акс ҳолда ўрганилаётган кўникмани амалда ижро этишда узоқ вақтгача қўпол ҳатолар сақланиб қолиши мумкин.

Ёш волейболчиларда тўп узатиш ва тўп киритиш кўникмалари бўйича олинган дастлабки тадқиқот кўрсаткичлари

| Т/р | Текширилувчилар | Юқоридан икки ўллаб тўп узатиш техникаси (балл) | Юқоридан икки қўллаб тўп узатиш аниқлиги (10 имкониятда н марта) | Тўрға тўғри туриб юқоридан тўп киритиш техникаси (балл) | Тўрға тўғри туриб коридан 1,6 ва 5 зоналарга тўп киритиш аниқлиги (3 мартадан-марта) |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Абдуллаев С | 1,5 | 2 | 2,0 | 3 |
| 2 | Алиев Ж | 2,0 | 1 | 1,5 | 2 |
| 3 | Аброров Д | 3,0 | 2 | 1,0 | 1 |
| 4 | Болтаев У | 1,0 | 1 | 1,0 | 4 |
| 5 | Бобуров Д | 1,0 | 1 | 2,0 | 3 |
| 6 | Валиева С | 1,5 | 3 | 1,0 | 5 |
| 7 | Гулбоев У | 2,5 | 1 | 1,5 | 3 |
| 8 | Давлатова Р | 3,5 | 2 | 2,5 | 2 |
| 9 | Дўстов Х | 4,0 | 3 | 2,5 | 2 |
| 10 | Ёркинов Ж | 4,5 | 2 | 2,0 | 4 |
| 11 | Жўраева З | 1,5 | 1 | 3,0 | 4 |
| 12 | Жўраев О | 1,0 | 1 | 1,5 | 3 |
| 13 | Зоиров Қ | 1,5 | 1 | 1,5 | 3 |
| 14 | Исмоилов У | 2,0 | 2 | 2,0 | 3 |
| 15 | Искандаров Ч | 2,5 | 3 | 2,0 | 2 |
| 16 | Исломова Л | 3,5 | 1 | 2,5 | 1 |
| 17 | Каримова Н | 1,0 | 1 | 1,5 | 5 |
| 18 | Маликова М | 1,0 | 1 | 1,5 | 3 |
| 19 | Маллаев С | 1,5 | 3 | 2,5 | 1 |

| | | | | | |
|----|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 20 | Мустафоева И | 1,0 | 2 | 3,0 | 2 |
| 21 | Масаидов С | 1,0 | 2 | 4,0 | 4 |
| 22 | Олимов Д | 1,5 | 1 | 2,0 | 3 |
| 23 | Оллаёров К | 1,5 | 1 | 1,0 | 2 |
| 24 | Хакимов Д | 1,0 | 2 | 2,0 | 0 |
| 25 | Х | 1,9 | 1,7 | 2,0 | 2,7 |

Хулоса

Жадвалда кайд этилган индивидуал кўрсаткичлардан кўриниб турибдики, тадқиқотда иштирок этган текширилувчилар волейбол билан 3-4 йил шуғилланган бўлишсада, уларнинг шахсий натижалари жуда паст миқдор билан намоиш этилган. Текширилувчиларнинг 91,6 % юқоридан икки қўллаб тўп узатиш техникасининг 1,0 баллдан 3,5 баллгача ўзлаштирганлари маълум бўлди. Уларнинг фақат 8,4 %, яъни 2 киши тўп узатиш техникасини 4,0 ва 4,5 баллга ижро этишди.

Юқоридан икки қўллаб 10 имкониятдан нишонга аниқ тўп узатиш 89,3 % болаларда 1-2 марта билан ифодаланди. Қолгани (10,7 %) 3 мартадан аниқ тўп узатишди холос.

Тўпга тўғри туриб юқоридан тўп киритиш техникаси мувофиқ равишда 95,8 % ва 4,2 % билан ифодаланди.

Тўрга тўғри туриб юқоридан 1,6 ва 5 зоналарга 3 мартадан (9 имконият) тўп киритиш аниқлиги 92,5 % болаларда 0 дан 3 мартага, 7,5 % болаларда эса тўп киритиш аниқлиги 4-5 мартани ташкил этди холос.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Волейбол назарияси ва услубияти // дарслик - Т . – 2012.-206 бет.
2. Беляев А.Б., Савин М.В., Волейбол. – М.: Фон, 2000. – 368 с.
3. Беляев А.В., Физическая подготовка / Волейбол: Учебник для вузов. / под. Общей ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - М.:ТВТ Дивизион, 2009.– С. 118-154.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
5. Клешев Ю.Н., Волейбол. – М.: Спорт академ пресс, 2003. – 189 с.