

УДК 796

**ЎҚУВ-МАШҚ ЖАРАЁНИДА ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ***Наубетуллаев Т.**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университетининг Нукус филиали
Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Волейбол - бу қизиқарли курашга бой спорт ўйини ҳисобланади. Бу билан ёшларнинг катта қисми шуғулланади ва, албатта, кўпчилик спорт чўққиларига чиқишга интилади. Аммо бундай ўйинда маҳоратни намойиш этиш учун Сиз жуда катта тайёргарликга эга бўлишингиз лозим. Ушбу тайёргарлик волейболчининг биринчи қадамларидан бошланади ва спортдан чиқиб кетиши билан тугайди. Биринчи дарслардан бошлаб маҳоратни эгаллаш мумкин эмаслиги аниқ. Ушбу муаммони имкон қадар тезроқ ҳал қилиш ўйинчи ва унинг мураббийини ташвишга соладиган вазифадир.

Саломатликни мустаҳкамлаш, кўп қиррали жисмоний тайёргарлик, ҳаётий восита кўникмаларини такомиллаштириш вазифаларини бажариш билан бир қаторда, волейболни ўқитишнинг тўғри танланган усули ҳаёт давомида талаба ёшлар орасида "волейбол" истеъдодларини тарбиялашга ёрдам беради, шунингдек, турли жинс ва ёшдаги одамларни ушбу спорт тури билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш учун зарур шарт-шароитларни яратади.

Волейбол бўйича тадқиқотчиларнинг адабий манбалари ва ишларини таҳлил қилиб [1] шуни айтиш мумкинки, ушбу спорт ўйини сўнгги ўн йилликларда унинг табиий жараёни ва қоидалардаги ўзгаришлар билан боғлиқ бўлган кичик ўзгаришларга дуч келди. Волейболда кўплаб тадқиқотлар олиб борилганига қарамай, ушбу спорт ўйинининг кўп жиҳатлари ошкор этилмаган ва уларнинг яхшиланишини кутмоқда.

Кўшма спорт фаолиятида касбий тайёргарлик, ҳаётий тажриба, индивидуал хусусиятлар ва характер, темперамент ва бошқалар жиҳатидан фарқ қиладиган одамлар иштирок этадилар, шунинг учун ушбу спорт турининг таркибий қисми ва волейбол учун айниқса муҳим бўлган ўйинчилар ва мураббийларнинг мотор фаолиятининг психофизиологик жиҳатлари алоҳида аҳамиятга эга. Психологлар, ўқитувчилар, жисмоний тарбия мураббийлари ва бошқалар таълим ва тарбия жараёнларини оптималлаштириш усулларини ўрганишга,

волейбол ўйинчисининг шахсини шакллантиришга эътибор қаратдилар.

Замонавий волейбол - бу жуда қизиқарли ва ажойиб ўйин. Булар кучли ҳужум зарбалари, тўр ва орқа чизикдаги зарбалар, ҳимоя ва блокировка пайтида ва майдончада бош айланадиган ҳаракатлар, олд ва орқа чизик ўйинчилари иштирокидаги мураккаб техник ва тактик ҳаракатлар. Ўзининг ҳиссийлиги туфайли волейбол ўйнаш нафақат жисмоний ривожланиш, балки очиқ ҳавода дам олиш воситасидир.

Волейбол ўйини спортчилардан тез ҳаракатланишни, баланд сакрашни, техник ва тактик ҳаракатлар арсеналини яхши билишни талаб қилади. Волейболда спортчининг техник тайёргарлиги, шу жумладан ўйин ўтказиладиган техникалар мажмуаси муҳим рол ўйнайди.

Ўйин техникаси қуйидаги элементларга эга: бошланғич позициялар, озиқлантириш, узатиш, ҳужум зарбалари ва блокировкалар. Шунинг учун машғулотларни бошлашдан олдин талабаларнинг тактик ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ўрганиш жуда муҳимдир [2].

Тезлик ва қувват сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш учун кўпчилик мутахассислар қуйидагиларни тавсия қиладилар:

- жойдан узунликка сакраш;
- жойдан юқорига сакраш;
- уч марта сакраш;
- танани ётган ҳолатидан тик ҳолатга кўтариш;
- оёқларни ётган жойдан тик ҳолатга кўтариш.

Талабаларнинг техник тайёргарлиги даражасини баҳолаш учун қуйидаги тестларни ўтказиш тавсия этилади:

- тўпни юқоридан икки қўл билан тўр орқали жуфтликда узатиш;
- тўпни икки қўл билан пастдан тўр орқали жуфтликда қабул қилиш ва узатиш;
- тўпни етказиб бериш - юқоридан ва пастдан.

Шуни таъкидлаш керакки, янги ўйинчиларни ўқитиш ва юқори даражадаги волейболчиларни тайёрлаш учун тенг даражада мос келадиган универсал машқлар мавжуд эмас. Янги ўйинчилар учун машқлар ўйин техникаси ва тактикаси асосларини ўрганиш бўйича вазифаларни бажариш учун ҳақиқий қобилият ва имкониятларга мос келиши керак. Ва яхши тайёрланган волейболчилар учун машқлар ўйин вазиятларига яқин бўлиши керак.

Хулоса. Волейбол ўйини нафақат жисмоний тарбиянинг самарали воситаси, балки фаол ва фойдали дам олиш воситасидир. Ушбу динамик ўйин одамда тезлик, аниқлик, чидамлилик, эпчиллик, куч каби фазилатларни ривожлантиради. Жисмоний фазилатлар билан бир қаторда, таркиб ва ўзига хос волейбол ахлоқий фазилатларни, биринчи навбатда хушмуомалалик, жасоратни тарбиялашга ёрдам беради.

Дарсда ишлатиладиган усуллар, тамойиллар ва воситаларни моҳирона, тўғри танлаш техник усуллар ва тактик ҳаракатларни ўзлаштириш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради, спортчининг жисмоний ва ахлоқий-иродавий фазилатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўқув машғулотларини ўтказиш методологиясининг муҳим босқичи машғулотлар босқичидир ва уларни ўқитиш тамойилларини ҳисобга олган ҳолда йил давомида даврийлаштиришдир. Янги ўйинчилар ва юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда тубдан янги техникалар, тактик ҳаракатлар ва ўзаро таъсирларни ўрганиш керак бўлган даврлар мавжуд.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: маҳоратнинг бошида. 1998.
2. Клещев И.Н. Волейбол. Жамоани мусобақага тайёрлаш. 2002.

УДК 796

ТАЛАБА БАСКЕТБОЛЧИЛАР ЎРТАСИДА САМАРАЛИ ҲАМКОРЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Палуаниязова Н.А.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг
Нукус филиали, Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Спорт ўйинларида психологик сифатлари ва хусусиятлари спорт фаолияти талабларига ва танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига жавоб берадиган спортчи ўзини кўрсатиши мумкин. Баскетбол диққатга ва унинг хусусиятларига жуда юқори талаблар қўяди. Шундай қилиб, ўйин давомида баскетболчилар бир вақтнинг ўзида бир хил равшанлик ва ифодалилик даражасига эга бўлган бир нечта объектлар ёки элементларни идрок этишлари керак. Диққатнинг бу хоссаларини ўрганиш ва уларни диққатнинг барча