

CHARACTERISTICS OF USING DIFFERENT TOOLS AND METHODS IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Yuldashev Sardorbek Adilbekovich

Head of the Department of Physical Culture and
Sports of Andijan State University, Associate Professor

ANNOTATION

The main form of training of young volleyball players is these activities, with the help of which the main tasks such as sports, fitness and education are solved. The article discusses the main tools and techniques used in the training of young volleyball players in the process of sports.

Keywords: volleyball, game, style, sports, technique, exercises, physical development.

INTRODUCTION

Мамлакатимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти жуда катта. Сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спорт ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Юртбошимиз раҳнамолигида ёш авлодни ҳар томонлама соғлом қилиб вояга етказиш, улар учун барча шарт шароитларни яратиш ҳамда замонавий спорт мажмуа иншоотлари барпо этилишига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Шу боис мамлакатимизда аҳоли саломатлигини янада мустаҳкамлаш, айниқса, ёш авлоднинг баркамол бўлиб вояга этиши учун зарур имкониятлар яратилмоқда.

Бугунги кунда фарзандларимизни баркамол, комил инсонлар этиб тарбиялашда ўқувчиларни ўзида мустақил равишда жисмоний тарбия машқларини бажаришга ўргатиш зарур.

Таълим сифати ва самарадорлигини оширишнинг энг муҳим омилларидан бири—ўқувчиларда билим, кўникма, малакаларни юқори даражада беришдан иборатдир. Жумладан, умумий ўрта таълим мактабларида фан йўналишлари бўйича узвийлаштирилган ўқув дастурлари, зарур меъёрий ҳужжатлар ва режаларнинг амалга жорий этиши билан бирга таълимда янги инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш орқали ўқувчиларда билим самарадорлигини янада ошириш имкониятлари яратилмоқда.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантириш, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдириш борасида шарт-шароитлар яратиб бериш, болалар оммавий спортини қишлоқ жойларда ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш, ватанга садоқатли баркамол авлодни тарбиялаш, болалар орасида истеъдодли спортчиларни танлаб олиш уларнинг қобилиятини ривожлантиришга кўмак бериш мақсадида жисмонан бақувват бўлишни янада ривожлантиришда муҳим омил бўлмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний, ахлоқий баркамолликка эришишнинг муҳим омилидир. Спорт иродани, одамнинг мақсадга эришишга интилишини мустаҳкамлайди, қийинчиликларга сабр-тоқат билан чидашга ўргатади, одамда ғалабага

ишонч, Ватанимиз, халқимиз шон-шухрати ва жаҳон ҳамжамияти олдида улуғлайдиган ютуқлардан фохрланиш ҳиссини тарбиялайди.

Бундан кўриниб турибдики ёшлар онги ва қалбида мустақиллик ғоясига юқори маънавият ва инсонпарварлик анъаналарига садоқат туйғулари янада чуқур илдиз отиши, радикализм ҳамда экстремизмдек ёт ғояларга қарши иммунитетини мустаҳкамлаш, жиноятчилик ва ҳуқуқбузарликларни олдини олишга қаратилган мақсадли ва тизмливаришда жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларини ҳамда тадбирларни ўтказиб боришни йўлга қўйишимиз, жисмоний тарбия ва спорт орқали ёшларни жамиятда ўз ўринларини топиб олишларига имкониятлар яратишимиз зарур.

Мамлакатимизда ёш волейболчиларни тайёрлаш асосан умумтаълим мактаблари ва мактабдан ташқари муассасаларда амалга оширилади.

Мактабларда дарсдан ташқари спорт тўғарақларида олиб бориладиган спорт машғулоти ўсиб келаётган ёш авлоднинг келажакда жамиятимиз учун етук инсонлар бўлиб етишишида муҳим ўрин тутди. Ушбу спорт тўғарақларига спорт билан шуғулланишни истаган барча болалар қабул қилинади.

Ёш волейболчиларни тайёрлашнинг асосий шакли - бу машғулотлардир. Аниқ мақсадга йўналтирилган машғулотлар тизими ёрдамида мақсадга мувофиқ педагогик таъсир ўтказилади, спорт, соғломлаштириш ва тарбиявий вазифалар ҳал этилади.

Махсус танланган ва режалаштирилган спорт машғулоти тизими машғулотлар муваффақиятига, ёш волейболчиларнинг ишлаш қобилиятига таъсир қилади ва кўпинча тарбиявий ишларнинг якуний мақсадини белгилайди.

Машғулотнинг асосий мақсади - бу ёш спортчилар томонидан маълум бир усул ва машғулоти тизимини ўзлаштириш, улар ёрдамида мусобақалар шароитида турли мумкин бўлган муайян спорт маҳоратини эгаллашнинг аниқ қоидалари, намуналари тушунчаларини ўзлаштирилишидир.

Дастлабки бошланғич гуруҳларда ёш волейболчилар волейбол техникаси асосларини, ўйиннинг индивидуал ва элементар гуруҳ тактикаларини ўрганадилар, ўйин жараёнини ўзлаштирадилар, машғулоти жараёнининг гигиеник таъминоти ҳақида назарий маълумотлар оладилар, тезликни ва ҳаракатни мувофиқлаштиришнинг устунлиги билан тактик тайёргарликни ўрганадилар.

Ушбу босқичда ўқувчилар ўйинда тез-тез ва самарали қўлланиладиган усулларни ўзлаштиришга интилишади, волейболнинг индивидуал, гуруҳли ва жамоавий тактикаси асосларини ўрганадилар.

Волейбол ўйнашнинг асосий усулларини ўзлаштириш машғулоти дастлабки босқичда амалга оширилади. Кейинчалик эса асосий ва махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси, ҳаракатланиш тажрибасининг кенгайиши, ҳаракат учун йўналиш асосини яратиш ва асосий йўналишлар билан танишиш каби сифатлар шаклланиб боради.

Машғулоти жараёнида санаб ўтилган сифатларни ривожлантириш самарадорли бўлиши учун қуйидаги восита ва усуллардан фойдаланилади:

-асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини оширишга, ҳаракат тажрибасини кенгайтиришга, маълум бир ўйин техникаси учун махсус сифатларни

ривожлантиришга қаратилган умумий ривожлантирувчи ва жисмоний тайёргарлик машқлари;

- аудиовизуал ёрдам воситалари.

Улар ёрдамида турли усуллар ҳақида тасаввур шаклланади;

- куч, тезлик, чидамлилиқ, эпчиллик, мослашувчанликни ривожлантириш услублари;

- визуал кўриб ўзлаштириш услублари;

- оғзаки услублар;

- аудиовизуал таъсир этишлар.

Спорт машғулотларининг асосий ва ўзига хос воситалари бу жисмоний машқлардир. Ушбу машқларнинг таркиби у ёки бу даражада спортнинг ўзига хос хусусиятларига қараб ихтисослашгандир. Спорт машғулотлари воситаларини урта гуруҳга бўлиш мумкин: танланган мусобақалилик, махсус тайёргарлик, ва умумий тайёргарлик.

Асосий йўналишларига қараб махсус тайёргарлик машқлари шартли равишда қуйидагиларга бўлинади:

-ҳаракат шаклини, техникасини эгаллашга ва ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар;

-жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва ҳ.к.) тарбиялашга ва ривожлантиришга йўналтирилган машқлар;

Махсус тайёргарлик машқларига тақлид машқлари ҳам киради. Улар шундай танланиши керакки, спортчининг ҳаракатлари танланган спорт тури бўйича кинессикаси, тузилиши, ишлаш характери ва координацияси жиҳатидан имкон қадар кўпроқ мос келиши керакдир.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда ишлатиладиган асосий воситалар:

-тайёргарликнинг икки ёки ундан ортиқ турларини такомиллаштиришни бирлаштирувчи машқлар; - тайёргарлик компонентларини кетма-кет алмаштириб турадиган комплексли машқлар;

-мусобақалашиш характеридаги махсус ўйин вазифалари, жумладан ўз ичига улардан бирининг устунлигини олган барча турдаги тайёргарликлар;

-ўйин ҳаракатларини турли хил комбинациялардан фойдаланишга асосланган ҳолда олиб бориш ва тайёргарлик ўйинлари;

- тайёргарликнинг таркибий қисмларини ўз ичига олган икки томонлама ўқув-машғулот ўйинлари;

-оралиқ назорат ва расмий ўйинларда ўйинга берилган кўрсатмалар тизимини қўллаш ва натижаларни таҳлил қилиш.

Шундай қилиб, кенг қамровли педагогик таъсирлар жараёнида шаклланган ўйин маҳорати ва сифатларининг мавжуд бўлган йиғиндисини синтез қилиш учун қулай шароитлар яратилади ва кейинчалик ижобий натижалар тўғридан-тўғри асосий ўйин фаолиятига ўтказилади.

Фақат мунтазам ва узоқ муддатли машғулотлар жараёнида ҳаракатлилиқ сифатлари ва қобилиятларнинг юқори даражада ривожланишига, умумий ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига эришиш мумкин. Фақатгина талаб қилинадиган ҳажм ва етарли

интенсивликдаги жисмоний фаолликка мослашиш жараёнида ёш волейболчилар билим, кўникма ва малакаларни эгаллаб, керакли сифатларни шакллантириб бориши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Гомельский А. Я. Метод сопряженных воздействий // Спортивные игры. –1982. № 3.
2. Железняк Ю. Д. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школа высшего спортивного мастерства // Железняк Ю. Д., Чачин А. В. – М., 2008.
3. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки : метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студ. факультета физ. воспитания. – Калининград : Изд-во Калининградского университета, 2007.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “ Оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини ҳар бир фуқаронинг ҳаётига киритишга қаратилган чора-тадбирлар тўғрисида” ги ПҚЛ-1211/20 Қарори
5. [хтtps://оламспорт.ком/уз/news/10793](https://оламспорт.ком/уз/news/10793) 2020.11.01
6. Аҳатов. Л.К, Расулов.А.Г “Жисмоний тарбия ва спортда фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологиялардан фойдаланиш”. Қарши 2018.
7. Ф.Х. Усарова Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси ҳузуридаги Ўзбекистоннинг энг янги тарихи масалалари бўйича мувофиқлаштирувчи методик марказ, сиёсий фанлар номзоди.