



SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH

Xudayberdiyev N.A.

Oriental universiteti jismoniy madaniyat fakulteti dekani

Tayanch so‘zlar: yosh voleybolchilar, o‘yin, uslub, sport, texnika, mashqlar, jismoniy rivojlanish, asosiy vositalar va uslublar.

Ключевые слова: юные волейболисты, игра, стиль, вид спорта, техника, упражнения, физическое развитие, основные средства и методы.

Key words: young volleyball players, game, style, sport, technique, exercises, physical development, basic tools and methods.

Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda o‘quvchilarni o‘zida mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o‘rgatish zarur.

Ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biri–o‘quvchilarda bilim, ko‘nikma, malakalarni yuqori darajada berishdan iboratdir. Jumladan, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida fan yo‘nalishlari bo‘yicha uzviylashtirilgan o‘quv dasturlari, zarur me‘yoriy hujjatlar va rejalarning amalga joriy etishi bilan birga ta‘limda yangi innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali o‘quvchilarda bilim samaradorligini yanada oshirish imkoniyatlari yaratilmoqda.

O‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy salomatligini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylarda rivojlantirishga alohida e‘tibor berish, vatanga sadoqatli barkamol avlodni tarbiyalash, bolalar orasida iste‘dodli sportchilarni tanlab olish ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko‘mak berish maqsadida jismonan baquvvat bo‘lishni yanada rivojlantirishda muhim omil bo‘lmoqda.

Mamlakatimizda yosh voleybolchilarni tayyorlash asosan umumtalim maktablari va maktabdan tashqari muassasalarda amalga oshiriladi.

Maktablarda darsdan tashqari sport to'garaklarida olib boriladigan sport mashg'ulotlari o'sib kelaётgan yosh avlodning kelajakda jamiyatimiz uchun etuk insonlar bo'lib etishishida muhim o'rin tutadi. Ushbu sport to'garaklariga sport bilan shug'ullanishni istagan barcha bolalar qabul qilinadi.

YOsh voleybolchilarni tayyorlashning asosiy shakli - bu mashg'ulotlardir. Aniq maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimi yordamida maqsadga muvofiq pedagogik tasir o'tkaziladi, sport, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.

Maxsus tanlangan va rejalashtirilgan sport mashqlari tizimi mashg'ulotlar muvaffaqiyatiga, yosh voleybolchilarning ishlash qobiliyatiga tasir qiladi va ko'pincha tarbiyaviy ishlarning yakuniy maqsadini belgilaydi.

Mashg'ulotning asosiy maqsadi - bu yosh sportchilar tomonidan malum bir usul va mashqlar tizimini o'zlashtirish, ular yordamida musobaqalar sharoitida turli mumkin bo'lgan muayyan sport mahoratini egallashning aniq qoidalari, namunalari tushunchalarini o'zlashtirilishdir.

Dastlabki boshlang'ich guruhlarda yosh voleybolchilar voleybol texnikasi asoslarini, o'yinning individual va elementar guruh taktikalarini o'rganadilar, o'yin jarayonini o'zlashtiradilar, mashg'ulot jarayonining gigienik taminoti haqida nazariy malumotlar oladilar, tezlikni va harakatni muvofiqlashtirishning ustunligi bilan taktik tayergarlikni o'rganadilar.

Ushbu bosqichda o'quvchilar o'yinda tez-tez va samarali qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirishga intilishadi, voleybolning individual, guruhli va jamoaviy taktikasi asoslarini o'rganadilar.

Voleybol o'ynashning asosiy usullarini o'zlashtirish mashg'ulotning dastlabki bosqichida amalga oshiriladi. Keyinchalik esa asosiy va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, harakatlanish tajribasining kengayishi, harakat uchun yo'nalish asosini yaratish va asosiy yo'nalishlar bilan tanishish kabi sifatlarni shakllanib boradi.

Mashg'ulot jarayonida sanab o'tilgan sifatlarni rivojlantirish samaradorli bo'lishi uchun quyidagi vosita va usullardan foydalaniladi:

- asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini oshirishga, harakat tajribasini kengaytirishga, malum bir o'yin texnikasi uchun maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan umumiy rivojlantiruvchi va jismoniy tayyorgarlik mashqlari;
- audiovizual yordam vositalari. Ular yordamida turli usullar haqida tasavvur shakllanadi;
- kuch, tezlik, chidamlilik, ephillik, moslashuvchanlikni rivojlantirish uslublari;



voleybolchilar bilim, ko‘nikma va malakalarni egallab, kerakli sifatlarni shakllantirib borishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Gomelskiy A. YA. Metod sopryajennykh vozdeystviy // Sportivnye igrы. –1982. № 3.
2. Jeleznyak YU. D. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya spetsializirovannykh detsko-yunosheskix shkol olimpiyskogo rezerva (etapy sportivnogo sovershenstvovaniya), shkol vysshego sportivnogo masterstva // Jeleznyak YU. D., CHachin A. V. – M., 2008.
3. Zaysev A. A. Osnovnye komponenty sportivnoy trenirovki : metod. rek. po spetskursu «Teoriya sporta vysshix dostijeniy» dlya stud. fakulteta fiz. vospitaniya. – Kaliningrad : Izd-vo Kaliningradskogo un-ta, 2007.
4. Kolos V. M. Basketbol: teoriya, praktika. - M.: Polymya, 1988.

РЕЗЮМЕ

Sport mashg‘ulotlari jarayonida yosh voleybolchilarni tayyorlashda foydalaniladigan asosiy vositalar va uslublar to‘g‘risida mulohazalar keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

Сделаны комментарии к основным средствам и методам, используемым в обучении юных волейболистов в ходе спортивной тренировки.

SUMMARY

Comments are made on the main tools and methods used in the training of young volleyball players during sports training.