

## VOLEYBOLCHILARDA O'YIN TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH

*Olimova Zaynabxon G'olibjon qizi*

*Andijon davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishini xamda jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishini va ular ruhiyatining mustaxkamlanishi ko'zda tutiladi. Maqolada voleybolchilarda o'yin tayyorgarligini shakllantirish xususida bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** voleybolchilar, o'yin tayyorgarligi, o'yin, xujum, himoya, xakam, texnika, taktika, jamoa murabbiy, jismoniy tayyorgarlik.

### KIRISH

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 kelayotgan 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. Sog'lom turmush tarzini tashkil qilish va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning salmog'i xamda uning davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida salmog'i ortib bormoqda. O'tgan davr mobaynida ushbu soxa bo'yicha ulkan islohotlar o'zgarishlar amalga oshirildi. Bu islohotlar tizimida

murabbiylarning o'rni xam aloxida ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya va sport inson uchun faqat jismonan chiniqtirish vositasi bo'lib qolmay, balki ma'naviy jixatdan tarbiyalashning muxim vositalaridan biri bo'lib xisoblanadi.

Xalqimiz azal-azaldan ta'lim-tarbiyaga oid boy merosga ega bo'lib, avlodlarda insonparvarlik, kamtarlik, do'stlik, mexr-muxabbat, birodarlik kabi umuminsoniy

fazilatlar qatorida chinakam jismonan barkamollik sifatlarini xam tarbiyalab kelganlar. Vatanimizni kelajagi bo‘lmish farzandlarimizning birinchi navbatda sog‘lom xamda jismonan baquvvat bo‘lishi, aqliy va ma’naviy jixatdan kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratish jismoniy tarbiya va sport soxasida faoliyat ko‘rsatib kelayotgan murabbiylarimizga xam bog‘liqdir.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Jamiyatimiz taraqqiyotining xozirgi bosqichida sportning o‘rni aloxida axamiyatga ega. U xayotimizning yanada boy va mazmunli bo‘lishini ta’minlash

bilan birga mamlakatimizning xalqaro nufuzini oshirishda muxim axamiyat kasb etadi. Shuningdek, u bizga salomatlik, jismoniy va ma’naviy rivojlanish bilan birga, stress xolatlaridan chiqib ketishga yordam beradi, asab tizimini mustaxkamlaydi va ijobiy xissiyotlarni olib keladi. Sport turlari ichida taktik va strategik jixatdan, o‘yin shiddati, dinamikasi nuqtai nazaridan o‘ziga xos xususiyatga ega. Bu omil voleybol sport turi bo‘yicha sport murabbiylari zimmasiga katta mas’uliyat yuklaydi. Zero, voleybol o‘yinida aynan murabbiy strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o‘yin jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruhiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o‘yin tizimiga aylantiradi. O‘yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o‘yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishini xamda jamoa o‘yinchilari ko‘nikmalarining takomillashishini va ular ruhiyatining mustaxkamlanishi ko‘zda tutiladi. Ma’lumki, sportchilarning jismoniy mashqlarni bajarish natijalarni taxlil qilish va ulardan mantiqiy to‘g‘ri xulosalar chiqarishda matematik-statistik usullaridan foydalanish muxim xisoblanadi.

Statistik ijtimoiy xodisalarning miqdoriy tomonlari ularning sifat tomonlari bilan uzviy ravishda bog‘langan xolda o‘rganadi. Butun borliq, ya’ni moddiy dunyodagi tabiiy va ijtimoiy xodisalarning barchasi statistikaning o‘rganish ob’ekti bo‘lib xisoblanadi. Matematik-statistik bu matematika fanining bir bo‘limi, u ilmiy va amaliy maqsadlarda statistik ma’lumotlarni yig‘ish, qayta ishlash usullariga bag‘ishlangan. Statistik ma’lumotlar bu katta xamda va miqdorda voqea va xodisalarni taxlil qilish uchun yig‘ilgan ma’lumotlardir.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida, yoshlariga qarab jismoniy tayyorgarlik yoki ma’lum bir jismoniy mashqlarga tegishli bo‘lgan belgilar va xosiyatlarni tanlab tekshirish va xulosalar chiqarishdan iborat. Jismoniy tarbiya va sport soxasi matematik usullarga tayanadi va rivojlanib boradi. Ko‘pchilik xollarda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari ushbu usullarni qanday qo‘llash va amalga oshirishda etarli metodik tajribaga ega bo‘lishlari talab qilinadi.

O‘yinchining jismoniy tayyorgarligi bo‘sh bo‘lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatleri yordamida to‘ldirish mumkin. Bo‘yi baland o‘yinchilarda esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish yordamida kutilgan natijalarga erishish mumkin;

- ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining etishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash yordamida, masalan, baland bo'yli o'yinchi reaksiyasining sustligini unda kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldamchi harakatlarni takomillashtirish natijasida maqsadga erisha bo'ladi;

- jismoniy qobiliyatlardagi etishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish yordamida, himoya paytidagi harakat tezligining etishmasligini to'pga to'siq (blok) qo'yish usullarini yaxshi bajara olish yordamida;

- taktik fikrlashda etishmovchilikni esa tezkor fikrlash bilan yaxshi o'zlashtirib olish bilan qoplash mumkin.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki o'yinchining jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda xam ba'zi bir sifatlarning yo'qligi yoki kamchiligini boshqalari bilan o'rnini bosishni ko'zda tutishlari zarur.

### **XULOSA**

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy xar bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgarishlar kiritish, butun o'yin

davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruxiy jixatdan tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi. Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (xakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlari, murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va boshqalar). Har bir o'yinga uning darajasi va moxiyatiga qarab murabbiy yo'nalish berishi lozim.

O'yinchilar esa o'z navbatida barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda xisobdagi farqni minimal bo'lishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;

Himoyada to'siq qo'yishda (blok) bor mahoratini ishlatish va diqqatni oshirish;

Tezkor xujum uyushtirish; O'yin intizomini saqlash, yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash to'g'ri taktik yondashish;

Jamoani bo'lajak musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi uchun murabbiydan jamoa a'zolarini yuqorida qayd etilgan ko'rsatmalarga to'la qonli amal qilishlarini ta'minlash talab qilinadi. Buning uchun avvalo murabbiyning o'zi voleybol soxasidagi hozirgi zamon talabidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va boshqa soxalarda xam yosh voleybolchilarga o'rnak bo'lishi kerak. Bu ko'p jixatdan jamoa muvaffaqiyatlarining garovidir.

### **REFERENCES**

1. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. //монография. – Т.: Ибн Сино, 1991.

2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие. – М.: Олимпия. Человек, 2008.
3. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Nasrildinov F.N., Shaternikov E.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport.-T.: 1999.
5. Nasrildinov F.N., Khosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1-shuplam T.: 1998.
6. Normo'rodov A.N. Jismoniy tarbiya.-T.: O'zbekiston. 1996.
7. Rafiev HT, Xaydarov B.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi. Lekqiyalar ko'rsi.- Samarqand. SamDO' nashri. 2008.
8. Raximov M.M. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasida xalq jismoniy madaniyati. Pqq. fan. dok. ilmiy. dar...dis.avtoref.-T.: 1995.
9. Sog'lom avlod tarbiyasi-buyuk davlat ko'rit zaminidir. Ilmiy-amaliy anjo'man materiallari. // Birinchi kism. 34 b. Toshkent. 1993, Ikkinchi kism. 23-78 6.1994, Uchinchi qism. 1994.