



## VOLEYBOLDAGI TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

**Tuvalov Akramjon Burxanovich**

*Samarqand davlat veterinariya meditsinasi,  
chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti  
Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy  
madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi*

**Annotasiya** *Zamonaviy sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik mahoratni yuksak cho'qqilarga olib chiquvchi yagona va hal qiluvchi poydevor bo'lib hizmat qiladi. Binobarin, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan, to'garakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish sport trenirovkasining muhim shartlaridan biridir. Buning uchun mashqlarni to'g'ri tanlash va amalga joriy etish samaradorligini pedagogik nazorat ostiga olish iste'dodli sport zahiralarni yetishtirishda o'ta dolzarb masalalar sirasiga kiradi.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy sifatlari, jismoniy mashqlar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, texnik-taktik chidamkorlik, jismoniy kuch.*

Har bir jismoniy sifat o'z navbatida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, bir jismoniy sifatni shakllanishi, ikkinchi bir jismoniy sifatga ko'chishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda ushbu masalalarga oid ko'plab tadqiqotlar o'tkazilmokda. Lekin har bir sport turiga xos texnik-taktik ko'nikmalar o'ziga xos biomexanik va koordinasion xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ijro etishda bir guruhga xos jismoniy sifatlari ikkinchi bir jismoniy sifatlarga nisbatan ustuvorlik bilan farq qiladi.

Masalan, uzoq masofaga yugurishda chidamkorlik, og'ir atletikada kuch, sport o'yinlarida o'zgaruvchan tezkorlik yoki chaqqonlik sifatlari ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Ma'lumki, harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, o'tirish-turish, to'xtash, sakrash va h.), jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va tanlangan sport turiga xos texnik malakalar o'rtasidagi uzviy bog'liklik ko'plab yetakchi mutaxassis olimlar tomonidan isbot qilib berilgan (V.P.Filin, 1995; L.P.Matveyev, 1999; J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, 2000; V.N.Platonov, 2004; M.A.Godik, 2006).

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko'pincha «harakat tayyorgarligi», «harakat sifatlari», «jismoniy tayyorgarlik», «jismoniy sifatlari» degan atamalar yoki tushunchalar uchray turadi. Ushbu atamalarning barchasi o'ziga xos mohiyat va o'ziga xos tushunchalarga egadir.

Ba'zida ularni bir xil yoki bir-biriga yaqin tushunchalar bilan aralashtirish hollari ham kuzatiladi.



«Harakat tayyorgarligi» - bu barcha harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, to'xtash, o'tirish, yotish, turish, sakrash, xatlash, sirpanish va h.)ni shakllantirish va ma'lum darajada harakatlar «boyligi», harakatlar zahirasini yaratish ma'nosini anglatadi.

«Harakat sifatлари» qaysidir ma'noda «jismoniy sifatlar»ni anglatadi yoki sinonim sifatida qo'llanilishi mumkin.

«Jismoniy tayyorgarlik» - umumiy va har bir sport turiga xos jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonini anglatadi. Lekin «harakat tayyorgarligi» nisbatan kengroq ma'noda tushuniladi.

«Harakat tayyorgarligi» qanchalik erta yoshdan boshlab, shakllantirib borilsa, nasliy harakat qobiliyatlari ham shunchalik sayqal topib boradi, yangi harakat usullari vujudga kelishi mumkin, harakat zahiralari doirasi kengayadi, binobarin, bunday bolalar sport ko'nikmalari va malakalarini nisbatan samarali o'zlashtira boshlaydi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha qabul qilingan davlat ta'lim standartlarida mashg'ulotlar sifatiga va uning mazmuniga doir talablarni o'quvchilar tayyorgarligining zarur yetarli darajasi, ta'lim muassasalaridagi faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

«Talim to'g'risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida talim olish yo'llari xilma-xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

Voleybol bo'yicha mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'rgatish uchun bir necha to'p va maydoncha bo'lishi yetarli emas. Albatta, to'ldirma to'p, osib qo'yilgan to'plar, amartizatorli to'p va boshqa shu kabi jihozlar bo'lishi zarur. Dasturda voleybol uchun ajratilgan soat (yiliga 20 soat) harakat texnikasi va taktikasini zarur va yetarli darajada o'zlashtirib olishga yetmaydi. Shuning uchun umumta'lim maktablarida voleybol sporti bo'yicha seksiya mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Voleybol sport seksiyasini tashkil etish yosh voleybolchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibiy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir hilligi trenirovka mashg'ulotlari shakliga mos tushadi.

Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Voleybol - mashg'ulot darslari kabi uch qismga: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarga bo'linadi. So'ngra belgilangan qismlarning oldiga qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq ustalashgan tuzilmasi ishlab chiqiladi.

Mashg'ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal etiladi. Odatda, yangi materialni, koordinasiyasi jihatdan murakkab harakatlarni o'rganish asosiy qismning boshida hal etiladi.



Voleyboldagi texnik va taktik harakatlarga o'rgatish vazifalari bosqichlariga qat'iy rioya qilgan holda (tanishtirish, o'rgatish, takomillashtirish) asosiy qismda hal etiladi. Texnik va taktik harakatlarga o'rgatishda tayyorlov, yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida harakat shiddatini asta-sekin kamaytirish, bajarilgan ishni shug'ullanuvchilar tomonidan tahlil qila bilishga erishish juda muhimdir. Uy vazifalariga alohida e'tibor berish kerak. Mashg'ulot mustaqil bajariladigan mashqlar bilan to'ldiriladi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muxim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak. To'g'ri, ochiq maydonchada shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish qiyin bo'ladi.

Ba'zan, quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga halal berib turadi. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlarda ish qobiliyati oshadi va bu mashg'ulotlar chiniqishga, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda jismoniy sifatlarni, ayniqsa, voleybolchilar uchun o'ta muhim bo'lgan tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish uygotar ekan.

Harakat inson faoliyatining jismoniy tarbiya vositasi sifatida majmuyiy (kompleks) tarbiyaviy jarayondir. O'yinlar esa harakat faoliyatlarni o'stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiiy va amaliy omillardan biridir. Ularning mutanosibliigi esa harakatli o'yinlar tushunchasini hosil qiladi

Harakatli o'yinlar qaysi soha, yo'nalishda bo'lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi va aql-zakovatini (tafakkur) o'stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Pulatov A.A., Kdirova M.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2017.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004.