

Yuldashev Sardor Adilbekovich

Andijon davlat universiteti

Fakultetlararo va jismoniy madaniyat

Kafedra mudiri, dotsent

Xolbo'tayev Jahongir Oybek o'g'li

ADPI magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqola voleybol o'ynida, uning sportning boshqa turlaridan qanday ajralib turishi, voleybol o'yniga qanday maxsus tayyorgarliklar kerakligi, nima uchun yoshlarga voleybol o'yini tavsiya etilishi, o'yin uchun qanday texnik tayyorgarliklar lozim ekanligi haqida ma'lumot beradi. Maqola orqali voleybol o'yni, uning tarixi, kelib chiqishi borasida ham ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin. Voleybol o'yini jarayonida o'yinchilardan talab etiladigan narsalar maqolada yoritilib beriladi.*

Kalit so'zlar: *voleybol, texnik tayyorgarlik, top, voleybol to'ri, jamoa, texnika, pedagogik jarayon*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Har yili respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o'tkazilib yoshlarni sportga qiziqishini oshirish bo'yicha chora – tadbirlar ko'rilmogda. Sportchilarimiz jahon miqyosida o'tkazilayotgan turli xil musobaqalarda qatnashib yuksak natijalarga erishish orqali yurtimiz shuhratini tarannum etib kelmoqdalar. Afsuski, sport o'yinlari, xususan, shularning qatorida voleybol sport turi ham keng rivojlangan bo'lsada xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgani yo'q. Sport turning voleybol yo'nalishi o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari tashkil qilingan, sport maktablarida voleybol bo'yicha o'quv jarayonlari o'tkazilib kelinmoqda.

Voleybol 1894 – yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari Vilyam Morgan tomonidan kashf qilingan. Vilyam Morgan o'yin nomini dastlab 'voleybol' emas, "mintonett" deb nomlagan. 1896 – yilda Springfield shahridagi kollej direktori Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" so'zi inglizcha so'z bo'lib, o'zbekchada " uchuvchi to'p, parvoz qiluvchi top" degan ma'noni anglatadi. Voleybol o'yini dastlab tashkil qilinganda unda qatnashuvchi o'yinchilar soni cheklanmagan edi.

Voleybol O'zbekistonda 1920 – yildan o'ynalishi boshlangan. O'zbekiston Respublikasi 1991 – yilda Xalqaro Voleybol Federatsiyasiga, 1992 – yilda esa Osiyo Voleybol Konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirgan.

Bugungi kunda O'zbekistonda sportning voleybol turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanib kelmoqda. Bu sport turi maktablarda ommaviy tus olib kelgan, bugungi kunda jismoniy tarbiya dasturining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Yaqin kelajakda voleybol sport turida ham ko'plab yuquqlarga erishishni kutib qolamiz.

Voleybol topli sport o'yini bo'lib, har biri olti kishidan iborat ikki jamoa o'rtasida to'r tortilgan maydonchada o'ynaladi. O'yinchilar topni qol bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladi. Bir o'yinchi bir vaqtda uch urinishgacha topni urib raqib maydoniga to'rdan oshirib o'tkazishi mumkin. Musobaqa uch yoki besh partiya o'ynaladi.

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Bu o'yin nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 mertli to'g'ri to'rtburchakli shakldagi maydonchada o'ynaladi. Zamonaviy voleybol o'yini turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'ynaladi. O'yinchilardan bir paytning o'zida ham juda yuqori ehtiyotkorlik hamda katta tezlik, chaqqonlik talab qilinadi. Bunday xususiyatlar esa, shubhasiz, o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik tayyorgarkni talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alanbani qo'lga kiritish imkoni yuqori bo'ladi. O'yin texnikasi bu bir vaqtning o'zida ketma ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

Sportning voleybol turi bir qarashda ham o'ynalishi juda soda va shu bilan birga o'ta murakkab va mashaqqatli o'yin turi hisoblanadi. Har bir sport turida bo'lgani singari voleybolda ham boshlang'ich texnik tayyorgarliklar juda muhim sanaladi. Hech qanday texnik tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'yinchi sport maydonida mushkul ahvolga tushib qolishi tabiiy, ya'ni oziga zarar yetishi, yengil, hattoki og'ir darajada jarohatlanishi, va yana jamoani mag'lubiyatiga sabab bo'lishi mumkin. Negaki voleybol katta mahoratni talab qiladi. O'yin juda shiddatli va tez bo'lganligi sababli o'yinchidan ham shu shiddat va tezlikka javob qaytara oladigan darajadagi mahorat, tayyorgarlik talab qilanadi. Voleybol o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir – biri bilan uzviy bog'langan harakat tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir. Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflashi bilan ifodalanadi. Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini

buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlarga bog'liq bo'ladi. Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

-harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;

-halal beruvchi omillar: charchash tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;

-raqib harakatlariga qarab javob qaytarishga harakatlarni tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;

-usullarning bajarilish ishonchliligi.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni ya'ni malakani o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi bu musobaqalashishdir. Musobaqa har bir o'yinchi uchun keying musobaqaga eng katta tayyorgarlik bo'ladi. Bu musobaqadagi mag'lubiyat keying musobaqadagi g'oliblikka yo'l ochishi ham mumkin. Bularning barchasi, albatta, texnik tayyorgarlikka bog'liq.

Voleybol tarqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli va mazmuni o'zgarib boradi va yanada takomillashadi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujm va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potentsialligining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalanidigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, dastlabki tayyorgarlik texnikasini o'rgatish jarayonini to'g'ri tashkil etish har bir o'yinchi uchun juda ham muhim ahamiyat kasb etadi. O'yinning qanday natija bilan yakunlanishi albatta o'yindan oldin ko'rilgan tayyorgarlik jarayoniga bog'liq. Texnik tayyorgarlik o'yinchi uchun o'yin davomida ham o'z sog'ligi uchun ham musobaqaning yaxshi natija bilan yakunlanishi uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Demak, o'yinda texnik tayyorgarlikning o'zni yuqori hisoblanar ekan.

ADABIYOTLAR:

1. Pulatov.A va boshqalar. Voleybol nazariyasi va uslubi. Darslik. T.:2011

2. Mashripov .F.T va boshqalar. Voleybol mashg'ulotini olib borish va boshqarishning pedagogic asoslari. O'quv qo'llanma. 2012
3. Karimov.F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni olib borish. T. 2005
4. Usmonxo'jayev T. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T.: O'qituvchi. 2005