

VOLEYBOLCHILARDA O‘YIN TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MURABBIYNING MAHORATI

Yuldashev S.A.

ADUning Pedagogika instituti dotsenti

Umarov M.A.

ADU Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada voleybolchilarda o‘yin tayyorgarligini shakllantirishda murabbiyning mahorati xususida ba’zi fikrlar bildirilgan.

***Kalit so‘zlar:** voleybolchilar, murabbiy, jismoniy tayyorgarlik, o‘yin, xujum, himoya, xakam, texnika, taktika, jamoa, maxsus ruxiy tayyorgarlik.*

АННОТАЦИЯ

В статье представлены некоторые сведения о мастерстве тренера в формировании волейболистов.

***Ключевые слова:** волейболисты, тренер, физическая подготовка, игра, атака, защита, судья, техника, тактика, команда, специальная психологическая подготовка.*

ABSTRACT

The article provides some insights into the coach's skill in shaping volleyball players.

***Keywords:** volleyball players, coach, physical training, game, attack, defense, referee, technique, tactics, team, special mental training.*

KIRISH

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 isloxotlar o‘zgarishlar amalga oshirildi. Bu isloxotlar tizimida murabbiylarning o‘rni xam aloxida axamiyat 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 ruxiy 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 ruxiyatining 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 mutaxassisleri 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 sifatlari 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 mohiyatiga 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 ham 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. Saloydinov, S. Q. (2021). Paxta tozalash zavodlarida energiya sarfini kamaytirishning texnik-iqtisodiy mexanizmini yaratish. "Academic research in educational sciences", 2(9), 886-889. <https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-9-886-889>
5. Saloydinov, S. Q. (2021). Creation of feasibility studies to reduce energy costs in ginneries. "Экономика и социум", 9(88), 147-149.
6. Салойдинов, С. К. (2021). Образовательные кредиты в Узбекистане. "Экономика и социум", 12(91), 470-472.
7. Салойдинов, С. К. (2021). Спрос на рынке дифференцированных продуктов. "Экономика и социум", 12(91), 473-476.
8. Салойдинов, С. К. (2022). С паровой турбиной 471 МВт на Талимарджанской ТЭЦ расчет электрических режимов при максимальной зимней нагрузке. "Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)", Special issue, 116-121.
9. Сардоржон Кодиржон Угли Салойдинов. (2022). Инновационное решение для получения биогаза. "Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)", 2(3), 280-285. <https://doi.org/10.24412/2181-2454-2022-3-280-285>.