

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТЛАР АНИҚЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ

ЎзДЖТСУ магистранти Ш.А.Шаймардонов

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёев ўз маърузаларида, “Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз”, деб таъкидлаб ўтгандилар.

Дарҳақиқат, юртбошимиз Ш.М. Мирзиёевнинг ташаббуси ва бевосита раҳбарлиги остида жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ҳамда баркамол авлодни тарбиялаш воситаси сифатида давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасидан жой олмоқда. Мамлакатимизда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун (2015, янги таҳрири) қабул қилинди, “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368сон Фармони (2018 йил 5 март), “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-3031-сон Фармони (2017 йил 3 июнь). каби Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармонлари ва Ҳукумат Қарорлари қабул қилинди.

Ушбу концептуал ҳужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохатлар, бекиёс бунёдкорлик ишларини амалга ошириш имкониятини яратди. Сўнгги йиллар ичида юртимиз ҳудудларида, ҳатто узок қишлоқ ва туманларда ҳам кўпдан-кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилди ва айни кунда улар фарзандларимиз, ҳалқимиз хизматида фаолият кўрсатиб келмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам устивор аҳамият қаратилмоқда. Йилдан-йилга Республикамизда ҳалқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар таркибидан жой олмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда. Шундан келиб чиқиб, айтиш мумкинки, Ватанимизнинг юксак спорт ютуқларининг мавқеи ҳалқаро мусобақаларда рақобатчиликнинг кескинлашиши, ҳамда мамлакат миллий терма жамоалари спортчилари авлодларининг алмашиши қонуний жараёни ҳозирги даврда спорт танлови ва истикболли ёшларни тайёрлашнинг илмий асосланган тизимларини такомиллаштириш зарурлигини белгилаб беради.

Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, камҳаражатлиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаюкичлик диққатини ўзига ром қилувчи ҳужум ва ҳимоя комбинациялари билан юртимиз шаҳар-қишлоқларида, маҳаллаю-масканларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сиҳатсаломатлик жисмоний ва рухий баркамоллик воситаси сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Волейбол ўқув фани сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган, даредан ва ишдан ташқари вақтларда фаолият кўрсатадиган спорт тўғараклари, БЎСМлар, спорт клубларида махсус режалаштирув хужжатларига асосланган ўқувмашгулот жараёнига жорий этилган.

Волейбол билан шуғулланиш учун болаларнинг ҳаракатлар аниқлигини шаллантириш билан биргаликда, техник тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин бўлмаган ўйин фаолиятига қобилиятларини ривожлантириш ва намоён этишга сабаб бўлувчи шахсий сифат ва хусусиятларини аниқлаш алоҳида аҳамиятга эга бўлмоқда.

Истеъдодли ёш волейболчиларда ҳаракатлар аниқлигини шаллантириш жараёнини такомиллаштиришга ёрдам бера оладиган янгича ёндашувлар, самарали воситалар ва услубларни илмий излаш зарурияти юзага келади ва ушбу ишимизнинг долзарблигини белгилаб беради.

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар таҳлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, замонавий волейбол тавсифи ва ўйин техникасида ҳаракатлар аниқлигини таснифи борасида олиб борилган илмий иш натижасида волейбол билан шуғулланаётган мактаб ўқувчилари орасида волейбол спорт тури ҳақида берилаётган назарий билимлар борасидаги ишлар қониқарли даражада эмаслиги кўзга ташланди. Шу ўринда мактаб ўқувчилари билан олиб борилган суҳбатлар натижасида ўйин техникаси таснифи борасидаги оғзаки сўровларга ҳам ижобий жавоб олинмагани кузатилди. Юқоридагилардан хулоса қиладиган бўлсак нафақат волейбол балким бошқа спорт турларининг ҳам назарий жиҳатларига керакли эътибор қаратиш кераклигини такидлаб ўтиш мумкин. Албатта жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан етарли тайёргарликка эга бўлиш билан бирга назарий тайёргарлик билан ҳам шуғулланиб борилса мақсадга мувофиқ бўлиши аниқланди.

Замонавий волейбол деб эътироф этаётганимиз спорт турининг ҳаммабон жиҳатларига тўхталиб, волейбол техникасининг ҳаракатлар аниқлиги борасида керакли билимларни мустаҳкамлаб ёш авлодни тарбиялашда волейбол техникасини қайси деталидан бошлаш ўргатиш кўпроқ мақсадга мувофиқ эканлиги ҳақида изланишларни давом эттириб, ёшларга волейбол спорт тури ҳақида билимларимни бериш билан бирга уларни ҳам жисмонан, ҳам руҳан ватанга етук мутахассис кадрлар қилиб тайёрлаш йўллари аниқланди.

Ҳаракатлар аниқлиги техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатларнинг тизимидан ташкил топади. Ҳаракатлар аниқлиги техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятлари курсатиб берилди.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг аниқлигини вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фаркланади. Одатда, ҳаракатлар аниқлигининг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларни белгилаб қўйилди. Ён томонга қадамландан кўп ҳолларда қатта бўлмаган масофани босиб ўтиш билан тўсик қўйганда, ҳужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсикдан ўз йўналишини ўзгартириб қайтган тўсик қабул қилишда фойдаланилди.