



EZGU FIKR, EZGU SO‘Z, EZGU AMAL!

ILM SARCHASHMALARI

AL-XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETINING
ILMIY-METODIK JURNALI



2014 – 4

Фарход МАШАРИПОВ (УрДУ), Аллаёр КАЗАКОВ (ҚКДУ)
ВОЛЕЙБОЛДА ХУЖУМКОР ЗАРБА ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ

Аннотация. Мақолада ёш волейболчиларнинг техник тайёргарликларини ривожлантириш, машғулотларни ташкил қилиш, машғулотлар мақсади, вазифалари, воситалари ҳамда машғулот олиб бориш масалалари ёритилган.

Аннотация. В статье освещаются вопросы развития технической подготовленности, а также организация и проведение занятия, цель занятия, задачи и средства.

Annotation. This article deals with the development of technical preparation, organizing, their training, the aim and task of training and the aids of it.

Калит сўзлар: машғулот, техник тайёргарлик, дастлабки ўргатиш, тайёрлов, махсус ва ўйин машқлари, ўйин малакалари, ҳужумкор зарба, тўп киритиш, махсус машқлар, ўргатиш услублари, мослама ва ускуналар, тадқиқот натижалари, тадқиқот ва назорат гуруҳи.

Ключевые слова: тренировка, техническая подготовленность, начальное обучение, подготовительный, специальные и игровые упражнения, игровые навыки, нападающий удар, подача, методы средства, специальные упражнения, методы обучения, оборудование, результат исследования, экспериментальная и контрольная группа.

Key words: training, technical preparation, initial teaching, preparation, special and game exercises, game skills, attacking blow, to blow the ball, special exercises, the methods of teaching, instruments, the results of research, the group of research and control.

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик ихтисослаштирилган педагогик жараён бўлиб, мусобақа тақдирини ҳал қилувчи ўйин малакалари техникасини ўзлаштириш ва уни шакллантиришга қаратилган тайёргарлик тури. Дастлабки ўргатиш босқичида техник тайёргарликни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш ўта муҳим аҳамият касб этади. Техник тайёргарлик кўрсаткичларининг самарали шаклланиши тайёрлов, ёндоштирув, махсус ва ўйин машқларидан қанчалик тўғри фойдаланишга боғлиқ.¹

Волейболда техник тайёргарлик ўйин давомида амалга ошириладиган ҳужум ва ҳимоя техникасига онд ҳаракат малакаларига ўргатиш ҳамда секин-аста шу малакаларни шакллантира бориш жараёнларини ўз ичига олади. Ҳужум ва ҳимоя техникасига ўргатишда, даставвал, волейболчига хос ҳолатлар ва майдон бўйлаб ҳаракат қилиш, сўнг тўп узатиш – қабул қилиш, тўп киритиш уни қабул қилиш, зарба бериш ва тўсик қўйиш малакаларига аҳамият қаратилади.

Волейбол ўйини техникасини ўргатиш жараёнида, айниқса, дастлабки тайёргарлик босқичларида, техник усулларни ривожлантириш масаласига алоҳида эҳтиёткорлик билан ёндашиш тавсия этилади. Жумладан, шуғулланувчиларнинг ёшига, тайёргарлик даражасига мос машғулот услублари ҳамда воситаларини қўллаш тайёргарлик даражасининг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

Волейболда ўйинчиларнинг техник маҳоратини ошириш машғулотларни тўғри олиб бориш ва ташкил қилишга жуда ҳам боғлиқдир. Бу борада мураббийларнинг машғулот олиб бориш малакаси катта аҳамият касб этади. Мураббий ўз фаолиятида юқори натижаларга эришишни режалаштириш билан бирга, бир қатор касбий талабларга ҳам жавоб бериши керак. Тайёргарликнинг барча босқичларида фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш учун мураббий юқори даражада касбий маҳоратга, қобилиятга ва шахсий характер хусусиятларига эга бўлиши лозим.

Мавжуд восита ва кучлардан самарали равишда фойдалана билиб, муваффақиятларга эришиш мураббийнинг асосий кўрсаткичлари ҳисобланади, бу эса, ўз навбатида, иқтисодий, ижтимоий, илмий, ташкилий омилларга боғлиқдир.

Мутахассис фундаментал ва махсус йўналишдаги ўқув дастурининг асосларини, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги дастур ва кўрсатмаларни билиши, оммавий спорт даражасида спорт ишларини ташкил қила олиши, спорт захираларини, юқори малакали спортчиларни тайёрлай оли-

¹ Агарпетыантс Л. Р., Пулатов А. А. Volleybol nazariyasi va uslubi. Т., 2011, 280-бет.

ши лозим. Мутахассис олган билимларини машғулот жараёнида, шунингдек, тарбиявий ва илмий-методик ишларни олиб боришда қўллай билиши шарт.

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарликларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлиши. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади – бу волейбол ўйини техникасини мукамал ўзлаштириш.

Ўйин малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш, тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукамаллаштирилади, такомиллаштирилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, мураббий ва ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлса-да, ўйин малакасини ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир, жумладан, боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат бойлиги, тажрибаси ва ҳоказо.

Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзланган мақсадга эришилади. Волейбол спорт турида, айниқса, ўйинга тўп киритиш ва ҳужумкор зарба усуллари ўргатиш қийинчилик туғдиради. Буларни тўғри бажариш учун шуғулланувчилар яхши жисмоний кўрсаткичларга эга бўлиши билан бирга, ўйинда ўзаро биргаликда бажариладиган ҳаракатларни яхши бажара олиш малакасига эга бўлиши керак. Шунинг учун бошлангич ўргатиш босқичда шуғулланувчиларга ўйинга тўп киритиш ва ҳужумкор зарба техникасини тўғри ўргатиш, хусусан, тўпга зарба бериш бўйича ўқитувчи ва мураббийлар учун биринчи даражали вазифа ҳисобланади.¹

Ўқув-услубий адабиётларда зарба ҳаракатларини ўргатишда, кўпинча, тўпга зарба беришга алоқадор яъни, резина амортизаторга ўрнатиладиган тўп ёки тутқичга маҳкамланган воситаларда машқ қилиш таклиф қилинади. Бироқ, бу машқларни бажаришда ҳар бир зарбадан кейин тўпни тутқичга маҳкамлаш ёки резинани амортизатордаги тўпни тўхтатиб дастлабки ҳолатга келтириш керак бўлади. Булар кўшимча вақтни сарфлашга олиб келади ва оқибатда ўқув тренировка машғулотининг мотор зичлиги пасаяди. Доимий тўхтаб туриш (кутиб туриш) шуғулланувчиларнинг машқларни тўлиқ бажаришга имкон бермайди ва уларнинг диққатини чалғитади. Бундан ташқари, булар ўқитувчи ва мураббийлар учун ҳам қийинчилик туғдиради.

Биз томонимиздан таклиф этилаётган машқ, ҳужумкор зарба ҳаракатлари техникасини дастлабки ўргатиш босқичидаги вазифаларини ҳал қилади ва юқорида айтиб ўтилган воситаларда бажариладиган машқлардагидай камчиликлар учрамайди. Бу машқнинг моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчилар ҳужумкор зарба ва ўйинга тўп киритиш имитациясини бажарадилар, яъни ўқитувчи маҳкам қўлида тутиб турган очик панжага зарба беришни амалга оширадилар. Зарба берганда юмшоқ бўлиши учун ўқитувчи қўлга боксчиларнинг лапасини кийиши мумкин ёки бошқа қўлда ясалган воситалардан, масалан калин қўлқопдан фойдаланиш мумкин. Бу машқ нафақат самарали, балки тўп тутиб турадиган воситалардаги машққа нисбатан анча қулай, шу билан бирга, зарбани бажариш жараёнида ўқитувчи вазиятга қараб қўлини ҳолатини ўзгартириши мумкин (олдинга-орқага, баландга-пастга) ва шуғулланувчилар зарба ҳаракатлари техникасини тўғри бажариш бўйича ташаббус кўрсатадилар.

Таклиф қилинаётган машқдан ҳужумкор зарбани ва ўйинга тўп киритишни имитация қилиш учун турган жойда ва сакраб, яъни қандай лозим бўлса шундай фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ўқитувчи машқни бажараётган вақтида қандайдир бир баландроққа жойлашиб яъни, тумба ёки стулда туриб амалга ошириши мумкин.

Ушбу ҳужумкор зарбани ўргатиш машқини бир неча йиллар давомида мактаб ва коллежда педагогик амалиёт давомида синов тажриба сифатида олиб борилди. Бу амалиётчи талабаларни дарсдан ташқари машғулотларда тажрибасини ошириш билан бирга, мактаб ёшидаги болаларни

¹ Masharipov F. T., Ro'zmetov N. Q., Ro'zmetov R. T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch, 2012, 72-bet.

машғулотларга қизиқишларини ва ўйин техникасини тез эгаллаб олишларини таъминлади. Ўрганилаётган техник усулларани самарадорлиги (ҳужумкор зарба техникаси ва ўйинга тўп киритиш), мактабда дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар жарёнида тадқиқот ўтказиш орқали ўрганилди ва таҳлил қилинди.

Ҳар бир спорт турида мураббийнинг машғулотларга ижодкорлик билан ёндашиши муҳим аҳамият касб этади. Ёш волейболчиларга ўйин усулларини ўргатишда қўлланиладиган услуб ва воситалардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича анкета-сўровнома ўтказилиб олинган натижалар таҳлил қилинди. Социологик тадқиқот услублари ёш волейболчиларнинг спортга қизиқишлари ва машғулотларни олиб борилиши тўғрисида маълумот олишга имкон яратди.¹ Сўровномада иштирок этган болаларнинг фикрларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш натижасида мактабда олиб борилаётган волейбол тўғрақларида ҳужумкор зарба ва ўйинга тўп киритиш техникасини ривожлантиришда махсус машқлар мослама ва ускуналардан фойдаланилмаслиги аниқланди. Демак, бундан кўришиб турибдики, кўпчилик мураббийлар машғулотларга ижодкорлик билан ёндашмас эканлар.

Мактабда ёш волейболчиларнинг техник ҳаракатларни ўрганиш мақсадида дарсдан ташқари машғулотларга 30 нафар ўғил болалар танлаб олинди. Уларни ҳужумкор зарба ва ўйинга тўп киритиш техникасининг қандай даражада эканлигини аниқлаш учун махсус назорат тестлари ўтказилди. Бунда мактаб давлат таълим стандарти бўйича ўтказилди.

Ушбу тадқиқот натижалари 1-жадвалда берилган. Жадвалдан кўриб турибдики, волейболчиларнинг техник тайёргарликлари ривожланганлигини аниқлаш бўйича ўтказилган тестларда ҳар бир бола ўзига хос техник тайёргарликка эга эканлиги аён бўлди.

1-жадвал

Техник усулларнинг ривожланганлик ҳолати (n=30)

№	Кўрсаткичлар йиғиндиси	Ҳужумкор зарбани бажариш (10 тўпдан)	Ўйинга тўп киритиш (10 тўпдан)
1	Σx_i	138	142
2	Min-max	3-6	3-6
3	$X \pm \sigma$	4,6 \pm 0,7	4,7 \pm 0,9

Дастлабки тест натижаларига кўра, болаларнинг техник тайёргарликлари 4-зонадан ҳужумкор зарба натижалари йиғиндиси 138, минимум 3, максимум 6, ўртача 4,6 \pm 0,7 натижаларни кўрсатди. Ўйинга тўп киритиш бўйича натижалар йиғиндиси 142, минимум 3, максимум 6, ўртача 4,7 \pm 0,9 натижаларни кўрсатди. Бунда тест топширувчи 10 та ҳужумкор зарба ва 10 та ўйинга тўп киритиш усулини бажаради. Унда техникани тўғри бажариши бўйича баҳооланди. Шундан кейин 2 та гуруҳ ташкил қилиниб (назорат ва тадқиқот) иккала гуруҳга ҳам битта дастур бўйича машғулотлар олиб борилди. Фақат тадқиқот гуруҳига биз томонимиздан таклиф этилган, яъни ҳужумкор зарба техникасини ўргатиш усули ва махсус машқлар киритилди. Дастлабки тест натижалари ёш волейболчиларнинг ўрганилаётган техник тайёргарлик даражасини аниқлашга ёрдам берди.²

Шакллантирилган гуруҳларда алоҳида, ҳафтасига 3 мартадан машғулотлар олиб борилди. Назорат гуруҳида анаънавий дастур асосида машғулотлар олиб борилган бўлса, тадқиқот гуруҳида биз томонимиздан таклиф этилаётган ҳужумкор зарбани ўргатиш услубияти ва воситаларидан ҳамда махсус машқлардан тузилган машғулотлар олиб борилди. Шундан кейин якуний назорат тестлари ўтказилиб тадқиқотдан олдин ва кейин ҳар иккала гуруҳда натижалар солиштирилди (2-жадвал). Ҳужумкор зарба техникасини бажариш бўйича назорат гуруҳида тадқиқотдан олдин 4,4 \pm 0,5 тадқиқотдан кейин 4,7 \pm 0,8 натижа бўлди, тадқиқот гуруҳида тадқиқотдан олдин 4,8 \pm 0,2 тадқиқотдан кейин 5,6 \pm 0,3 қайд этилди. Ўйинга тўп киритиш техникаси бўйича назорат гуруҳида тадқиқотдан олдин 4,8 \pm 0,9 тадқиқотдан кейин 5,1 \pm 0,3 натижа бўлди, тадқиқот гуруҳида тадқиқотдан олдин 4,7 \pm 0,4 тадқиқотдан кейин 5,3 \pm 0,6 натижа қайд этилди.

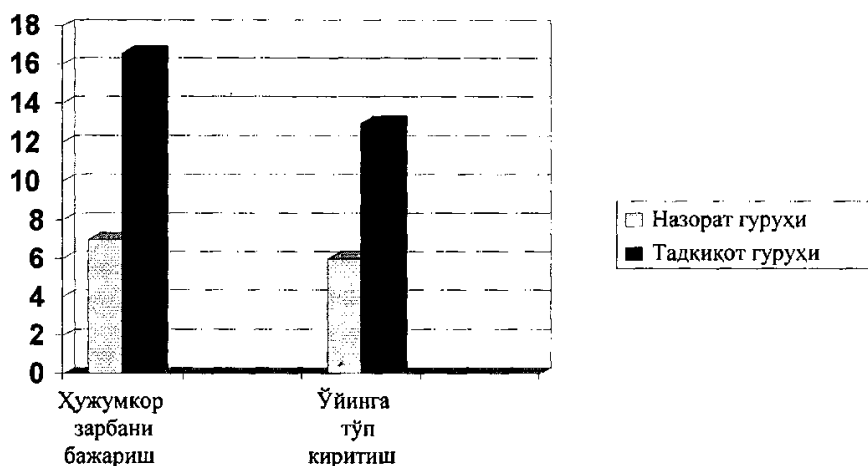
¹ Керимов Ф. А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотларни олиб бориш. Т., 2005, 334-бет.

² Ю. Н. Клещев, Л. Р. Айрапетьянц, В. Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая, Т., 1995, с. 188.

Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин ҳар иккала гуруҳдаги натижалар (n=30)

№	Тест машқлари	Гуруҳлар	
		Назорат $\bar{X} \pm \sigma$	Тадқиқот $\bar{X} \pm \sigma$
1	Хужумкор зарбани бажариш (10 тўпдан)	Тадқиқотдан олдин	4,4±0,5
		Тадқиқотдан кейин	4,7±0,8
2	Ўйинга тўп киритиш (10 тўпдан)	Тадқиқотдан олдин	4,8±0,9
		Тадқиқотдан кейин	5,1±0,3

Шуғулланувчиларни ўрганилган техник усулларни ўзлаштириш даражасини тадқиқотдан сўнг ҳар иккала гуруҳдаги ўсиш динамикаси қуйидагича бўлди. Хужумкор зарба техникасини бажариш бўйича назорат гуруҳида 7 %, тадқиқот гуруҳи 16,6 % ўсди. Ўйинга тўп киритиш техникасини бажариш бўйича назорат гуруҳида 6 %, тадқиқот гуруҳида 13 % га ўсиш кузатилди (1-расм).



1-расм. Ёш волейболчиларнинг педагогик тадқиқот давомида техник тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси.

Педагогик тадқиқот давомида олиб борилган машғулотлар (махсус машқлар ва мосламалар) тажриба гуруҳида нафақат техник тайёргарликни самарали ривожланишига олиб келди, балки шу самарали ривожланган сифатлар таъсирида тактик усулларни бажариш аниқлигига ижобий таъсир этди.

Олинган натижалар мактабда дарс ва дарсдан ташқари волейбол машғулоти таркибига махсус машқлар ҳамда махсус мосламаларни киритиш ва улардан мақсадли фойдаланиш ёш волейболчиларда зарба техникаларини самарали бажариш малакаларини жадалроқ шаклланишига асос бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Аурапетыантс Л. Р. Пулатов А. А. *Volleybol nazariyasi va uslubiati*. Т., 2011, 280-бет.
2. Masharipov F. T., Ro'zmetov N. Q., Ro'zmetov R. T. *Volleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma*. Urganch, 2012, 72-бет.
3. Керимов Ф. А. *Спорт соҳасида илмий тадқиқотларни олиб бориш*. Т., 2005, 334-бет.
4. Ю. Н. Клещев, Л. Р. Айрапетыанц, В. Л. Паткин. *Волейбол. Книга тренера. Часть первая*, Т., 1995, с. 188.

MUNDARIJA

2014-YIL – SOG‘LOM BOLA YILI

С. Давлетов. Ёшларни соғлом турмуш тарзи талаблари асосида тарбиялаш – маънавий-маърифий ишларнинг асосий мезони.....	3
--	---

9-APREL – AMIR TEMUR TAVALLUD TOPGAN KUN

Р. Yo‘ldoshev. Amir Temur davrida tilga bo‘lgan munosabat.....	6
---	---

BIOLOGIYA

Х. Bekchanov, L. Abdirahmonov, M. bekchanova. Xorazm vohasi sharoitida tunlamlarga abiotik omillarning ta‘siri.....	8
--	---

EKOLOGIYA

Р. Egamberdiyev, D. Egamova. Suv g‘orma dehqonchilikda foydalanilayotgan agrokimyoviy moddalarning tuproq holati va ekinlarga ta‘siri.....	11
---	----

TIBBIYOT

Қ. Шукурлаев, Б. Ибодуллаев, Р. Самандаров. Ўсимликлардан таёрланган балгам кўчирувчи дори воситаларининг яллиғланишга қарши таъсирини ўрганиш.....	14
К. Наврузов, Ф. Абдиқаримов, Н. Хужатов. К теории гидравлического сопротивления в пульсовом течении крови в сосудах с подвижными стенками.....	16

IQTISODIYOT

З. Каримов, С. Салаев. “Электрон ҳукумат” тизимини жорий қилишнинг афзалликлари.....	20
---	----

TARIX

A. Yusupov. Xorazmda arxaika davri madaniy-xo‘jalik markazlari vujudga kelishining ijtimoiy-iqtisodiy omillari.....	24
O. Avazov. Milliy-hududiy chegaralanish va Xorazm okrugining tashkil topishi.....	26
N. Botirova. O‘troq dehqonchilik va ko‘chmanchi madaniyatlarining o‘zaro madaniy aloqalarida Xorazm.....	28

TILSHUNOSLIK

Н. Сулаймонова. Хоразмлик буюк аллома.....	32
Г. Рысбаева. Сажда тушунчалари билан боғлиқ фразеологизмлар.....	36
С. Икрамова. Тилшуносликда маконий муносабатларнинг назарий асослари.....	40
М. Ҳакимова. Абстракт ва конкрет сўзлар дихотомиясининг мантикий ва фалсафий аспектлари.....	43
Д. Тошева. “Туя” компонентли мақолларнинг лингвокультурологик хусусиятлари.....	46
Д. Кадинова. Виртуальное понимание реальности настоящего времени (le present) в современной французской новелле.....	49
У. Саидмуратова. Об этнокультурной специфике понятия “Тантана” (торжество) в узбекской лингвокультуре.....	53
И. Курбанова. Американская этнолингвистическая школа.....	56

ADABIYOTSHUNOSLIK

Р. Широнова. Таржимада миллий менталитетнинг берилиши (Чўлпоннинг “Кеча ва кундуз” романининг французча таржимаси мисолида).....	60
Д. Раҳимова. “Буюк кушлар”нинг сарлавҳалари хусусида.....	63
Н. Аллярова. Прием компенсации как способ передачи английского каламбура.....	67

ILMIY AXBOROT

М. Гаффаров. Ҳарбий санъатнинг вужудга келиши ва ривожланишида геосиёсий ва ижтимоий-иқтисодий факторларнинг аҳамияти.....	70
Э. Сафронов. Номинация орудий труда в русском языке.....	73
Х. Матёкубов, М. Матчонов. Separating ways of the usage of hyphens in English.....	76

МЕТОДИКА

Ф. Машарипов, А. Казаков. Воллейболда ҳужумкор зарба ҳаракатларини ўргатиш услублари....	79
Ш. Турғунова. Инглиз тилида ёзув нутқ фаолиятини ўргатишга оид айрим масалалар.....	83
С. Самиева. Таржимадаги қийинчиликларни бағраф этишда ахборот технологияларидан фойдаланиш.....	86
Ж. Кенжаев. Ўсмир курашчиларда чидамликни ривожлантириш масалалари.....	88
V. Yusupova. Ta'lim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalan darsni loyiha-lash.....	91
G. Saparbayeva, D. Asqarov. Some main clues of classroom management in teaching english as a foreign language.....	94