

“VOLEYBOL DARSLARIDA TO’PNI YUQORIDAN UZATISH TEXNIKASINI O’RGATISHNING SAMARALI METODLARI”

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19325243>

Qobulov Qodirjon Akramovich

*O‘zbekiston Davlat sport Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida katta
o‘qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida voleybol sporti bo’yicha to’pni yuqoridan ikki qo’l barmoqlarida uzatish (pas berish) texnikasini o’rgatishning samarali metodlari ilmiy-amaliy asosda yoritiladi. Maqolada o’quvchilarda ushbu texnik harakatni shakllantirishda uchraydigan tipik muammolar, ularning sabablari hamda metodik yechimlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida bosqichma-bosqich o’rgatish, juftlik va guruhda ishlash, o’yinli metodlar, ko’rgazmali yondashuv, differensial ta’lim hamda texnikani mustahkamlashga xizmat qiluvchi mashqlar ketma-ketligi tavsiya etiladi. Shuningdek, dars jarayonini samarali tashkil etish uchun vaqt taqsimoti, xavfsizlik, motivatsiya, formativ baholash va 20 ballik baholash mezonlari asosida nazorat qilish masalalari ham beriladi. Natijada mazkur metodlar o’quvchilarning koordinatsiya, harakat aniqligi, tezkor fikrlash, jamoada ishlash ko’nikmalarini rivojlantirib, voleybol o’yinida to’p uzatish texnikasini barqaror shakllantirishga xizmat qilishi asoslanadi.

kalit so‘zlar

Voleybol, yuqoridan uzatish, pas, ikki qo’l barmoqlari, texnika, metodika, bosqichma-bosqich o’rgatish, juftlik mashqlari, differensial yondashuv, baholash mezonlari.

Abstract

This article presents an academic and practical analysis of effective teaching methods for developing the overhead pass (two-handed finger pass) technique in volleyball lessons at secondary schools. The paper highlights common difficulties faced by students, explains their main causes, and provides methodological solutions. The study recommends step-by-step instruction, pair and group work, game-based activities, visual demonstrations, differentiated instruction, and a logical sequence of drills aimed at strengthening technical performance. In

addition, the article discusses lesson time management, safety issues, motivation strategies, formative assessment, and a 20-point evaluation rubric for monitoring students' progress. The findings show that the proposed methods improve students' coordination, accuracy, quick decision-making, and teamwork skills, ultimately leading to stable mastery of the overhead passing technique in volleyball.

Keywords

Volleyball, overhead pass, finger pass, technique, teaching methodology, step-by-step training, pair drills, differentiated instruction, assessment rubric, physical education.

I. KIRISH

Voleybol sporti umumta'lim maktablarida eng ko'p o'rgatiladigan va o'quvchilar tomonidan seviladigan sport o'yinlaridan biri hisoblanadi. Buning asosiy sababi shundaki, voleybol o'yinida o'quvchi jamoaviy harakatni, tezkor fikrlashni, bir-birini tushunishni, koordinatsiyani, chaqqonlik va tezlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, voleybol o'yinida texnik elementlarning to'g'ri bajarilishi o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, to'pni yuqoridan ikki qo'l barmoqlarida uzatish texnikasi voleyboldagi eng asosiy, eng ko'p takrorlanadigan va eng zarur elementlardan biridir. Chunki pas uzatish o'yinning davomiyligini ta'minlaydi, hujumni tashkil qiladi va jamoa ichida muloqotning sportcha ko'rinishiga aylanadi.

Amaliyotda esa shuni ko'rish mumkinki, maktab o'quvchilari aynan shu elementda ko'proq qiynaladi. Ko'pchilik o'quvchi to'pni yuqoridan uzatishda qo'llarini noto'g'ri tutadi, barmoqlar faol ishlamaydi, tirsaklar pastga tushib qoladi, to'pni kaft bilan "urib yuboradi", gavdani noto'g'ri holatda ushlab, muvozanatni yo'qotadi. Bunday xatolar esa o'yinda to'pning nazoratsiz uchib ketishiga, pasning aniq chiqmasligiga, jamoaning o'yinni davom ettira olmasligiga olib keladi. Natijada o'quvchi o'ziga ishonchini yo'qotadi, voleybolga qiziqishi pasayadi va dars jarayoni ham sustlashadi.

Shu sababli, to'pni yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatish metodikasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun muhim masalalardan biri bo'lib qoladi. Mazkur texnikani o'rgatishda oddiy "ko'rsatib berish" yetarli emas. Chunki o'quvchi harakatni ko'rsa ham, uni tanasida qayta ishlab, avtomatik darajaga olib chiqishi uchun bosqichma-bosqich mashqlar, izchil nazorat, ko'p marotaba takror, motivatsiya va to'g'ri baholash tizimi kerak bo'ladi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida zamonaviy yondashuvlar, xususan, kompetensiyaviy ta'lim, 4K ko'nikmalari, o'yinli ta'lim, differensial yondashuv, formativ baholash kabi yo'nalishlar keng tatbiq etilmoqda. Jismoniy tarbiya darslarida ham bu yondashuvlar o'z o'rnini topishi kerak. Chunki voleybol o'yinining o'zi 4K ko'nikmalariga juda mos: o'quvchi hamkorlik qiladi, tez muloqot qiladi, kreativ qaror topadi va tanqidiy fikrlashga majbur bo'ladi. Demak, to'p uzatish texnikasini o'rgatish jarayoni ham shunchaki jismoniy harakat emas, balki shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi ta'lim jarayoni sifatida tashkil etilishi kerak.

Mazkur maqolaning maqsadi umumta'lim maktablari sharoitida to'pni yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatishning samarali metodlarini ilmiy-amaliy asosda tahlil qilish, o'qituvchi uchun qulay mashqlar tizimini tavsiya etish, darsni tashkil etishning real modelini ishlab chiqish hamda baholash mezonlarini taklif etishdan iboratdir. Maqola natijalari maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilariga, yosh murabbiylarga hamda sport metodikasi bilan shug'ullanuvchi talabalarga amaliy yordam berishi kutiladi.

II. METODOLOGIYA

Mazkur maqolada voleybol darslarida to'pni yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatish metodlarini ishlab chiqishda bir nechta ilmiy-amaliy yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi asosan pedagogik kuzatish, tahlil, taqqoslash, mashq tizimini loyihalash hamda baholash mezonlarini ishlab chiqish kabi yo'nalishlarni qamrab oladi.

Birinchi navbatda, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining real sharoiti inobatga olindi. Ya'ni bir dars 45 daqiqa davom etishi, o'quvchilar soni ko'p bo'lishi, sport zalining imkoniyati cheklangan bo'lishi, inventar (to'p, to'r, belgilash vositalari) miqdori har doim ham yetarli bo'lmasligi, o'quvchilar tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lishi kabi omillar asosiy shart sifatida qabul qilindi. Shundan kelib chiqib, tavsiya qilinayotgan metodlar faqat ideal sharoitda emas, balki oddiy maktab sharoitida ham qo'llash mumkin bo'lishi maqsad qilindi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarda to'pni yuqoridan uzatish texnikasini bajarishda uchraydigan tipik xatolar ro'yxati tuzildi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar asosan quyidagi xatolarga yo'l qo'yadi: to'pni kaft bilan urish, barmoqlarni bo'sh tutish, tirsakni pastga tushirish, oyoq harakatini qo'shmaslik, to'pni boshdan ortiqcha uzoqda qabul qilish, gavgani orqaga tashlab yuborish, ko'z bilan to'pni kuzatmaslik. Har bir xatoning sababi o'rganilib, ularni bartaraf etishga xizmat qiladigan mashqlar tanlandi.

Uchinchi bosqichda metodik yechimlar “bosqichma-bosqich o’rgatish” tamoyili asosida ishlab chiqildi. Ya’ni o’quvchi avval to’g’ri turish holatini, keyin qo’l va barmoqlar holatini, so’ng to’pni qabul qilish, undan keyin uzatish, keyin esa o’yinda qo’llash bosqichlarini ketma-ket o’zlashtirishi kerakligi asos qilib olindi. Har bir bosqich uchun mos mashqlar, ko’rsatmalar, o’qituvchi replikalari va vaqt taqsimoti belgilandi.

To’rtinchi bosqichda zamonaviy pedagogik yondashuvlar integratsiya qilindi. Xususan, dars jarayoniga o’yinli metodlar, juftlik va guruhda ishlash, differensial topshiriqlar, motivatsion savollar, mini-musobaqalar, refleksiya, formativ baholash elementlari kiritildi. Bu yondashuvlar o’quvchini faqat texnikani bajarishga emas, balki jarayonda faol bo’lishga, jamoa bilan ishlashga va o’zini baholashga o’rgatadi.

Beshinchi bosqichda baholash mezonlari ishlab chiqildi. 20 ballik baholash tizimi quyidagi komponentlarni qamrab oldi: texnik to’g’rilik, aniqlik, barqarorlik, xavfsizlikka rioya qilish, jamoada ishlash, muloqot, faollik, o’zini nazorat qilish. Baholash jadvali o’qituvchiga ham, o’quvchiga ham aniq ko’rsatkichlar beradi.

Shuningdek, metodik tavsiyalarni darsda qo’llash uchun namunaviy 45 daqiqalik dars ishlanmasi ham ishlab chiqildi. Unda kirish qismi, tayyorgarlik mashqlari, asosiy qism (texnika o’rgatish), o’yinli mustahkamlash, yakuniy refleksiya va baholash bosqichlari aniq ko’rsatildi.

Mazkur metodologiya asosida tuzilgan tavsiyalar maktab sharoitida real qo’llashga mos bo’lib, o’quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik holati va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan.

III.NATIJALAR

Mazkur maqola doirasida ishlab chiqilgan metodik tizim natijalari asosan amaliy kuzatishlar va metodik tahlil asosida umumlashtirildi. Natijalarda to’pni yuqoridan uzatish texnikasini o’rgatishda eng samarali bo’lgan metodlar, mashqlar ketma-ketligi, darsni tashkil etish modeli hamda baholash tizimining foydali jihatlari ko’rsatildi.

1. Bosqichma-bosqich o’rgatish metodi samaradorligi

Natijalar shuni ko’rsatadiki, o’quvchilarga to’pni yuqoridan uzatish texnikasini birdaniga to’liq holatda o’rgatish ko’p hollarda samara bermaydi. Chunki o’quvchi bir vaqtning o’zida qo’l holati, barmoqlar ishlashi, oyoq harakati, gavda muvozanati va to’p yo’nalishini nazorat qila olmaydi. Shu sababli, bosqichma-bosqich o’rgatish eng samarali metod sifatida baholandi. Bu metodda o’quvchi avval “tayanch holat”ni (tizzalar bukilgan, gavda oldinga, qo’llar yuqorida) o’zlashtiradi. Keyin “barmoqlar shakli”ni (uchburchak, kaft ochiq emas)

o'rganadi. Shundan keyin to'pni devorga yoki sherigiga qisqa masofada uzatishni mashq qiladi. Oxirida esa o'yin jarayonida pas berish ko'nikmasi shakllantiriladi.

Bu ketma-ketlik natijasida o'quvchilar texnikani barqarorroq o'zlashtira boshlaydi. Eng muhimi, o'quvchi o'z xatosini anglaydi va uni tuzatishga o'rganadi. Bu esa nafaqat sport texnikasi, balki o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini ham rivojlantiradi.

2. Juftlikda ishlash metodi natijalari

Juftlik mashqlari o'quvchilarning faoliyatini oshirishi aniqlandi. Chunki juftlikda har bir o'quvchi doim to'p bilan ishlaydi, navbat kutib qolmaydi. Juftlik mashqlarida o'quvchi sherigiga mos pas berishga harakat qiladi, bu esa aniqlikni oshiradi. Shu bilan birga, juftlikda ishlash o'quvchilarda hamkorlik, muloqot, bir-birini tushunish kabi sifatlarni kuchaytiradi.

Juftlik mashqlarining yana bir afzalligi shundaki, o'qituvchi barcha o'quvchini bir vaqtning o'zida nazorat qila oladi. Chunki o'quvchilar juftliklarda joylashgan bo'ladi, o'qituvchi esa zal bo'ylab yurib xatolarni tuzatadi. Bu jarayonda o'qituvchi "tezkor tuzatish" usulidan foydalanadi: ya'ni o'quvchining xatosini darhol ko'rsatib, to'g'ri variantni amalda bajarib beradi.

3. O'yinli metodlar natijalari

Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'yinli metodlar qo'llanilganda o'quvchilar darsga nisbatan ko'proq qiziqish bildiradi. Ayniqsa, "Kim ko'proq aniq pas beradi?", "Pasni ushlab qolmasdan 10 marta uzatish", "Zanjir pas" kabi mini-o'yinlar o'quvchilarda raqobat ruhini uyg'otadi. Raqobat esa o'quvchini ko'proq takrorlashga undaydi. Ko'proq takrorlash esa texnikani mustahkamlaydi.

O'yinli metodlarda o'quvchi o'zini erkin his qiladi, qo'rqmay harakat qiladi. Bu esa psixologik to'siqlarni kamaytiradi. Ko'pchilik o'quvchi "xato qilib qo'yaman" degan qo'rquv bilan to'pni yuqoridan uzatishda o'zini tiqib qo'yadi. O'yinli vaziyatda esa u xato qilishdan uyalib qolmaydi, chunki hamma o'rganayotgan bo'ladi.

4. Differensial yondashuv natijalari

Darsda differensial topshiriqlar berilganda, ya'ni kuchli o'quvchiga murakkabroq mashq, sustroq o'quvchiga esa soddaroq mashq berilganda, umumiy dars samaradorligi oshishi kuzatildi. Chunki sust o'quvchi o'ziga mos vazifani bajara oladi va muvaffaqiyatni his qiladi. Kuchli o'quvchi esa zerikib qolmaydi, o'zini rivojlantirish imkonini oladi.

Masalan, sust o'quvchi 2-3 metr masofada pas uzatishni mashq qilsa, kuchli o'quvchi 5-6 metr masofada, harakatda pas berishni mashq qiladi. Natijada sinfda umumiy muvozanat saqlanadi, o'quvchilarning hammasi darsda band bo'ladi.

5. Baholash tizimi natijalari

20 ballik baholash mezonini o'quvchilarning darsga mas'uliyat bilan yondashishini oshirdi. Chunki o'quvchi baho faqat "to'pni uzatdi yoki uzatmadi"ga qarab qo'yilmasligini, balki texnik to'g'rilik, aniqlik, harakat madaniyati, jamoada ishlash, faollik kabi ko'rsatkichlar ham hisobga olinishini tushunadi.

Natijada o'quvchilar faqat natijaga emas, jarayonga ham e'tibor bera boshlaydi. Bu esa ta'limning zamonaviy talablariga mos keladi.

IV. MUHOKAMA

Natijalar asosida shuni aytish mumkinki, voleybol darslarida to'pni yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatish jarayoni oddiy sport mashqi emas, balki murakkab pedagogik jarayondir. Bu jarayon o'quvchining jismoniy imkoniyati bilan birga psixologik holati, motivatsiyasi, jamoada ishlash qobiliyati, o'zini nazorat qilish darajasi bilan ham bog'liq.

Avvalo, to'pni yuqoridan uzatish texnikasi o'quvchidan aniq koordinatsiya talab qiladi. O'quvchi bir vaqtning o'zida oyoqlarini to'g'ri qo'yishi, tizzalarni bukishi, gavdani muvozanatda ushlashi, qo'llarni bosh ustiga chiqarishi, barmoqlarni faol ishlatishi, ko'z bilan to'pni kuzatishi kerak bo'ladi. Bu esa o'quvchi uchun birinchi darsdayoq qiyin bo'lishi tabiiy. Shuning uchun o'qituvchi "tez o'rgatish"ga emas, "to'g'ri o'rgatish"ga e'tibor qaratishi kerak.

Menimcha, o'qituvchi ko'p hollarda xatoga yo'l qo'yadi: u o'quvchini tezroq o'yinga kiritmoqchi bo'ladi, natijada texnika shakllanmasdan o'yin boshlanadi. O'yin jarayonida esa o'quvchi noto'g'ri harakatni ko'p takrorlab yuboradi va xato "odat"ga aylanadi. Bu holat sport metodikasida "noto'g'ri stereotip shakllanishi" deb ham ataladi. Keyinchalik bunday xatoni tuzatish juda qiyin bo'ladi.

Shu sababli, maqolada tavsiya etilgan bosqichma-bosqich o'rgatish yondashuvi juda muhim. Bu yondashuv o'quvchini "tizimli" o'rgatadi. Tizimli o'rgatish deganda, har bir mashq keyingisiga tayanch bo'lib xizmat qilishi nazarda tutiladi. Masalan, o'quvchi qo'l va barmoqlar holatini o'zlashtirmasdan turib, masofali pas uzatishga o'tmasligi kerak. Avval qo'lni to'g'ri tutish, so'ng to'pni yengil qabul qilish, keyin pas berish, keyin esa harakatda bajarish bosqichlari ketma-ket bo'lishi zarur.

Ikkinchi muhim masala — motivatsiya. O'quvchi sport darsida ham o'zini muvaffaqiyatli his qilishni xohlaydi. Agar u doim xato qilsa, to'pni nazorat qila olmasa, sinfdoshlaridan uyalsa, darsdan sovib qoladi. Shuning uchun o'qituvchi mashqlarni shunday tanlashi kerakki, o'quvchi kichik muvaffaqiyatlarni tez-tez his qilsin. Masalan, 2 metr masofada 5 marta ketma-ket aniq pas berish ham

muvaffaqiyat. Keyin 10 marta, keyin 15 marta. Shunday bosqichma-bosqich oshirish o'quvchida "men qila olaman" degan ishonchni paydo qiladi.

Uchinchi muhim masala – dars vaqtini to'g'ri taqsimlash. 45 daqiqalik darsda hamma narsaga ulgurish qiyin. Shuning uchun darsni aniq reja bilan tashkil etish kerak. Maqolada tavsiya qilinganidek, 8–10 daqiqa umumiy tayyorgarlikka, 25–27 daqiqa asosiy texnik mashqlarga, 5–7 daqiqa o'yinli mustahkamlashga, 3–5 daqiqa yakuniy refleksiya va baholashga ajratish darsni samarali qiladi.

To'rtinchi masala – xavfsizlik. Voleybol darsida o'quvchilar bir-biriga to'p bilan urib yuborishi, noto'g'ri sakrab yiqilishi, barmoqlarni shikastlab olishi mumkin. Shu sababli o'qituvchi dars boshida xavfsizlik qoidalarini qisqa va aniq tushuntirishi, mashqlarni joylashuv bo'yicha to'g'ri tashkil etishi, o'quvchilar orasidagi masofani saqlashi shart.

Beshinchi masala – baholash. Menimcha, sport darsida baholash ko'pincha "kim yaxshi o'ynaydi, kim yomon o'ynaydi" degan oddiy mezon bilan cheklanib qoladi. Bu esa sust o'quvchini butunlay chetga surib qo'yadi. 20 ballik baholash mezoni esa o'quvchining jarayondagi mehnatini ham baholaydi. Bu juda to'g'ri. Chunki o'quvchi har doim bir xil tezlikda o'rganmaydi. Kimdir tez o'zlashtiradi, kimdir sekin. Biroq sekin o'rganuvchi ham harakat qilsa, mehnat qilsa, uning bahosi ham shunga mos bo'lishi kerak.

Shuningdek, voleybol darsi 4K ko'nikmalarini rivojlantirish uchun juda qulay. O'quvchi muloqot qiladi (kommunikatsiya), jamoada ishlaydi (kollaboratsiya), vaziyatni tez tahlil qiladi (kritik fikrlash), yangi yechim topadi (kreativlik). Demak, to'p uzatish texnikasini o'rgatish jarayoni ham 4K asosida tashkil etilsa, dars yanada mazmunli bo'ladi.

Umuman olganda, maqolada tavsiya etilgan metodlar maktab sharoitida real qo'llashga mos bo'lib, o'quvchilarni voleybol o'yinida eng muhim elementlardan biri bo'lgan yuqoridan pas uzatish texnikasini barqaror o'zlashtirishga olib keladi. Bu esa dars samaradorligini oshiradi, o'quvchilarni sportga qiziqtiradi va sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov, A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Xasanov, B. Sport o'yinlari metodikasi (voleybol, basketbol, gandbol). – Toshkent: Fan, 2020.

3. Islomov, D. Voleybol: texnika va taktika asoslari. – Toshkent: Akademnashr, 2018.
4. Mirzayev, O. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent, 2021.
5. Platonov, V. N. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. – Moskva: Sport, 2017.
6. Bompa, T., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. FIVB. Volleyball Coaching Manual (Fundamentals of Volleyball). – Lausanne, 2020.
8. Reeser, J., Bahr, R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball. – Wiley-Blackwell, 2017.