



## SPORT O'YINLARI BO'YICHA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBİYALASH (VOLEYBOL MISOLIDA)

Badalov Muhammadali  
Shavkat o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti magistratura  
talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada voleybol sport turini o'rgatishning muhimligi va uning mohiyati o'rganiladi. Voleybol o'yinining turlari, qoidalari, va jarayonlarining tafsiliy ta'riflari ko'rsatiladi. Sportning jamiyati ijtimoiy, madaniy va o'quvchi o'yinlarda qanday o'rin olishi, o'yin o'rgatish va uni o'rganishning yirik roli ta'kidlanadi. Maqola o'quvchilarning sportni sevimli turari, uning mohiyati va tarixiy o'zgarishlarini o'rganishga yordam berishi uchun muhimdir. Voleybolning o'rganilish jarayonlari, voleybol o'rganishning pedagogik texnologiyalari va ta'lim usullari o'rganiladi. Maqola sportni o'rganish va uning jamiyatdagi ahamiyati haqida ko'proq tushunchalar beradi.

Kalit so'zlar

mashg'ulot, texnik tayyorgarlik, dastlabki o'rgatish, tayyorlov, o'yin malakalari, o'rgatish vositalari, maxsus mashqlar, o'rgatish uslublari, moslama va uskunalalar.

**Аннотация:** Ин этой статье рассматривается важность обучения волейболу и его сущность. Приводятся типы волейбольных игр, их правила и подробные описания процессов игры. Освещается роль волейбола в обществе, культуре и учебных играх, а также выделяется важность обучения и изучения этой игры. Статья подчеркивает, что важно, чтобы студенты узнали спорт как свой любимый вид, его сущность и исторические изменения. В ней также описываются процессы обучения волейболу, педагогические технологии и методы обучения этому виду спорта. Статья передает больше представлений о важности обучения спорту и его значении в обществе.

**Ключевые слова:** тренировка, техническая подготовка, начальное обучение, подготовка, игровые навыки, образовательные средства, специальные упражнения, методы обучения, адаптация и снаряжение.

**Abstract:** This article explores the importance and essence of teaching volleyball as a sports discipline. It provides detailed descriptions of the types, rules, and processes of volleyball games. The article emphasizes the significant role of sports in society, culture, and educational games, and the importance of both teaching and learning this sport. It underscores that helping students to understand their favorite sport, its essence, and its historical changes is crucial. The article also delves into the processes of teaching volleyball, its pedagogical technologies, and teaching methods. Overall, the article

provides a more comprehensive understanding of the significance of learning sports and its role in society.

**Keywords:** Training, technical preparation, initial teaching, preparation, special exercises, the methods of teaching.

### **KIRISH.**

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Xar yili respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o'tkazilib yoshlarni sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida qatnashib yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini tarannum etib kelmoqdalar. Ushbu muammoni haletish yo'llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabaning ehtiyojlarini maksimal qondirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olishga qayta yo'naltirish hisoblanadi. [1,3]

Afsuski sport o'yinlari, xususan voleybol sport turi keng rivojlangan bo'lsada xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgani yo'q. Voleybol o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, bolalar va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonlari o'tkazilib kelinmoqda. Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi. [1,5]

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy omillaridan biri bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlash-tirishdir.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI.**

Hozirga qadar oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, ularda oliy o'quv yurtlari sport takomillashuvi guruhlarida sport o'yinlaridan foydalanishning tabaqalashtirilgan uslubiyati masalalari yoritib berilgan. L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik, 1991; Yu.D.Jeleznyak, 1994; M.C.Axmatov,2004. Bundan tashqari V.A.Kobzev, 1996; N.A.Anashkina, 1998; A.Zelenskiy, 1998; V.P.Guba, 2000 va boshqalarning ilmiy ishlarida talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishning ilmiynazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qiligan. Harakat va o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi va takomillash-tiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. [2,4]

### **NATIJALAR.**

O`rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo`lib, murabbiy-o`qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo`lsada, harakatni (o`yin malakasini) ijro etish texnikasiga o`rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog`liqdir. Jumladan bolaning faolligi, mashg`ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalari, mashg`ulot o`tkaziladigan joyning shartsharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat boyligi, tajribasi va hokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o`zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog`liqdir. Yuqorida keltirilgan ma`lumot va o`rgatish jarayonida e`tiborga olinadigan omillar ma`lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki sirli imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o`rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo`llashda tayanch omil bo`lib xizmat qilishi kerak. [3,6]

Dastlabki o`rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o`ziga xos uslub va vositalarni o`z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o`yinchida jismoniy barkamollik va o`yinchini uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo`llaniladi. Barcha mashqlar o`z yo`nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashg`ulotning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etib bularga, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va o`yin tayyorgarligi kiradi. Har bir tayyorgarlik turida o`zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko`zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog`liq. Misol uchun, agar o`quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo`lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o`quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko`p marta takrorlashdan ko`ra foydaliroqdir. Dastlabki o`rgatishda bosqichma-bosqich olib borilishi va o`rgatish tamoyiliga asoslanish lozim.

Birinchi bosqich – o`rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko`rsatish va tushuntirish uslublari qo`llaniladi. Murabbiy ko`rsatish bilan birga ko`rgazmali qurollardan kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazolardan foydalanadi. Namoyishni tushuntirishlar bilan qo`shib olib borish kerak. Murabbiy-o`qituvchining dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi. Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan holatda o`rganish. Mazkur o`rganish bosqichida muvaffaqiyat ko`p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to`g`ri tanlanganligiga bog`liqdir. Ular o`zining tuzilishi shakliga ko`ra o`rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o`quvchilar bajara oladigan bo`lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo`lgan harakatlar ya`ni hujum zarbasi uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga qismlarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi buyurish, ko`rsatma berish, ko`rish va eshitish, ko`rib ilg`ash, texnik vositalar va hokazolar hamda ko`rgazmali harakatlar murabbiyo`qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo`llash, axborot to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug`lik yoki ovozni belgilash kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o`rgatish. Bunda quyidagilar qo`llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o`yin va baholash uslubi, qo`shma uslub, aylanma mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda

eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va bellashish usullaridan foydalaniladi.

### **MUHOKAMA.**

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi bu musobaqalashishdir. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'рни bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi, bular asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublari bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi. Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi. [4,5]

### **XULOSA.**

Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur. Murabbiyning dastlabki o'rgatish jarayonini to'g'ri tashkil qilishi, mamlakat terma jamoalari uzviylikini ta'minlash va malakali sport zahiralarni etishtirish kabi muhim vazifalarni samarali shakllanishiga asos bo'lib hizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son.
2. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: O'zDJTI. 2011, - 280 b.
3. 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 b.
4. Masharipov F.T., Ro'zmetov A.T., Ro'zmetov R.T. Voleybol va uni o'rgatishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.: 2018, - 80 b.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.