

VOLEYBOL SPORT TURI VA UNING AHAMIYATI

Mirzayev Karim Mamarasul o'g'li

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: *Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini muhim xususan gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi)ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish zarur bo'lib, ta'lim jarayonida gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (jumladan, voleybol)ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish kerak, ayniqsa, sport o'yinlaridan voleybol haqida dars jarayonida keng ma'lumotlar berib o'rish hamda talaba yoshlarni ushbu sport o'yiniga qiziqishini oshirish zarur deb o'ylayman.*

Kalit so'zlar: *Olimpiya o'yinlari, Voleybol, sport o'yini, jismoniy tayyorgarlik, funksional xususiyatlar, taktik usullar.*

Basketbol o'yini qatori voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yilcha bo'ldi. Bu o'yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol tomoshabop, chiroyli va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu narsa: o'yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo'ladigan uskunalarning murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o'ynay olishi bilan bog'liq. Voleybol o'yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to'g'ri yo'naltira olish xislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o'yin vositalaridan hisoblanadi. Voleybol gavdaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yukdan xolos qiladi. U jamoa bo'lib harakat qilishga, o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo'ysundirishga, intizomli bo'lishga, sheriklarga yordam berishga o'rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari – sog'lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko'rsatadi.

Voleybol ommabop o'yin bo'lib, uni uyda ham, ochiq havoda ham o'ynash mumkin. Oddiy inventarizatsiya va ushbu qiziqarli o'yinning oddiy qoidalari ko'plab havaskor o'yinchilarning g'alaba qozonishni ta'minlaydi. Sport o'yini, voleybolni, tanlash yoshlar orasida keng tarqalganligi, ta'lim jarayonining o'quv va moddiy bazasi va tabiiyki, o'qituvchi-talabanning o'zi tayyorgarligi bilan belgilandi. Talabanning ta'lim jarayonidan keyin jismoniy va hissiy stresslarni yengillashtirishi juda muhimdir. Bunga voleybol orqali sport zalida osonlikcha erishish mumkin. Dastur talabanning shaxsini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni yaratishga, o'qish va ijodkorlik uchun motivatsiyani rivojlantirishga, uning hissiy farovonligini ta'minlashga, asotsial xatti-

harakatlarning oldini olishga, bolalarning ruhiy va jismoniy sog'lig'i jarayonining yaxlitligiga qaratilgan.

Voleybol mashqlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini – chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik-quvvat fazilatlarini, turli xil motorli ko'nikmalarni shakllantirish, sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi va shuningdek, talabani shaxsiy fazilatlarini shakllantiradi: muloqot qobiliyatlari, iroda, o'rtoqlik tuyg'usi, o'zlari va o'rtoqlari oldida o'z harakatlari uchun javobgarlik hissi hamda shu bilan birga harakat tezligi, ixtirochilik, xizmat ko'rsatish aniqligi, zarba aniqligi va g'alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlar bo'yicha raqibdan ustun bo'lish istagi talabalarni o'z imkoniyatlarini safarbar etishga, maksimal kuch bilan harakat qilishga, sport jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi.

Jumladan, o'yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruh harakatlarning mustaqil-ligi, vaziyatning doimiy o'zgarishi, yutuq yoki muvaffaqiyatsizlik o'yinchilarni turli xil hissiyot va tajribalarni namoyon etishiga sabab bo'ladi. Yuqori hissiy ko'tarilish doimiy faollikni va o'yinga qiziqishni saqlaydi. Voleybolning bu xususiyatlari o'quvchilarni his-tuyg'ularni boshqarishga, o'z xatti-harakatlari ustidan nazoratni yo'qotmaslikka, muvaffaqiyatli bo'lsa, kurashni susaytirmaslikka, agar ular muvaffaqiyatsiz bo'lsa, o'zini yo'qotmaslikka o'rgatish uchun qulay sharoitini yaratadi.

Yuqorida aytilganlar asosida talabalarda xulq-atvor munosabatlarini shakllantirish, voleybol sport o'yini sifatida o'zining texnik va uslubiy vositalari bilan talabani ichki dunyosini boyitishga, uning sog'lig'ini yaxshilash va tanani rivojlantirish sohasidagi ongini kengaytirishga samarali imkon beradi. Zamonaviy oliy ta'lim muassasalari sharoitida o'quvchilar og'ir o'quv yuklamalari va uy vazifalari hajmi tufayli harakatsizlikni rivojlantiradilar. Muammoni hal qilish uchun qisman "Voleybol" qo'shimcha ta'lim dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, uning harakati, tiklanishi va organizmning ishlashini ta'minlash ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan. Talabalarni voleybolga o'rgatish uchun o'yinning texnik va taktik usullarini o'zlashtirishning ko'p qirraliligi asos bo'ladi. Dastlabki o'quv guruhlarini jismoniy va texnik tayyorgarlikka e'tibor beradi. Bundan tashqari, o'qishning birinchi yilida mashg'ulotlarning ayrim turlarining nisbati o'zgaradi: yil boshida jismoniy tarbiya uchun ko'proq soat beriladi, yilning ikkinchi yarmida texnik mashg'ulotlar uchun soat soni bo'lishi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya tayyorgarlik va yetakchi texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarida amalga oshiriladi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarini o'rganishning ikkinchi yilida talabalarning texnik, taktik arsenalini va jismoniy tayyorgarligini o'rganishning mantiqiy davomi mavjud. Asosiy e'tibor hali ham jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilgan, ammo jismoniy tayyorgarlik soatlari kamayib, taktik mashg'ulotlar soatlari ko'paymoqda. O'quv-mashg'ulot guruhlarida ishlashning asosiy vazifasi – bu yosh voleybolchilarni qo'shimcha texnik va taktik tayyorgarligi, shuningdek, o'yinchilarning funksiyalari bo'yicha o'yin ixtisosligi bilan tanishtirishdir. Yillik mashg'ulotlar tsiklida umumiy

jismoniy tayyorgarlik hajmi kamayadi va texnik va taktik tayyorgarlik hajmi oshadi deb o'ylayman.

Vazifalarni belgilash, o'qitish vositalari va usullarini tanlash individual yondashuv talablariga va har bir talabanning xususiyatlarini chuqur o'rganishga bo'ysungan holda barcha o'quvchilar uchun bir xildir. Dars majburiy ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikni, shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Yosh sportchilarni texnik, taktik va axloqiy-irodali tayyor-lash bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Ko'p tomonlama jismoniy tarbiya mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi. Barcha mashqlar umumiy rivojlanish, tayyorgarlik, yetakchi va asosiya bo'linadi. Umumiy rivojlanish va tayyorgarlik mashqlari birinchi navbatda organizmning funksional xususiyatlarini rivojlantirishga, yetakchi va asosiylari esa texnik ko'nikmalar va taktik qobiliyatlarni shakllantirishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yarashev Q.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – T: Abu Ali Ibn Sino, 2002.
2. Yu Kleshev, L.R.Ayrapetyants B.L.Paknin «Voleybol» T.2005
3. Ayrapet'yants L. R. Po'latov A.A. Voleybol- T: Fan va texnologiyalar, 2012. 212b.
4. Po'latov A.A., Kurbanova M.A, Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashlik etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. - T :. “ Exteremum press” 2017.-136b
5. 2017-2021 yillarda “O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivoshlantirish” dasturi.
6. O'zbekiston Respublikasi Prizidentining 2017 yil 3- iyundagi “ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tog'risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.