

VOLEYBOL-SPORT TURI VA UNING AHAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13892894>

Karimova Sadoqat Mamaraimovna

Termiz Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va sanat fakulteti. Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi

Annotatsiya: *sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning roli va ahamiyatini oshirish, xususan, gimnastika, yengil atletika va sport (futbol, basketbol, voleybol, gandbol) bo'yicha o'yin va mashq usullarini o'rgatish. O'quv jarayonida gimnastika, yengil atletika va boshqa sport turlarini (shu jumladan voleybolni) o'qitishni, shuningdek o'yin va mashqlar taktikasini, ayniqsa sportda voleybolni o'qitishni takomillashtirish zarur. O'yilaymanki, talabalarning ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishini oshirish kerak.*

Kalit so'zlar: *Olimpiya o'yinlari, voleybol, Sport, jismoniy tayyorgarlik, funktsional xususiyatlar, taktik usullar.*

Voleybol basketbol bilan birga tug'ilganiga yuz yil bo'ldi. Tez orada bu o'yin butun dunyoda mashhur bo'ldi. Voleybol-ajoyib, chiroyli va qiziqarli sport turi. Bu o'yin qoidalarining soddaligi, murakkab jihozlarning etishmasligi va voleybolni har qanday yoshdagi odamlar o'ynashi mumkinligi bilan bog'liq. Voleybol barcha mushaklarni rivojlantiradi va fikrlash tezligini o'rgatadi. Kuch, epchillik, chidamlilik, engil vosita fazilatlari va ushbu fazilatlarni to'g'ri boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Nafas olish yurak-qon tomir faoliyatini kuchaytiradi, aqliy charchoqni ketkazadi. Trampkindan sakrash-bu o'yin. Voleybol tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yuklardan xalos qiladi. Bu bizga jamoa sifatida harakat qilishni, shaxsiy manfaatlarimizni jamiyat manfaatlaridan ustun qo'yishni, intizomli bo'lishni, sheriklarimizga yordam berishni o'rgatadi. Voleybolning inson tanasiga ijobiy ta'siri, uning ko'p qirraliligi va texnik soddaligi uning sog'liqni saqlash sohasida yaxshi natijalarga erishayotganidan dalolat beradi.

Voleybol - bu uyda ham, ochiq havoda ham o'ynash mumkin bo'lgan mashhur o'yin. Ushbu qiziqarli o'yinning oddiy inventarizatsiyasi va oddiy qoidalari ko'plab havaskor o'yinchilar uchun g'alabani ta'minlaydi. Sport, voleybolni tanlash, yoshlar orasida mashhurlik, o'quv jarayonining o'quv va moddiy bazasi va, albatta, talaba o'qituvchining tayyorligi. Talaba uchun o'quv jarayonidan keyin jismoniy va hissiy tanglikni bartaraf etish juda muhimdir. Bunga voleybol yordamida sport zalida osongina erishish mumkin. Dastur o'quvchining shaxsiyatini rivojlantirish uchun

sharoit yaratishga, o'qish va ijod qilish uchun motivatsiyani rivojlantirishga, uning hissiy farovonligini ta'minlashga, asotsial xatti-harakatlarning oldini olishga, bolalarning aqliy va jismoniy salomatligini saqlash jarayonining yaxlitligiga qaratilgan.

Aqliy Foydalari:

Voleybol tezkor qaror qabul qilish, strategik fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini talab qiladi. Sportchilar to'pning trayektoriyasini tezda baholashlari, raqiblarning harakatlarini taxmin qilishlari va samarali javoblarni shakllantirishlari kerak. Bu bilim ish konsentratsiyasini oshiradi.

Bundan tashqari, voleybol fazoviy ongini va qo'l-ko'zni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. O'yinning tezkor tabiati boshqa ilmiy va hayotiy ishlarda muvaffaqiyat qozonish uchun juda muhim bo'lgan aniq vaqt va fazoviy fikrlashni talab qiladi.

Ijtimoiy Nafaqalar:

Voleybol-bu hamkorlik, muloqot va ishonchni rivojlantiradigan jamoaviy sport turidir. O'yinchilar umumiy maqsadga erishish uchun birgalikda ishlashlari, jamoaviy ish, yetakchilik va sport mahoratining muhimligini o'rganishlari kerak. O'yin, shuningdek, ijtimoiy o'zaro ta'sir va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Voleybolning raqobatbardosh tabiati muvaffaqiyat tuyg'usini kuchaytirishi mumkin. Sportda muvaffaqiyatga erishgan talabalar ijobiy imidjni rivojlantirishi va o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchni oshirishi mumkin.

Voleybolni jismoniy tarbiya darslariga kiritish o'quvchilarning jismoniy, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Sport keng ko'lamli imtiyozlarni taklif etadi, jumladan, yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash, muvofiqlashtirishni yaxshilash, kognitiv funktsiyani oshirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va qimmatli ta'lim tajribalari. Voleybolni jismoniy tarbiya o'quv dasturlarining ajralmas qismi sifatida qabul qilish orqali o'qituvchilar o'quvchilarga sog'lom va to'laqonli hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va bilimlarni berishlari mumkin.

Sog'lom odatlarni rag'batlantiradi: voleybol jismoniy faoliyatni qadrlashga yordam beradi va voyaga yetishi mumkin bo'lgan sog'lom odatlarni targ'ib qiladi.

Kelajakdagi Sport turlari uchun asos yaratadi: voleybol ko'nikmalari basketbol, tennis va badminton kabi boshqa sport turlari uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Voleybol mashqlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi - chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik,

kuch, turli xil vosita qobiliyatlari, sog'lig'ini mustahkamlash, shuningdek talabani shaxsiy fazilatlari: xushmuomalalik, Iroda, xayrixohlik, o'z harakatlari uchun javobgarlik hissi.o'zi va boshqalar oldida. o'rtoqlari, shuningdek, harakat tezligi, zukkolik, pitching aniqligi, zarba aniqligi va g'alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlarda dushman ustidan ustunlik". O'qish istagi talabalarni o'z qobiliyatlarini safarbar qilishga, maksimal kuch bilan harakat qilishga, sport jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engishga o'rgatadi.

Xususan, o'yindagi raqobat, taktik individual va guruh harakatlarining mustaqilligi, vaziyatning doimiy o'zgarishi, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik o'yinchilarda turli xil his-tuyg'ular va tajribalarni keltirib chiqaradi. Yuqori hissiy ko'tarilish doimiy faollikni va o'yinga qiziqishni saqlaydi. Voleybolning ushbu xususiyatlari talabalarni his-tuyg'ularini boshqarishga, xatti-harakatlarini nazorat qilishni yo'qotmaslikka, muvaffaqiyatli bo'lsa kurashni susaytirmaslikka va muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda o'zlarini yo'qotmaslikka o'rgatish uchun mo'ljallangan. qulay sharoitlar yaratadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, voleybol o'yini sifatida talabalarda xulq-atvor munosabatlarini shakllantirish talabani ichki dunyosini texnik va uslubiy vositalar bilan samarali boyitadi, sog'lig'ini yaxshilaydi va jismoniy rivojlanish sohasidagi ongini kengaytiradi. Zamonaviy oliy o'quv yurtlari sharoitida talabalar ishdagi og'ir yuklar va uy vazifalari hajmi tufayli harakatsizlikni rivojlantiradilar. Muammoni hal qilish uchun tananing harakati, tiklanishi va ishlashiga bo'lgan ehtiyojni qondirishga qaratilgan qisman "voleybol" o'quv dasturi ishlab chiqilgan. O'yinning texnik va taktik usullarini o'zlashtirishning ko'p qirraliligi voleybolni o'qitishning asosidir. Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida asosiy e'tiborni jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratadi. Bundan tashqari, ta'limning birinchi yilida ma'lum turdagi mashg'ulotlarning ulushi o'zgaradi: yil boshida jismoniy tarbiya uchun ko'proq soat ajratiladi va yilning ikkinchi yarmida texnik tayyorgarlik uchun ko'proq soat bo'lishi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikning etakchi sinflarida amalga oshiriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'qishning ikkinchi yilida o'quvchilarning texnik, taktik arsenali va jismoniy tayyorgarligini o'rganish mantiqiy davom etadi. Asosiy e'tibor hali ham jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilgan, ammo jismoniy tayyorgarlik soatlari qisqaradi va taktik tayyorgarlik soatlari ko'payadi. O'quv guruhlarida ishlashning asosiy vazifasi yosh voleybolchilarni qo'shimcha texnik va taktik tayyorgarlik bilan tanishtirish, shuningdek, o'yinchilarning funktsiyalarida o'yinning ixtisoslashuvi. O'ylaymanki,

yillik o'quv tsiklida jismoniy tayyorgarlikning umumiy hajmi kamayadi va texnik va taktik mashg'ulotlar hajmi oshadi.

Vazifalarni belgilash, o'quv qo'llanmalari va usullarini tanlash barcha talabalar uchun individual yondashuv talablariga rioya qilish va har bir talabanning xususiyatlarini chuqur o'rganish sharti bilan bir xil. Kurs majburiy ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikni ham, maxsus jismoniy tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Yosh sportchilarni texnik, taktik va ma'naviy tayyorlash bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Mashg'ulotlar davomida ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Barcha mashqlar umumiy rivojlanish, tayyorgarlik, rahbarlik va asosiyga bo'linadi. Umumiy rivojlanish va tayyorgarlik mashqlari birinchi navbatda tananing funktsional xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan, etakchi va eng muhimi texnik ko'nikmalar va taktik ko'nikmalarni shakllantirishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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. Ma'rifat gazetasi, 2008-2015.
4. Sport gazetasi, 2008-2015
5. Ayrapetyants L. R. Politov A. A. voleybol - T: fan va texnologiya, 2012. 212p.
6. Po'latov A. A., Qurbonova M. A, Nadjimov F. F. voleybol ta'lim muassasalarida sport klublarini tashkil etish bo'yicha o'quv reja va ko'rsatmalar-T: "Exteremum matbuot" 2017.-136b