

VOLEYBOL SPORTINI O'RGATISHDA XALQ O'YINLARDAN FOYDALANISH
SAMARADOLIGI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7795741>

Sattorova Dinara Botir qizi

Termiz davlat pedagogik institutining

Jismoniy madaniyat fakulteti

xotin-qizlar yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Xalq milliy harakatli o'yinlari, raqslari va sport turlari singari o'zining bitmas-tugalmas bilim va tajriba sarchashmasiga egaligi, Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xos tomonlari mavjudligi, . Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib borayotganligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *harakatli o'yinlar, raqs, sport, jismoniy tarbiya, kelajak avlod, mustaqillik, o'zgarishlar, imkoniyatlar.*

Albatta, mustaqillik bizga ko'p narsa berdi, u tufayli ko'plab «darvozalar»ga yo'llar ochildi. Mustaqillik sharofati bilan milliyligimiz qaytdi, bu ayniqsa xalqning milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda namoyon bo'ldi. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayillar, to'ylar xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, urush davrlarida mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib kelmog'i kerak. Bu hayrli ish esa bugungi kunda davlat siyosati darajasiga yetkazildi. Ushbu milliy qadriyatlarimizni saqlab qolish va yosh avlodga yetkazish bo'yicha qilingan sa'y-harakatlar muhtaram prezidentimizning «Kelajak bog'chadan boshlanadi» degan purma'no so'zlarida ham o'z ifodasini topdi. Darhaqiqat, aslida vatanparvarlik, el-yurtga fidoyilik bir qarashda oddiy, lekin hayot talabi bo'lgan ana shunday dolzarb ishlardan boshlanadi.

Xalq milliy harakatli o'yinlari, raqslari va sport turlari singari o'zining bitmas-tugalmas bilim va tajriba sarchashmasiga ega. Shu boisdan milliy harakatli o'yinlarni o'rganish, keng jamoatchilik asosida tadqiq qilish, ularni bolalarning jismoniy madaniyati jarayoniga tadqiq etish, ayni muddaodir.

Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xos tomonlari mavjud. Shuning uchun ham, o'yinning nozik tomonlarini bilishning ahamiyati kattadir. Chunki xalq o'yinlari shunchaki biolalarni sog'lomlashtirishga qaratilgan emas, ular yosh avlodga eski qadriyatlarni yetkazish jarayoni bilan ham bog'liqdir, shuning uchun ham xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonini eski odatlarda qanday bo'lsa, xuddi shunday usulda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Xalq harakatli o'yinlarini tashkillashning o'z me'zoni bo'lib, ular quyidagichadir.

- O'yinni boshlash uchun qur'a tashlash
- O'yinni tamomlash

- Rag'batlantirish

Bu o'yinlarni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi narija bermoqda, albatta, bolajonlarni sog'lom, baquvvat chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbiiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra voleybol ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Voleybol BO'SMLar (Bolalar o'smirlar sport maktabi), umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda voleybol bilan shug'ullanishadi. Voleybol bog'larda, cho'milish joylarida, dam olish uylarida, ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi. Voleybolda o'yin uslublari samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlarni tushunish va ularning hosil bo'lishini belgilash qobiliyati murabbiyga mashqlarni tanlash va ularning hajmini belgilash, shuningdek, o'qitishda to'g'ri urg'ularni belgilashda yordam beradi.

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 otkazilib 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. 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.

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 yondostiruvchi 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 qismlarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazolar hamda ko'rgazmali harakatlar murabbiy-o'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. 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'rni 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 uslublariga bevosita 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In "Online-conferences" platform (pp. 523-525).

Абдуллаев, Я. М., & Турдимуродов, Д. Й. (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. Современное образование (Узбекистан), (9 (94)), 56-62.

Абдуллаев, Я. М., & Юлдашевич, Т. Д. (2020). Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов. In Colloquium-journal (№. 24 (76), pp. 36-38). Голопристанський міськрайонний центр зайнятості.

Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381-383.

Abdullaev, Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(2), 73-79.

Alikulovich, M. K. (2022). Mobile Games on the Water as a Means of Developing the Physical Qualities of School Children. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 4, 783-786.

Mahkamovich, A. Y. (2022). Mobile games for school children. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 202-205.

Mahkamovich, A. Y. (2022). Technology of using outdoor games in the development of physical qualities of junior schoolchildren. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 516-520.

Makhkamovich, A. Y. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. *European Scholar Journal*, 2(11), 70-72.