

**KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH  
SAMARADORLIGI****A.T.Xasanov***Ilmiy rahbari, PhD, dotsent. Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti**“Sport o'yinlari” kafedrasi mudiri***Sulaymonov Jaxongir Solijonovich***Farg'ona davlat universiteti magistratura bo'limi jismoniy tarbiya**va sport mashg'ulotlar nazariyasi 2-kurs 21.03 guruh magistranti*

**Annotatsiya:** *Respublikamizni jismoniy tarbiya va sportida sport o'yinlarini o'rni beqiyosdir. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi, har bir sport o'yinining o'ziga xos xususiyatlarga ega.*

*Sport o'yinlari ichida voleybol sport turini ham o'z o'rni, o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli-tuman xarakterlar qo'llaniladi: yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to'xtalish, epchillik va chaqqonlik, turli hil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o'xshab usullarni bajarib jamo adoshlari bilan birgalikda ustunlikga erishishga harakat qiladilar. Voleybolni tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta, u o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.*

*Biroq voleybolda ham boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish shart va shundagina yuqori natijalarga erishish mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *tizimli voleybol, tayanch-harakat tizimi, organlar, morfologik va funktsional o'zgarishlar, periferik ko'rish, nerv-mushak apparati, qobiliyat, metabolizm, qon aylanish, nafas olish organlari.*

**Kirish.** Jismoniy tarbiya va sportda voleybol sport turi alohida va muhim o'rin tutadi. O'yinni mamlakatimizning barcha hududlarida tarqalishi uning qoidalarining soddaligi, tushunariligi, sport anjomlarining arzonligi bilan boshqa sport turidan ajralib turadi. O'yin salomatlikni yaxshilashning samarali vositasidir va jismoniy rivojlanish. Voleyboldagi barcha harakatlar yugurish, sakrash, uloqtirishga asoslangan tabiiy xarakterga ega sport turi hisoblanadi. Zamonaviy biotibbiyot va sotsiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tizimli voleybol darslari tayanch-harakat tizimi va ichki organlar va tizimlarda ijobiy morfologik va funktsional o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Chuqur va periferik ko'rish yaxshilanadi; nerv-mushak apparatining mushaklarni tez tortish va bo'shashtirish qobiliyati oshadi; metabolizmni, qon aylanish va nafas olish organlarining ishini yaxshilaydi.

**Tadqiqot maqsadi.** Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilariga mashg'ulotning asosiy negizi, mazmuni, mashg'ulotni tashkil qilish va o'tkazish hamda yoshlar salomatligi ustivor masalalari, jarayonni to'g'ri tashkil qilish, maktab, kollejlarda sport zahirasini yetishtirishdagi muhim vazifalariga erishishda metodik yordam berishni o'z oldiga maqsad qilgan.

**Tadqiqot vazifalari.** Voleybol bo'yicha dastur materiallarini o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchining darsni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishiga,

ko'proq foydali harakatlarni o'rgatishning koeffitsiyentiga bog'liq bo'ladi. Jixoz va asbob - anjomlardan foydalanish muhim rol o'ynaydi.

**Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.** Voleybol sport seksiyasini tashkil etish yosh voleybolchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibiy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir hilligi trenirovka mashg'ulotlari shakliga mos tushadi. Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Voleybol seksiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

- shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak.

- mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham usullarni o'z mashg'ulotlariga va o'quvchilariga moslash kerak.

- shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etish kerak.

- har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini usuliy tamoyillarga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Mashg'ulotning ta'siri har tomonlama sog'lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

- mashg'ulot oldiga mazkur darsda hal etish mumkin bo'lgan mutlaqo aniq vazifalar qo'yish kerak.

Mashg'ulot mazmuni va usuliyatini hilma-hil qilish kerakligini vazifalarning doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va psixikasida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'tkazuvchanligi taqozo etadi. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv - tarbiya jarayoniga erishish mumkin va shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni tashlab ketishlari yoxud qoloqlar paydo bo'lishini oldi olinadi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini tanlash ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarni mumkin qadar ochiq havoga olib chiqish imkoniyatidan to'la foydalanish kerak. To'g'ri, ochiq maydonchada shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish qiyin bo'ladi. Ba'zan, quyosh, shamol, shug'ullanuvchilar e'tiborini chalg'itadigan predmetlar dars o'tkazishga halal berib turadi. Ammo ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlarda ish qobiliyati oshadi va bu mashg'ulotlar chiniqishga, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni, ayniqsa voleybolchilar uchun o'ta muhim bo'lgan tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish o'ygotar ekan. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlarni qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash ustivor jihatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'atiga bog'liq. Ya'ni ushbu sifatlarni qanchalik shakllangan bo'lsa, shug'ullanuvchilarning yoshidan qat'iy nazar texnik-taktik mahoratning o'sish darajasi shunchalik samarali kechadi. Yosh voleybolchilar

bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash, hilma-hil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, voleybol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Farzandlarimizning har tomonlama sog'lom bo'lib ulg'ayishida joylarda tashkil etilayotgan turli sport musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sportga qiziqish, sog'lom bo'lishga intilish kuchayib bormoqda.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. Pulatov A.A., Israilov SH.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // O'quv qo'llanma. - T.: 2007. - 148 b.
2. S. M. Boyxo'jayev. Malakali voleybolchilarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. uslubiy qo'llanma. Toshkent - 2021
3. Волейбол. Под общей редакцией профессора Беляева А. В. и доцента Савина М.В. Москва «Физкультура, образование и наука» 2000
4. A. A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati darslik. Chirchiq - 2020.
5. Ayrapetyants, A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011
6. F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov. Volebol. O'quv uslubiy qo'llanma. 2017
7. O. Karimova. Bitiruv malakaviy ish. 2017
8. L.R. Ayrapetyants, A.A. Pulatov. Voleybol. Nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011
9. Z.B. Boltayev VOLEYBOL nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Samarqand - 2019
10. Айрапетьянтс Л.Р. Волейбол // Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Заркалам, 2006. - 240 с.
11. Айрапетьянтс L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // O'quv qo'llanma. -T., 2009. - 77 b.
12. PulatovA.A., Isroilov SH.X., Qurbanova M.A. Voleybol // J.T. III kurs talabarlari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. - T., 2003. - 44 b.
13. PulatovA.A. Voleybol // J.T. II kurs talabalariga mo'ljallanganma'ruzalar to'plami. - T.: 2004. - 71 b.