

**VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT  
FAOLIYATLARIGA O'RGATISH****Qurbonov G'ayrat Rejapovich***Farg'ona davlat universiteti*

**Annotatsiya:** *Voleybol sporti xozirgi kunda keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'sib kelayotgan o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning ommabop va keng qulay vositalaridan biri bo'lib xizmat qilmoqda. Voleybol sport turini kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishni talab qiladi.*

**Kalit so'zlar:** *Voleybol, sport, harakat faoliyati, jismoniy faoliyat, o'quvchilar, metod, pedagogik jarayon.*

Jismoniy tarbiya jarayonida uning eng asosiy o'ziga xosligi o'quvchilarning aktiv harakat faoliyatlaridan iborat. Shu oraliq orqali odamning jismoniy va ruhiy takomillashuvi vujudga keladi. O'quvchilr jismoniy tabiya haqida maxsus bilimlarga ega bo'ladi. Jismoniy tarbiyada o'rgatish harakat faoliyatlari haqida maxsus bilimlar sistemasini o'zlashtirib olish va berish uchun tashkil etilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tarbiyada, o'rgatishining natijasi jismoniy ma'lumot hisoblanadi. Harakat faoliyatlariga o'rgatish davrida harakat malakasi vujudga keladi, shu bilan birga harakat sifatleri, kuch, tezlik va boshqa sifatlar ham rivojlanib boradi. ("Harakat sifatleri" bo'limiga qaralsin). Ikkala jarayon bir-biridan ajralmaydi. Ammo o'zining metodi, ba'zida mansab manbasi bo'yicha bir xil emas. Shuning uchun aniq pedagogik jarayonda, yo o'rgatishga (malakani takomillashtirish) yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. ("O'rgatish tarkibiga" qaralsin). Harakat faoliyatlarga o'rgatish (yoki jismoniy mashqlarga o'ragish, agarda u aniq harakat faoliyatlari sifatida tushunilsa) qisqa pedagogik vazifadan iborat bo'ladi. "Harakat faoliyatlariga o'rgatish" atamasi aniq harakat faoliyatlar haqida nazariy ma'lumotlar hamda nazariy ma'lumot ham bersa, u qo'llaniladi. Chunki harakat faoliyatlar unga kiruvchi harakat strukturasi anglatadi., bu holda bir xil ahamiyatga ega bo'lgan "harakatlarga o'tish" atamasi ishlatiladi.

Harakat faoliyatlarga o'tish jarayonida, faqat ta'lim va tarbiya vazifalarigina emas, sog'lomlashtirish ham birga qo'shib boriladi. Birorta mumu'talim predmetlarida sog'lomlashtirish vazifasi shunchalik olib berilgan emas. Harakat faoliyatlarga o'rgatishda ta'lim vazifasi ham xususi yatlari ega. O'quvchi o'quv materiallarini o'zlashtirib olish jarayonining komponenti (tarkibiy qismi) o'quvchilarning faol harakat faoliyatlaridan iborat. Ularning o'quv mehnat faoliyati, potensial jismoniy kuchlarni sarflashni talab etadi. Shunday ekan, o'quvchilar o'quv faoliyatlarining ba'zi bir qonuniyatlarini tushunish uchun odamning mumu'iy ish qobiliyatini hisobga olish zarur. Ish qobiliyatchanligi bir necha omillarga bog'liq: merosiy, xayot jarayonida o'zlashtirib olingan va aniq sharoitda odam o'zining to'liq faoliyatini boshqarish usuli. Bu omillar qancha rivojlangan bo'lsa, odamning ish qobiliyati shuncha ortadi. Oddiy sharoitda odam o'zining to'liq ish qobiliyatidan foydalanmaydi, bir qismini extiyojda (rezervda) ushlab turadi, zarur bo'lgandagina uni ishlatadi.

Xarakat faoliyatlariga o'rgalishining boshqa xususiyatlari, harkat, malakalarining tarkibini vujudga keltirishdan iborat. Faqat harkat faoliyatlar tizimigina o'quvchining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi. Ammo ko'pgina sistema variantlari mavjud. ular jismoniy tarbiyaning yo'naltirilganligi va uning aniq vazifasiga bog'liq holda tanlanadi.

Uchinchi xususiyati-harakat sifatlar kompleksining rivojlanishi bilan bog'liqligi ikki yo'nalish orqali amalga oshiriladi:

1.Harakat malakasining shakllanishi, harakat sifatlarining bir vaqtda rivojlanishi bilan uzluksiz bog'liq;

2.Harakat sifatleri malakasining o'ziga xos rivojlanishi boshqa sifatlerin rivojlanishi bir vaqtning o'zida samaradorlik bilan amalga oshadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishga o'rgatishda tezlik rivojlantiriladi.lekin tezlikning o'z kuchining, chidamlilikning samarali rivojlanishi orqali sodir bo'ladi. Harakat faoliyatlarga o'rgatishning natijasi jismoniy ma'lumot va jismoniy rivojlanishda erishilgan natija darajasiga qarab aniqlanadi. Pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish orqali bilimlar sistemali va harakat faoliyatlarni o'zlashtirshlik jismoniy rivojlanish ko'rsatmalarining albatta o'rtishi kuzatiladi. Ta'lim vazifasini amalga oshirish tarbiyaviy vazifalar bilan organik bog'langandir. O'rgatishning tarbiyaviy xarakteri tushunchasi jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida qo'llaniladi. Har qanday maxsus tashkio etilgan jismoniy mashqlar jarayoni pedagogik qiymatga ega bo'lmaydi. Ularning tarbiyaviy ta'siri pedagogik jarayonning to'liq bog'liq. L.F.Lensgaft maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini ta'kidlagan. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, umumta'lim maktablarining boshqa fan o'qituvchilarisingari o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasini doimo yodda tutish zarur. Ammo o'quv fani xususiyati , muniy tarbiya vazifalarining metodika si hal etilishini talab etibgina qolmasdan, jismoniy tarbiyaga eng monand bo'lgan ayrim tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi:

-jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga muntazamlilik odatini tarbiyalash, bu odat zamonaviy odamning harakat faolliigi yetishmasligi muammosini hal etishga ma'lum ravishda yordam beradi, kundalik mustaqil mashqlar uchun imkoniyat topishga o'rgatadi; botirlikni va jismoniy og'irlikni yenga bilishni tarbiyalaydi-gigienik malaka va odatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarning samaradorligi gigienik omillardan to'g'ri foydalanishga bog'liq.

O'quvchilar orasida o'zaro munosabatni tarbiyalaydi:

- harakat faoliyatlarida mustaqillikni tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatlarga o'rgatishda sog'lomlashtirish vazifasini hal etishlik jismoniy tarbiyaning hamma kompleksi manbalari bilan amalga oshiriladi. O'rgatish predmetining o'zi o'quvchini jismoniy va ruhiy tomonlariga intensiv ta'sir etishi bilan bog'liq.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish tibbiy ko'rik natijalarining ko'rasatkichlari asosida differensiyalanadi, shular orasida o'quvchilar uch guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus.

O'quvchilarga beriladigan o'quv materialining mazmuni va yosh ularningyoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy ravishda differensiyalanishi kerak. Bu talabni buzilishlik o'quv materialini o'zlashtirmaslikkagina emas, o'quvchilar salomatligining yomonlashuviga ham olib keladi. Sanab o'tilgan harakat faoliyatlaiga o'rgatishning xususiyatlari o'quvchilardan faqat psixologik-pedagogik bilimlarga emas, anatomo-fiziologik va tibbiy tayyorgarlik sohasida ham yuqori darajada bo'lishi talab etiladi.

Nazariy ma'lumotlar o'rgatish har bir harakat faoliyatlariga o'rgatishda, o'quvchilarda mavjud bo'lgan va yangidan o'zlashtirib olinadigan bilimlarga tayaniladi. Jismoniy tarbiyada maxsus bilimlar-bu ma'lum faktlar sistemasi hamda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya asosida yozuvchi qonuniyatlardan iborat. Umumta'lim maktabalarida nazariy ma'lumotlarning mazmunini va xajmi jismoniy tarbiya bo'yicha yagona davlat dasturi bilan belgilanadi. O'qituvchi tomonidan ishlatilgan taxminiy metodikaga quyidagi momentlar kiritilishi zarur.

1. Belgilangan va bajarilishi zarur bo'lgan harakat faoliyatlarini tahlil qilish

2. O'rgatiladigan jismoniy mashqlar xajmi va ma'lumot mazmunining misoliy belgisi

3. O'quv rejasini umumta'lim predmetini aniqlash

4. O'quvchilar tomonidan o'rganilib bo'lingan va o'rganiladigan umumta'lim predmeti mavzularini aniqlash

5. darv seriyalarida izxor qilinadigan nazariy ma'lumotlar xajmining katta-kichikligini aniqlash.

Jismoniy tarbiya haqidagi maxsus ma'lumotlar xajmining shartli ravishda uch guruhga bo'linadi:

a) jismoniy tarbiyaning sotsial mavjudligi haqida ma'lumot;

b) jismoniy tarbiya ni qo'llash qoidalari haqida;

v) meditsina-biologik tro tarzidagi ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiyaning ko'p obrazli vazifalarida harakat qila-bilishlik va malaka sistemasini mujassamlashtirish yotadi. Bu jarayon qonuniyatlarini bilsh harakat faoliyatlarga o'rgatish bosqichlarining samaradorligini oshiradi. O'rgatish sharoitini baholash, darslar tizimini ko'proq, chuqurroq tashkil etishni, yordamchi mashqlarni berishni, malakalar ko'chishini, samaradorlik bilan ishlash imkonini beradi.

Harkat faoliyatlariga o'rgatish jarayonida tana yoki tana a'zolari qismlarning harakatini boshqarish tarzda o'zgaradi. Natijada harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olish darajasi ortadi.

Maxsus bilimlar asosida va sistemali mashqlar bajarish natijasida o'quvchi harakat faoliyatlarni bajarish uchun cheklangan imkoniyatni o'zlashtirib (harakat qila bilishlik) kelgusida cheklanmagan (yuqori tartibda harakat qila bilishlik) takomillashuviga ega bo'ladi. Harakat faoliyatlarining shartli ravishda uchga bo'linishini stabil chegaralanish deb bo'lmaydi, faqat ta'lim vazifasini aniqlashda favqulotda foydali deyish mumkin. Harakat faoliyatlarni o'zlashtirib olishlik jarayoni, avvalo taxminiy olingan va erta o'zlashtirib olingan tajribalarga tayangan holda bajariladi. Harakat qila bilishlik - bu harakat faoliyatlarni bajara bilishlik qobiliyatidir.

Harakterli belgilar.

1) Bir butun harakat faoliyatlar tashkil etuvchi, harakatning boshqarilishi avtomatlashmagan holda, o'tadi. Natijada o'quvchilar yangi har bir harkatni nazorat qilish bilan birga band bo'lib, harakatlar tejamlil bo'lmaydi, tolish tezroq yuz beradi.

2) harakat vazifalarini hal etish usuli sababsiz bo'ladi 3) harakat qila bilishlik, harakat faoliyatlarini o'zlashtirib olinadigan bilishlikning birinchi bosqichi bo'lib biror o'rganuvchi buni bosib o'tmasdan iloji yo'q. Ahamiyati, harakat qila bilishlikning asosi ijodiy izlanish solishtirishlik, harkatni bajarish usulini baholash ularni bir butun harakat faoliyatlariga qo'shish, bularning hammasi o'zida katta ta'lim imkoniyatini beradi va mujassamlashtiradi.

Harakat malakasi.

Harakat qila bilishlikning sistemali, ko‘p marotaba vujudga kelishini o‘rgatishni muntazam sharoitda o‘tkazish bilimi malakasiga aylantirib yuborish zarurligini taqozo etadi.

Harakat malakasi – bu harakat faoliyatini bajarish qobiliyatini, diqqatni ta’kidlashga imkon beruvchi harakat natijasi, unga kiruvchi alohida harakatlar emas.

Xarakterli belgilari.

1.O‘quvchi diqqatni to‘plamasdan harakat faoliyatlariga kiruvchi alohida mashqlarni bajarish. Bu harakatni bajarish jarayoniga avtomatlashtirishning kirishi orqali bajariladi.

2.Harakat bajarilishining avtomatlashtirilgani o‘rgatish yoki xayotiy amaliyot natijasida hosil qilinadi.

3.Harakat faoliyatlarini bajarishda avtomatlashtirish anglashning yetakchi o‘rnini inkor etolmaydi. Harakat malakalarini shakllantirishda mazmun avtomatlashmaydi. Ba’zi bir harakatlar, bazi bir jlementlar, ularning tuzilishi, jarayoni avtomatlashadi, (masalan, nerv-muskul jarayonining koordinatsion aloqas, harakat va vegetativ komponentlarining o‘zaro bog‘liqligi). Shuning uchun ongli avtomatlashganlikka qarama-qarshi qo‘yishmumkin emas. Harakat malakalarida ongli avtomatlashganlik kollektiv birlikdan iborat.

4.O‘quvchilar ongli asosan, faoliyatning tutashgan komponenti vaziyatni o‘zgarishga va harakat vazifalarini ijodiy hal qilishga yo‘naltirilgan. Zaruriyat tug‘ilganda o‘rganuvchi har bir harakatni nazdoratga oladi, unga zaruriy tuzatishlarni kiritadi.

5.Harakat malaksi yuqori turg‘unlikka ega. Bu demak, harakat faoliyatlar boshqa sharoitlarda oz xato bilan bajarilishi mumkin (boshqa sport zalida, maydonda, snaryadida). O‘quvchilar ko‘nikmagan, qo‘zg‘atuvchilar (tomoshabinlar, kuchli to‘polon, ortiq yoki past harorat).

6.Harakat malakasi uchun, harakatda ma'lum sistemalik o‘ziga xos xususiyatga ega. Bu ushlanib qolishlik, oshiqchi harakatlarni tuzatish bilan alohida hakatlarni bir butun harakatlar bilan birlashtirish, kutib baejarish bilan izohlanadi. Harakatning aniqligi ortadi, harakatni nazorat qilish uchun bir tekislik takomillashadi, bajarish uchun vaqt oz sarflanadi.

Markaziy komponent. Malakaga kelgan axborotlar ishlashini ta'minlaydi va bajariladigan harakatni programmalashtiradi. Bu jarayonni amalga oshirish vaqt tan qismini bilan bog‘liq, qachonki bajaruvchi tez qarorga kelmoqchi bo‘lganda. Efferentli komponent programmalashtirilgan harakatlarni bajarilishini ta'minlaydi. Bajarish natijasi, organizm funksional imkoniyatining mavjudligi ishlab chiqilgan programmaga bog‘liq. Agar qo‘zg‘alish darajasi shartli ostona chegarasidan ortib ketsa, bu holda malakani qayta tiklash samaradorligi tezda pastlab ketadi. Bunga sabab programmalashtirilgan harakat, amaliy bajarilayotgan harakat bilan kelishmasa o‘quvchida tolsh tez yuz beradi. Shuning uchun texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan futbolchi ba'zida bo'sh bo'lgan darvozaga 3-3,5 m.dan to'pni kiritmaydi, basketbolchi tariliya tashlashni bajara olmaydi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Mamatov U. E. HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION //Экономика и социум. – 2019. – №. 12 (67). – С. 78-79.

2. Ergashalievich M. U. ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 8. – С. 198-202.
3. Маматов У., Курбонов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 570-573.
4. Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – Т. 2. – С. 27-30.
5. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
6. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of “Military education” //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
7. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of “Military education” //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
8. Qurbonov G., Mamatov U. VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 86-88.
9. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
10. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
11. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
12. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
13. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
14. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).

15. Azimkhujaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. - 2022. - Т. 2. - №. 24. - С. 15-21.

16. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. - 2022. - Т. 15. - С. 156-160.

17. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. - 2022.

18. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //ЎТМОИЙ FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. - 2022. - Т. 2. - №. 12. - С. 12-17.

19. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //IJODKOR O'QITUVCHI. - 2022. - Т. 3. - №. 25. - С. 80-85.

20. Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. - 2023. - Т. 3. - №. 4. - С. 596-600.

21. Islamov I. A., Parpiev O. A. SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE //Scientific Bulletin of Namangan State University. - 2020. - Т. 2. - №. 1. - С. 313-316.

22. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

23. Qurbanali S., O'tkir R. SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS AT THE FIRST STAGE OF TRAINING //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. - 2023. - Т. 15. - С. 34-41.

24. Kurbanov G., Qurbanali S., O'tkir R. VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES //American Journal of Pedagogical and Educational Research. - 2023. - Т. 12. - С. 62-71.