

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA TURLI USULLARNI
QO'LLASH METODIKASI

Madaminov Oribdjan Nishanbayevich
Xakimov Qobiljon Maxamadovich
Farg'ona Davlat Universiteti o'qituvchilari

Ushbu maqola: *voleybol seksiyasida shug'illanuvchi o'quvchi yoshlarni musobaqalarga har tomonlama tayyorlash, texnik- taktik, jismoniy funksional, ruxiy tayyorgarligini, yaxshilash va ularning mazmuniga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan va umumiy ta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturining "Voleybol" bo'limi BO'SM larning voleybol guruhleri mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari, magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktablarining voleybol bilan shug'illanuvchilarini boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.*

Kalit so'zi: *Jismoniy madaniyat, jismoniy sifat, jismoniy sifat professional, voleybol.*

Tadqiqotlarimiz ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishda ularni o'rganiladigan predmet fazifalaridan kelib chiqib, o'quvchilar kontingenti bilan muvofiq ravishda tuzishi lozim. Vazifalar ishining har bir davri, bir necha darslari, darsning qismlari va har bir jismoniy mashiq uchun alohida qo'yilishi lozim. Murtabbiy shu mashg'ulot davomida hal qilinadigan vazifani qo'yishni bilishi kerak. Shu bilan birga keying darslarda hal qilinadigan ko'piroq vazifalarni amalga oshirishga tayyor bo'lishi kerak. Shuni estdan chiqarmaslik kerakki, o'rgatish jarayonidagi bir mashg'ulotda 3-4 ta vazifani hal qilinadi. Bunda asosiy va ikkinchi darajali vazifalarni ajratishi lozim.

Turli bosqichlarda o'rgatish vazifalarini qo'yish va amalga oshirishni shug'ullanuvchilarni Yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda olib borishni bilish pedogogik mahoratni talab qiladi.

Mashg'ulotlarda texnik usullarni umumiy tanishtirish.

Bu yerda shug'ullanuvchilarda o'rganadigan texnik usul haqida tasavvur hosil qilish nazarda tutiladi (hikoya qilish, kinigrammalar va vidyoyozuvlar ko'rsatish va yana uni bajarishni harakat qilib ko'rish).

Sodalashtirilgan shartlar asosida o'yin usullarini bajarish.

Bir qator o'yin usullari voleybolda o'zining murakkabligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun oldin sodalashtirilgan sharoitlarda y'ani, boshlanishda to'rsiz sherigi yordamida qo'shimcha jihozlardan foydalanish orqali o'rganish tavsiya qilinadi.

Bu bosqichda quyudagi o'rgatish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Mashiqlar qisimlarini davomiy qo'shib borish bilan qo'shilgan mashiqlar metodi;

Mashiqlar detallarini tanlab olib bajarish bilan jamlangan mashiqlar metodi.

O'yinga yaqinlashtirilgan sharoitlarda texnik usullarini o'rganish. Shug'ullanuvchilar texnik usullarni sodalashtirilgan sharoitlarda to'g'ri bajarishga o'rganishgandan keyin murabbiy mashirlarni bir qancha

qiyinlashtirishi lozim. Misol uchun, to'pni uzatishlar, otishlar va hujum zarbalarini to'rt orqali bajarish.

Texnik usullarni guruhli mashirlarda va o'yinda takomillashtirish. O'qituvchi yoki murabbiyni oldida turgan asosiy vazifa shuki, shug'ullanuvchilarda sheriklari bilan guruhli va jamoaviy mashirlarni birga harakatlanib bajarish malaka va ko'nikmalarni hosil qilishdan iboratdir.

Shug'ullanuvchilar yordamchi mashirlarni katta qiziqish bilan bajaradilar. Ammo ba'zida xatoga yo'l qo'yadilar. Bu esa keyinchalik texnikani buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy bu mashirlarning bajarish texnikasiga alohida etibor qaratishi va o'z vaqtida tuzatishlar kiritib borishi kerak.

Shuni estdan chiqarmaslik lozimki, o'yinda voleybolchilarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o'zida uchayotgan to'p bilan o'zaro harakatlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchilar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

VOLEYBOLCHILARNI FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab muhitda va katta jismoniy yuklamalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional psixik zo'rt berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashirlari kiritilib ular quyudagilarga tasir ko'rsatadi:

1. Nerv sistemasining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zarurki, u katta jismoniy va psixik zo'rt berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining ma'lum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga ta'sir ko'rsatadi.

3. Analizator funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni dasturlashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak-muskul sistemasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

FUNKSIONAL TAYYORGARLIK SHAKILLARI:

1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish.
2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish.
3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayirlar, turizm) ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyudagilardan foydalanish kerak:

- a) tiklash vositalari (cho'milish, bo'shash, holatsizlanish);
- b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashirlar;
- d) yuqori muskul sezgisi, harakat analizatorlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va hokazolarni rivojlantruvchi mashirlar.

Sport va mehnat jarayonida sportchida stress holatini qo'zg'atuvchi muhitning noqulay omillari tez-tez ta'sir etib turadi. Shu sababli bir qator kuchli ta'sir etuvchi omillarga organizmning qarshiligini oshiradigan yo'l qidirish zarurati tug'iladi. Shuningdek, o'rtacha jismoniy yuklamalar bilan yoki imkoniyatning oxirida bo'lgan jismoniy zo'r berishlarning o'zaro rasional munosabatning qonunyatlarini nazariy va amaliy nuqtai nazardan aniqlash juda muhimdir.

Organizmning turlicha tabiat sharoitlariga moslashish masalasi katta amaliy ahamiyatga ega. Bu masalada organizmning yuqori va past haroratga ko'nikishini o'rganish alohida o'rinni egallaydi. Shuning uchun sport mashg'ulotlarining sistema va usullarini tabiiy-ilmiy asoslab berish kishining konkret tabiiy-metereologik sharoitdagi harakat imkoniyatini ifodalaydigan barcha biologic omillarni hisobga olish orqali amalga oshirilishi kerak.

ADABIYOTLAR:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 13-18.

2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.

3. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(27), 110-115.

4. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.

5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

6. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.

7. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE

EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.

8. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.

9. Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
10. Nishanbayvich, M. O. (2023). **VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. IJODKOR O'QITUVCHI**, 3(31), 212-216.
11. Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 35-38.
12. Madaminov, O. (2023). **USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. Journal of Agriculture & Horticulture**, 3(5), 49-53.
13. Мадаминов, О. Н. (2023). **УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. International Bulletin of Applied Science and Technology**, 3(4), 192-196.
14. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. **INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH** ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 39-43.
15. Nishanbayevich, M. O. (2022). **FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. Евразийский журнал академических исследований**, 2(2), 462-466.
16. Мадаминов, О. (2022). **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. IJODKOR O'QITUVCHI**, 2(24), 30-36.
17. Мадаминов, О. (2022). **ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. IJODKOR O'QITUVCHI**, 3(25), 41-46.
18. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89-94.
19. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
20. Рўзиева, М. Қ. (2022). **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. Science and innovation**, 1(B2), 254-258.
21. Qayumovna, R. Z. M. (2023). **КО 'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO 'NALTIRISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI**, 2(18), 465-469.
22. Рўзиева, М. (2023). **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. International Bulletin of Applied Science and Technology**, 3(4), 833-838.
23. Рузиева, М. К. (2022). **Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив**

компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.

24.Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.

25.Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA)* (pp. 149-152).

26.Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.

27.Orifjon, M. (2021). No one can make the country famous in sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.

28.Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.

29.Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.

30.Xasanov, A. T. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(19), 1021-1026.