7 – TOM 2 – SON / 2024 - YIL / 15 - FEVRAL

VOLEYBOL BO'YICHA O'QITUVCHI – MUTAHASSIS MODELI

Xakimova Diyoraxon Maxammadjon qizi
Farg'ona davlat universiteti
jismoniy madaniyat fakulteti xotin qizlar sporti yo'nalishi talabasi.

Annotatsiya: *Oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya alohida ahamiyatga ega o'quvchining umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'quv jarayoni. Hujjat muhokama qiladi jismoniy mashqlarning (voleybol) jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'siri. usullarini takomillashtirish va voleybol o'ynash usullari va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar dolzarb hisoblanadi hozir masala. Shuning uchun, qog'ozning maqsadi - mashqlarni ko'rib chiqish, ularni bajarish tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi voleybol o'ynash uchun va shu bilan o'quvchilarning jismoniy sifatiga ta'sir qiladi.*

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

VOLLEYBALL TEACHER - EXPERT MODEL

Khakimova Diyorakhan Makhammadjon kizi
student of the Women's Sports Department, Faculty of Physical Education, Fergana State University.

Annotation: *Physical education in higher education institution is an educational process that has a positive impact on the overall health of the student. The article deals with the influence of physical exercises (volleyball) on the development of physical qualities. Improvement of methods and exercises aimed at the development of volleyball technique and physical qualities is an urgent problem at present. Therefore, the purpose of this paper is to consider the exercises, the performance of which helps to prepare for the game of volleyball and thereby affect the physical qualities of the student*

Key words: *Physical education, physical qualities, professional physical qualities, volleyball.*

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВОЛЕЙБОЛА - МОДЕЛЬ ЭКСПЕРТА

Хакимова Диёрахан Махаммаджон кизи
студентка кафедры женского спорта факультета физической культуры Ферганского государственного университета.

Аннотация: *Физическое воспитание в вузе - это образовательный процесс, оказывающий положительное влияние на общее состояние здоровья студента. В статье рассматривается влияние физических упражнений (волейбол) на развитие*

физических качеств. Совершенствование методов и упражнений, направленных на развитие техники волейбола и физических качеств, является актуальной проблемой в настоящее время. Поэтому целью данной статьи является рассмотрение упражнений, выполнение которых помогает подготовиться к игре в волейбол и тем самым повлиять на физические качества студента

Ключевые слова: *Физическая культура, физические качества, профессиональные физические качества, волейбол.*

Voleybol boʻyicha trener-murabbiyning kasb faoliyati oʻz mohiyati va mazmuni bilan oʻzga pedagogik ixtisosga munosib boʻlgan (oʻqituvchi, yoʻriqchi, tashkilotchi) mutaxassislardan tubdan farq qiladi. Shuning uchun ixtisoslik fanini bayon qilishdan avval, murabbiyning koʻp qirralik faoliyati namunaviy nusxasi - modelini va uning mazmuniy mohiyatini koʻrib chiqish kerak.

Model - fransuzcha soʻz boʻlib, nusha, andoza, namuna kabi tushunchalarni anglatadi.

Mutaxassis "modeli" 3 ta asosiy tarkibiy qismdan iborat boʻlib, jamiyatning taraqqiyot darajasi, ijtimoiy-siyosiy yoʻnalishi va kasbga boʻlgan xohish-qiziqish xususiyatlariga bogʼliqdir.

Mutaxassis "modeli" jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlarini bitiruvchi sport turlari bo'yicha oʻqituvchi-trenerlar kasbining ish mazmuni va ularga qoʻyiladigan talablar bilan ifodalanadi.

Mazkur soha mutaxassisi oʻquv rejasida qayd etilgan oʻquv fanlarini umumiy va maxsus yoʻnalashini, jismoniy tarbiya va sportga o id qonun va qarorlar mohiyatini hamda barcha sohaga doir hujjatlarini bilishi, ularni amaliyotga tatbiq qila olishi lozim. Murabbiy ommaviy sport razryadlariga loyiq voleybolchilar tayyorlash, sport nomzodlari va yuqori malakali sportchilarni yetishtirish tadbirlarini, mashgʼulotlarni tashkil qilish va oʻtkazish uslublarini oʻzlashtirgan boʻlish lozim.

Jismoniy tarbiya boʻyicha tahsil olayotgan talabalar 3 yil davomida nazariy, amaliy va uslubiy mashgʼulotlar yordamida jismoniy tarbiyaga oid maʼlumotlar bilan birga, voleybolga oid boʻlgan barcha bilim, malaka va koʻnikmalarni oʻzlashtiradilar, jumladan, nazariy mashgʻulotlarda voleybolni vujudga kelishi, rivojlanish tarixi hamda zamonaviy voleybolni ahvoli haqida bilim beriladi. Oʻyinning texnik, taktik, psixologik, jismoniy tayyorgarligi, ulaming mohiyati va mazmuni ixtisoslik fanining asosiy mavzulari hisoblanadi. O'quv-mashgʼulot jarayonini tashkil qilish va boshqarish, o'rgatish va takomillashtirish texnologiyasi, musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubyati, musobaqa oʻkazish, ilmiy tadqiqot ishlarini oʻrganishga oid oʻyinlarga alohida eʼtibor beriladi.

Ixtisoslik fanining muhim tarkibiy qismlaridan biri oʻquv jarayonida oʻquv amaliyotini tashkil qilish hamda oʻqishdan ajralmagan holda, pedagogik va tashkiliy-murabbiylik kasbi (oʻqituvchi, murabbiy, tashkilotchi) sirlarini oʻrganish, unga xos

malaka va ko‘nikmalarni egallashdan iborat. Pedagoglik san’ati, ayniqsa, o‘rta maktablarda, sport maktablarida, sport jamiyatlarida o‘tkaziladigan tashkiliy-murabbiylik amaliyotlarida shakllantiriladi va mukammallashtiriladi. Voleybol bo‘yicha o‘quv-mashg’ulot sho‘balariga, BO‘SMlarga tanlov uslublari va mashqlari (testlari) asosida iste’dodli bolalarni jalb qilish masalalari ixtisoslik fanidan joy olgan.

Seminar mashg'ulotlarida talabalar olgan bilimlari haqidagi ma’ ruzalar va axborotlar tayyorlaydilar. Turli shaklda olib boriladigan mashg‘ulotlarda o‘zlashtirilgan bilim, malaka va ko‘nikmalar test talablari asosida ballar bo‘yicha baholanadilar. Bundan tashqari, ixtisoslikning qo‘shimcha yo‘nalishlaridan biri mustaqil tayyorgarlik va sport-pedagogik malioratini takomillashtirish tadbirlarini amalga oshiradilar.

Sport-pedagogik mahoratni takomillashtirish mashg‘ulotlari fakultativ (darsdan tashqari) barcha kurslar davomida muntazam o'tkaziladi. Mazkur mashg‘ulotlarni asosiy talablaridan biri - talabalar oliy o‘quv yurtini bitiruv kursiga qadar tanlangan sport turidan bilim va malakalarini shakllantirishi lozim. Kurs ishi va bitiruv malakaviy ishlari ixtisoslik fanida alohida o‘rin egallaydi. Talabalar turli mavzularda mazkur uslubiy va ilmiy tadqiqot ishlarni bosqichma-bosqich ishlab chiqib, bitiruv kursida himoya qiladilar.

Oliy o‘quv yurtini bitiruvchi mutaxassis kasbi va ixtisosiga xos faoliyatlarni (qobiliyatlarni) o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lishi kerak. Jumladan, yechiladigan masalalar, o‘kaziladigan tadbirlar va barcha sohaga oid ishlarni oldindan ”loyihalashtirish”, rejalashtirish, andoza va nusxalarini chizish, barcha shug[4]ullanuvchi, tarbiyalanuvchi, umuman, soha kishilari bilan maqsadga muvofiq alohida aloqa bog’lay olish, sohaga bog‘liq barcha tadbirlarni samarali, tashkil qila olish, o‘z sohasi bo‘yicha bilim doirasini kengaytira borish va uni kasb yo‘nalishiga joriy qilish va boshqa faoliyatlar mutaxassisning bilishi zarur bo‘lgan ishlar qilib belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

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. Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O’ZIGA XOS USULLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *3*(31), 212-216.

9. 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.

10. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. *Journal of Agriculture & Horticulture*, *3*(5), 49-53.

11. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(4), 192-196.

12. 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.

13. Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Евразийский журнал академических исследований*, *2*(2), 462-466.

14. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *2*(24), 30-36.

15. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *3*(25), 41-46.

16. 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.

17. 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.

18. Рўзиева, М. Қ. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. *Science and innovation*, *1*(B2), 254-258.

19. Qayumovna, R. Z. M. (2023). KO ‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO ‘NALTIRISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, *2*(18), 465-469.

20. Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(4), 833-838.

21. 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).

22. 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.

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

24. Xakimov Q.M.,Madaminov O.N. (2024) Voleybol mashg'ulotlarida turli usullarni qo'llash metodikasi. IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI (36) 102-106.

25. Isoqova D.B., Madaminov O.N. (2024) Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashning ahamiyati. IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI (36) 97-101.

26. . Boxodirjon, X. (2022). ODAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20), 108-114.

27. Хайдаров, Б., & Алижонова, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20), 104-107.

28. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In*Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).