



TA'LIM VA MASHG'ULOT BIRLIGI (VOLEYBOL SPORT TURI MISOLIDA)

Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

ChDPU, maktabgacha boshlang'ich ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: *Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimini muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.*

Kalit so'zlar: *sport tayyorgarligi, malaka, ko'nikma, texnika, taktika, texnik elementlar, ta'lim, texnik usullar, voleybolchilar.*

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Har yili respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o'tkazilib 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.



МУНОКАМА

Voleybolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, Voleybolchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligi butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.

Ta'lim deganda shug'ullanuvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarning boshlang'ich bosqichini egallab olishi nazarda tutiladi. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy xislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'uloti bu boshqarish uslubi asosida uzviy tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Voleybolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi. Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi kerak. Shunga qarab o'quv- mashg'ulotlarga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday uyushtirilishi kerakki, ular shug'ullanuvchilarda zarur



malaka hamda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga dunyo qarashlarini ham shakllantirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo murabbiyga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy figura hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimni muntazam ravishda takomillashtirib, o'z g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni ta'lim, mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari

Voleybol bo'yicha tashkil qilingan mashg'ulotlar mamlakat jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni kishini jismonan kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilishi va Vatan himoyasi uchun zarur bo'lgan ma'naviy hamda jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq, voleybol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini, ya'ni tarbiyaviy xususiyatini yoddan chiqarib qo'yadilar. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Voleybolchilarning sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi, yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari voleybol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Voleybolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar hal kilinishi lozim:

- a) harakat malakalari va irodaviy sifatlarni takomillashtirish;
- b) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;
- v) sportchilarning ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;
- g) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;



d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalarini qo'lga kiritgan inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanishga sharoit yaratadi. Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi Voleybolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Voleybolchilar tayyorlashga qo'yiladigan bu xildagi talablarning to'laqonli bajarilishi mashg'ulotning pedagogik printsiplarini izchil amalga oshirish va birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Ta'lim va mashg'ulot vositalari

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi voleybolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulot vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish asosan jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarish bilan bog'liqdir. Jismoniy mashqlar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bundan yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, binobarin, sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Voleybolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) musobaqa mashqlari,
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari,
- 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakatlar majmui esa Voleybol o'yini predmeti va Voleybol



bo'yicha musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda bajariladigan harakatlar yig'indisi demakdir.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish va harakatni shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari voleybolda qa'tiy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular voleybolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differentsial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa asosan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgandir.

Amaliy tayyorgarlik mashqlari voleybolchining ko'proq umumiy tayyorgarlik ko'rishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday mashqlar jumlasiga ta'sir etish jihatidan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ancha o'xshash va ayni paytda ulardan anchagina farq qiladigan turli-tuman mashqlarni kiritish mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali xal qilish hamda voleybolchilarning asosiy jismoniy xususiyatlari, harakat, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga ham ta'sir etish mumkin. Voleybolchining mashg'ulotida qo'llanadigan hamma mashqlarni asosiy va yordamchi mashq turlariga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) harakat sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlar;
- b) to'pni olib yurish texnikasini o'rganish va takomillashtirish mashqlari;
- v) taktik usul, kombinatsiya va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:



a) shartli reflekslarning yangi tizimi paydo bo'lishiga, asosiy harakat malakalarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

b) harakat strukturasiga (vaqtincha bog'lanish) ko'ra harakat malakalarining turli qismlariga mos yoki shunga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;

v) harakat malakalarini shakllantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beruvchi sportning boshqa turlaridan olinadigan mashqlar.

XULOSA

Qo'llanadigan mashqlarning umumiy hajmini oshirib borish natijasida mashqlarning birga qo'shilgandagi ta'sirini hisobga olib, bir mashqdan bir qancha vazifani hal qilish uchun foydalanish borgan sari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tabiatning tabiiy kuchlari hamda gigienik omillar shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlar va boshqa vosita-larning yaxshi ta'sir etishi uchun ko'maklashadi. Yuklama va dam olishni, o'z vaqtida ovqatlanishni, tungi uyqu rejimini, mehnat va turmush gigienasini navbati bilan vaqtida to'g'ri almashtirib turish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Voleybol O'YIN TEXNIKA VA TAKTIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI SOTIVOLDIYEV Q.R. Namangan 2019 y.

2. Nurimov R.I. Yosh Voleybolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.

3. L.R. AYRAPETYANS, A.A.PULATOV VOLEYBOL nazariyasi va uslubiylati Toshkent - 2011

4. G'ulomjon, Y. (2023). MEDICAL BIOLOGICAL TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF THE MOST HIGHLY QUALIFIED SPORES. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(5), 1169-1175.