

## VOLEYBOL O'RGANISH USULLARINING ASOSIY METODLARI

*Haydarov Muhammad Rahmonovich*

*Sharof Rashidov nomidagi SamDU*

*Sport faoliyati va san'at fakulteti o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Voleybol o'yini nafaqat ko'ngilochar balki jismoniy faollikni oshiruvchi ta'limiy mashg'ulot ham hisoblanadi. Shu boisdan voleybol darslarini tashkil qilish va talabalarni ushbu o'yinni o'ynash darajasida yetarlicha raqobatbardosh va chidamli qilib tarbiyalash katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada voleybol o'yinini tashkil qilish va uni o'rganishda foydalaniladigan metodlar haqida batafsil bayon qilinadi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, chidamlilik, layoqatlilik, jismonioy mashqlar, pedagog, talabalar, Ta'lim dasturi va h.k.

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

*Хайдаров Мухаммад Рахмонович*

*Самаркандский государственный университет имени Шарофа Рашидова*

*Преподаватель факультета спорта и искусств*

**Абстрактный.** Игра в волейбол является не только развлечением, но и развивающим занятием, повышающим двигательную активность. Поэтому очень важно организовать уроки волейбола и научить учащихся быть конкурентоспособными и достаточно стойкими, чтобы играть в эту игру. В данной статье подробно описаны методы, применяемые при организации игры в волейбол и ее изучение.

**Ключевые слова:** волейбол, выносливость, подготовленность, физические упражнения, педагог, студенты, Образовательная программа и др.

## THE MAIN METHODS OF LEARNING VOLLEYBALL

*Haydarov Muhammad Rahmonovich*

*Samarkand State University named after Sharof Rashidov*

*Teacher of the Faculty of Sports and Arts*

**Abstract.** The game of volleyball is not only entertainment, but also an educational activity that increases physical activity. Therefore, it is very important to organize volleyball lessons and educate students to be competitive and resistant enough to play this game. This article describes in detail the methods used in the organization of a volleyball game and its study.

**Key words:** volleyball, endurance, fitness, physical exercises, pedagogue, students, Educational program, etc.

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta‘sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega. Voleybol BO‘SMLar (Bolalar o‘smirlar sport maktabi), umumta‘lim maktablari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda voleybol bilan shug‘ullanishadi. Voleybol bog‘larda, cho‘milish joylarida, dam olish uylarida, ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi. Voleybolda o‘yin uslublari samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlarni tushunish va ularning hosil bo‘lishini belgilash qobiliyati murabbiyga mashqlarni tanlash va ularning hajmini belgilash, shuningdek, o‘qitishda to‘g‘ri urg‘ularni belgilashda yordam beradi.

“Voleybol nazariyasi va uslubiyati” fani mutaxassislik sifatida voleybol bo‘yicha murabbiylik kasbiga tayyorlash talablari bo‘yicha oliy o‘quv yurti o‘quv rejasining ixtisoslik fani hisoblanadi. U oliy ta‘lim Davlat ta‘lim standartining 5610500 “Sport faoliyati” (faoliyat turlari) ixtisosligi bo‘yicha mutaxassislar tayyorlashning malaka tavsifida belgilangan layoqatlarni shakllanishda umumiy vazifalarning aksariyat qismini bajaradi. Mazkur fan “Jismoniy madaniyat” va “Sport faoliyati” yo‘nalishlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash o‘quv rejasidagi bir qator fanlar orasida yetakchi o‘rinni egallaydi. O‘quv dasturida yo‘nalishning har bir bitiruvchisi egallashi lozim bo‘lgan bilimlar, kasbiy malaka va ko‘nikmalar darajasi va hajmi bo‘yicha talablarning zaruriy ko‘rsatkichi beriladi. Ular quyidagilardan iborat:

- voleybol nazariyasining umumiy asoslari;
- voleybolni o‘rgatish uslubiyati;
- sport mashqlari nazariyasi va uslubiyati;
- turli toifadagi jamoalarni tayyorlash xususiyatlari;
- ommaviy-sport ishlari;

- voleybolning tibbiy-biologik va psixologik asoslari;
- voleybol bo'yicha musobaqalar hakamligini tashkil etish va o'tkazish uslublari;
- voleybol bilan shug'ullanishning moddiy-texnikaviy ta'minoti;
- talabalarning voleybol bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari;
- voleybolchilar sport tayyorgarligi darajasini rejalashtirish va nazorat qilish.

Zamonaviy voleybol nazariyasi va uslubiyati muammolarini tushunish, yosh mutaxassislariga mavjud bilimlarni obyektiv baholash, ularning kasbiy mahoratni takomillashtirishning samarali yo'llarini izlashlari va shu jumladan, ushbu muammolarni hal etish jarayonida yangi yo'llarni topishga imkon beradi. Tor ma'noda esa materialning bir qismini, ayniqsa, nazariy qismini o'zlashtirishda muammoli o'qitish uslubidan foydalanish mumkin. Mustaqil ravishda yoki o'qituvchi yordamida ko'pgina o'quv vazifalarini hal etishga urinish natijasi ko'proq tushunarli, samarali bo'lishi mumkin. Agar yoshlarga yuksak axloqiy va pedagogik sifatlarga ega, kasbiy faoliyatning barcha sir-asrorlarini o'rgata oladigan, taqlid qilishga arziydigan o'qituvchi duch kelib qolsa, bu juda katta yutuqdir. Bunday imkoniyatni yoshlar qo'ldan chiqarmasligi kerak. Biroq, nufuzlilar bilan o'zaro munosabatlarni o'zaro qaramlik darajasigacha olib borish ham kerak emas. Bu insonni bo'shashtiradi, uning barqarorligini pasaytiradi, shaxsning muhim tamoyillarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Mashhur shaxslarga so'zsiz ishonishga yo'l qo'ymaslik kerak, tez-tez ikkilanib "Nega?", "Bu haqiqatdan ham shundaymikan?" degan savollar qo'yilishi lozim. O'rnatilgan va belgilangan ko'rsatmalar, nazariya va usullarga nisbatan asosli ikkilanishlar bilish jarayonini sog'lomlashtiradi va shaxs shakllanishi hamda yosh mutaxassislarining kasbiy mahorati o'sishini tezlashtiradi. Aks holda, mustaqil bo'lmaslik va o'ziga ishonmaslik kelajakda ularni quruq ijrochilarga aylantirib qo'yadi.

Voleybol o'yiniga o'rgata olish qobiliyati o'qitishning samarali va texnologik uslublarni egallash hamda voleybolchilarni har tomonlama tayyorlashni taqozo etadi. Bu o'yinchilar mahorati o'sishini ta'minlasada, murabbiyning muhim, ammo yagona qobiliyati qatoriga kirmaydi. U yoki bu ko'rinishda murabbiyning boshqa ko'pgina qobiliyatlariga tayanadi, ularni qisman o'ziga singdiradi. O'qitishda qobiliyatga egalik bolalar murabbiylari uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Yosh o'yinchilar o'rganishning ushbu bosqichida voleybolga ilk qadamlarni qo'yishadi, ularning mahorat cho'qqisiga yetaklovchi yo'llari ancha uzoqdir. Yosh o'yinchilarni mashqlarga o'rgatish ko'p vaqt va ko'p kuch talab etadi, shuning uchun bu bosqich juda muhim hisoblanadi. Aynan u oxir-oqibatda BO'SM o'quvchilari kelajakda haqiqiy mahoratli o'yinchilar bo'la olishi mumkinligini aniqlab beradi. Murabbiy mahoratini quyidagi qobiliyatlar: konstruktiv (yaratuvchilik) va prognozlash

(mo'ljallash, bashorat qilish) tashkil etadi. Murabbiyning yaratuvchanlik qobiliyati unga mavjud materialdan takomillashgan o'yinchini yaratish asosida uning mahoratini rivojlantirishda eng samarali uslublarni tushunish va tanlash imkonini beradi. Shuningdek, tanlangan uslublarni amaliyotda qo'llay bilish ham kerak. Biomashina yaratuvchisi rolini muvaffaqiyatli bajarish uchun murabbiyga o'yinchilar mahoratini barcha tomonlari vujudga kelish mexanizmini aniq tasavvur qilish, sportchilar biomashinasi qurilmalari bo'yicha muhandislik qobiliyati zarurdir. Shuningdek, u butun jamoaning ham yaratuvchisi bo'lishi lozim. Yaratuvchanlik jarayoni bir necha yillarni egallaydi, shu sababli murabbiyning ehtimoliy kelajagidan kelib chiqqan holda, har bir o'yinchi va butun jamoaning tayyorgarlik tizimini rivojlantirish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. O'yinchilar va jamoa istiqbolini aniqlashda murabbiyning muhim qobiliyati – prognozlash (oldindan ko'ra bilish) juda katta ahamiyatga ega. Oldindan ko'ra bilish qobiliyati murabbiyga o'yinchilarning istiqboli, vaqt o'tishi bilan ularning sonini aniqlash imkonini beradi. U saralash jarayonida iqtidorlilarni topa olish, yosh o'yinchini qobiliyatiga qarab tarbiyalash, vaqt davomida uning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash imkonini beradi. O'yinchilar istiqbolini ko'ra bilish mahoratni takomillashtirishning eng samarali yo'llarini tanlashda juda katta ahamiyatga egadir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009. – 77 b.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.: “Олимпия”, 2008. – 54 с.
3. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.
4. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. –М.: “ВФВ”, 2009. – 45с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.: ТерраСпорт, 2006. – 272 с.
6. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: “lider Press”, 2008. –33 b.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: “Академия”, 2002. – 264 с