

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA VOLEYBOL SPORT TURINING AHAMIYATI

Kazakov Allayar Radjapovich

*Qoraqalpoq Davlat Universiteti Jismoniy Tarbiya Nazaryasi va Uslubiyati kafedrası
Dotsent*

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya har tomonlama rivojlangan o'quv dasturining ajralmas qismi bo'lib, jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Odatda jismoniy tarbiya darslarida o'qitiladigan turli xil sport turlari orasida voleybol talabalar o'rganishi va ishtirok etishi uchun eng muhim va foydali sport turlaridan biri sifatida ajralib turadi. Voleybol o'yini nafaqat ajoyib jismoniy mashqlarni ta'minlaydi, balki o'quvchilarga jamoaviy ish, muloqot va boshqalar kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi. Ushbu maqolada biz voleybol sport turiga va uning darslardagi ahamiyatiga e'tibor qaratamiz.*

Kalit so'zlar: *voleyboll sporti, xalqaro o'yinlar, jamoaviy o'yinlar, trening mashqlari, o'quv rejalari, malakali kadrlar*

ЗНАЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Казакoв Аллаяр Раджапович

*Каракалпакский государственный университет, Кафедра Теории и методики
физической культуры
Доцент*

Аннотация: *Физическое воспитание является неотъемлемой частью хорошо разработанной образовательной программы и является одним из основных компонентов физического воспитания. Среди различных видов спорта, которые обычно преподаются на уроках физкультуры, волейбол выделяется как один из наиболее важных и полезных видов спорта, которым учащиеся могут учиться и заниматься. Игра в волейбол не только обеспечивает отличные физические упражнения, но и учит студентов важным жизненным навыкам, таким как работа в команде, общение и многое другое. В этой статье мы сосредоточимся на волейболе и его значении на уроках.*

Ключевые слова: *волейбол, международные игры, командные игры, тренировочные учения, планы тренировок, квалифицированный персонал*

IMPORTANCE OF VOLLEYBALL SPORTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Kazakov Allayar Radjapovich

*Karakalpak State University, Department of Theory and Practice of Physical Education
Docent*

Abstract: *Physical education is an integral part of a well-rounded education curriculum, and one of the key components of physical education is sports. Among the various sports that are commonly taught in physical education classes, volleyball stands out as one of the most important and beneficial sports for students to learn and participate in. The game of volleyball not only provides a great physical workout, but also teaches students important life skills such as teamwork, communication, and sportsmanship. In this article we will give emphasis on the sport of volleyball and its importance in lessons.*

Keywords: *volleyball sports, international games, team games, training exercises, training plans, qualified personnel*

Kirish: Basketbol bilan birga voleybol sport turi paydo bo'lganiga yuz yildan oshdi. Voleybol-ajoyib, chiroyli va jozibali sport turi. Bu o'yin qoidalarining soddaligi va jozibadorligi voleybolni har qanday yoshdagi odamlar o'ynashi mumkinligi bilan bog'liq. Voleybol barcha mushaklarni rivojlantiradi va tez fikrlashga o'rgatadi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, yengil harakat fazilatlari va bu fazilatlarni to'g'ri yo'naltirish qobiliyatini rivojlantiradi. Nafas olish yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni ketkazadi. Voleybol tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yukdan xalos qiladi. Bu bizni jamoa sifatida harakat qilishga, shaxsiy manfaatlarimizni jamiyat manfaatlaridan ustun qo'yishga, intizomli bo'lishga, sheriklarimizga yordam berishga o'rgatadi. Voleybolning inson tanasiga ijobiy ta'siri, uning ko'p qirraliligi va texnik soddaligi sog'liqni saqlash sohasida yaxshi natijalar berishini ko'rsatadi.

Voleybol-bu uyda ham, ochiq havoda ham o'ynash mumkin bo'lgan mashhur o'yin. Ushbu qiziqarli o'yinning oddiy inventarizatsiyasi va oddiy qoidalari ko'plab havaskor o'yinchilarning g'alaba qozonishini ta'minlaydi. Talaba uchun o'quv jarayonidan so'ng jismoniy va hissiy stressni yengillashtirishi muhimdir. Bunga voleybol orqali sport zalda osongina erishish mumkin. Dastur talaba shaxsini rivojlantirish uchun sharoit yaratishga, o'qish va ijod uchun motivatsiyani rivojlantirishga, uning hissiy farovonligini ta'minlashga, antisotsial xatti-harakatlarning oldini olishga, bolalarning aqliy va jismoniy salomatligi jarayonining yaxlitligiga qaratilgan.

Voleybol mashqlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi ular chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik, kuch, turli xil vosita qobiliyatlari, salomatlikni mustahkamlash, shuningdek talabaning shaxsiy fazilatlarini: muloqot qobiliyatlari, Iroda, do'stona tuyg'ulari.

Xususan, o'yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruh harakatlarining mustaqilligi, vaziyatning doimiy o'zgarishi, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik o'yinchilarni turli xil his-tuyg'ular va tajribalarni namoyon etishiga olib keladi. Yuqori hissiy ko'tarilish doimiy faollikni va o'yinga qiziqishni saqlaydi. Voleybolning bu xususiyatlari o'quvchilarni his-tuyg'ularini boshqarishga, xatti-harakatlarini nazorat qilishni yo'qotmaslikka, muvaffaqiyatga erishsa kurashni susaytirmaslikka va muvaffaqiyatsizlikka uchrasa o'zlarini yo'qotmaslikka o'rgatish uchun mo'ljallangan.

Yuqoridagilarga asoslanib, o'quvchilarda xulq-atvor munosabatlarini shakllantirish voleybol o'yini sifatida talabaning ichki dunyosini o'zining texnik va uslubiy vositalari bilan samarali boyitadi, sog'lig'ini yaxshilaydi va jismoniy rivojlanish sohasidagi ongini kengaytiradi. Zamonaviy oliy o'quv yurtlari sharoitida talabalar og'ir ish yuklari va uy vazifalari hajmi tufayli harakatsizlikni paydo qiladi. Muammoni hal qilish uchun uning harakatlanishi, tiklanishi va organizmning ishlashi ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan "voleybol" qisman o'quv dasturi ishlab chiqilgan. O'yinning texnik va taktik texnikasini o'zlashtirishning ko'p qirraliligi voleybolni o'rgatish uchun asosdir. Dastlabki o'quv guruhlarini jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilgan. Bundan tashqari, o'qishning birinchi yilida ma'lum turdagi mashg'ulotlarning ulushi o'zgaradi: yil boshida jismoniy tarbiya uchun ko'proq soat beriladi va yilning ikkinchi yarmida texnik tayyorgarlik uchun ko'proq soat bo'lishi kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya tayyorgarlik va yetakchi texnik tayyorgarlik darslarida olib boriladi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarini o'rganishning ikkinchi yilida talabalarning texnik, taktik arsenalini va jismoniy tayyorgarligini o'rganishning mantiqiy davomi mavjud. Asosiy e'tibor hali ham jismoniy va texnik tayyorgarlikka qaratilgan, ammo jismoniy

tayyorgarlik soatlari kamayib, taktik tayyorgarlik soatlari ko'paymoqda. O'quv guruhlarida ishlashning asosiy vazifasi yosh voleybolchilarni qo'shimcha texnik va taktik tayyorgarlik bilan tanishtirish, shuningdek, o'yinchilarning funktsiyalari bo'yicha o'yinni ixtisoslashtirishdir.

Vazifalarni aniqlash, o'quv qo'llanmalari va usullarini tanlash barcha talabalar uchun bir xil bo'lib, individual yondashuv talablariga va har bir talabaning xususiyatlarini chuqur o'rganishga bog'liq. Kurs majburiy ravishda umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Yosh sportchilarni texnik, taktik va ma'naviy jihatdan tayyorlash bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Umumiy rivojlanish va tayyorgarlik mashqlari birinchi navbatda organizmning funktsional xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Aqliy Foydalari:

Voleybol tezkor qaror qabul qilish, strategik fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini talab qiladi. Sportchilar to'pning trayektoriyasini tezda baholashlari, raqiblarning harakatlarini taxmin qilishlari va samarali javoblarni shakllantirishlari kerak. Bu bilim ish kontsentratsiyasini oshiradi.

Bundan tashqari, voleybol fazoviy ongini va qo'l-ko'zni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. O'yinning tezkor tabiati boshqa ilmiy va hayotiy ishlarda muvaffaqiyat qozonish uchun juda muhim bo'lgan aniq vaqt va fazoviy fikrlashni talab qiladi.

Ijtimoiy Nafaqalar:

Voleybol-bu hamkorlik, muloqot va ishonchni rivojlantiradigan jamoaviy sport turidir. O'yinchilar umumiy maqsadga erishish uchun birgalikda ishlashlari, jamoaviy ish, yetakchilik va sport mahoratining muhimligini o'rganishlari kerak. O'yin, shuningdek, ijtimoiy o'zaro ta'sir va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Voleybolning raqobatbardosh tabiati muvaffaqiyat tuyg'usini kuchaytirishi mumkin. Sportda muvaffaqiyatga erishgan talabalar ijobiy imidjni rivojlantirishi va o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchni oshirishi mumkin.

Voleybolni jismoniy tarbiya darslariga kiritish o'quvchilarning jismoniy, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Sport keng ko'lamli imtiyozlarni taklif etadi, jumladan, yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash, muvofiqlashtirishni yaxshilash, kognitiv funktsiyani oshirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va qimmatli ta'lim tajribalari. Voleybolni jismoniy tarbiya o'quv dasturlarining ajralmas qismi sifatida qabul qilish orqali o'qituvchilar o'quvchilarga sog'lom va to'laqonli hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va bilimlarni berishlari mumkin.

Sog'lom odatlarni rag'batlantiradi: voleybol jismoniy faoliyatni qadrlashga yordam beradi va voyaga yetishi mumkin bo'lgan sog'lom odatlarni targ'ib qiladi.

Kelajakdagi Sport turlari uchun asos yaratadi: voleybol ko'nikmalari basketbol, tennis va badminton kabi boshqa sport turlari uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, voleybol jismoniy tarbiya darslarida juda muhim sport turi hisoblanadi, chunki u o'quvchilarga ajoyib jismoniy mashqlar bilan ta'minlaydi, jamoaviy ish va muloqot kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi va sport mahorati va chidamlilik kabi qadriyatlarni singdiradi. Voleybolni jismoniy tarbiya darslariga qo'shib, talabalar jismoniy tayyorgarligini, ijtimoiy ko'nikmalarini va xarakterini rivojlantira oladilar, shu bilan birga qiziqarli va musobaqa hayajonidan zavqlanadilar. O'qituvchilar sifatida biz voleybolning jismoniy tarbiyadagi ahamiyatini anglashimiz va maktablarda ushbu qimmatli sport turini o'qitishni targ'ib qilish va qo'llab-quvvatlashda davom etishimiz juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Yarashev Q.D. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti. - T: Abu Ali Ibn Sino, 2002 yil.*
2. *Yu Kleshev, L.R. Ayrapetyants B.L. Paknin «Voleybol» T.2005*
3. *Ayrapet'yants L. R. Po'latov A.A. Voleybol- T: Fan va texnologiya, 2012. 212b.*

4. *Po'latov A.A., Qurbonova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol ta'lim muassasalarida sport to'garaklarini tashkil etish bo'yicha o'quv rejasi va uslubiy ko'rsatmalar - T.: "Exteremum press" 2017.-136b*
5. *2017-2021-yillarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" dasturi.*
6. *O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori.*