

## SPORTNING VOLEYBOL TURI BO'YICHA MASHQLARNING KETMA- KETLIGINI TASHKIL ETISH

**O.S.Mirzayev**

**B.X.Ravshanov**

*Buxoro muhandislik-texnologiya instituti*

**Annotasiya:** *Ushbu maqolada voleybol sport turining yoshga doir jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, harakatlar ketma-ketligini nazorat qilish, hamkorlikda jamoa bilan ishlashni, to'pni his qila olish va yetuk barkamol inson bo'lib rivojlantirish usullari va metodlari to'g'risida bayon etadi.*

**Kalit so'zlar:** *Motivatsion, hissiy-irodaviy, sherik tuyg'usi, tendentsiya, reaksiya, tezlik-kuch, maxsus epchillik.*

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПО ЭТАБНИЙ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**О.С.Мирзаев**

**Б.Х.Равшанов**

*Бухарский инженерно-технологический институт*

**Аннотация.** *В этой статье описаны пути и средства развития соответствующих возрасту физических навыков волейбола, контроля последовательности движений, работы в команде, ощущения мяча и развития разностороннего человека.*

**Ключевые слова:** *\_\_Мотивационный, эмоциональный, партнер, склонность, реакция, скорость, сила, особая ловкость.*

## ORGANIZATION OF VOLLEYBALL EXERCISES

**O.S.Mirzayev**

**B.X.Ravshanov**

*Bukhara Engineering and Technology Institute*

**Annotation:** *In this state, the ways and means of developing age-appropriate physical skills of volleyball, control of sequences of movements, teamwork, feeling the ball and the development of a different person are described.*

**Key words:** *motivational, emotional, partner, propensity, reaction, speed, strength, individual agility.*

Sportchining faoliyat samaradorligini oshirish muammosi yetakchi kontseptual qoidalar - sabab-natija munosabatlarning mavjudligi, sportchining motivatsion va hissiy-irodaviy ehtiyojlari nuqtai nazaridan tahlil qilish; voleybolchilarning yosh toifalarida tanlangan sport turiga bog'liqligi, motivatsion faolligi va barqaror qiziqishining shakllanish darajasi to'g'risida turli fikrlarni aniqlash imkonini yaratadi.

V.G.Polovtseva [3], 7-10 yoshli bolalar o'zlarining sport mashg'ulotlarini tanlashlarini tushuntirish qiyinligini aniqladilar; ular suzish, konkida uchish, chang'i uchishga tayyor; xokkey va boshqa sport turlari. 11-12 yoshda ma'lum sport turlari bilan shug'ullanish uchun dastlabki beqaror motivatsiya paydo bo'ladi; ularning qiziqish doirasi sezilarli darajada quyi holda bo'ladi; 13-14 yoshda o'smirlar o'zlarining sport faoliyatini tanlashlarini umumiy ma'noda tushuntira oladilar, ammo faqat 15-16 yoshga kelib, motivatsiya chuqur ongli va barqaror holatta mujassam bo'ladi.[2]

Quyidagi mashg'ulotlarini hamjihatlikda ta'minlash zarurligini ko'rsatadi; o'yin usulidan keng foydalanish; jalb qilingan shaxslarning individual imkoniyatlari, talablari, ehtiyojlari va manfaatlar to'qnashuvini hisobga olgan holda. Har bir o'smirning fiziologik salohiyatining xususiyatlarini hisobga olgan holda sport o'sishi istiqbollari har tomonlama o'rganishga ko'p vaqt ajratish samaraliroqdir.

Yosh sportchilar uchun o'quv jarayonini tashkil etishning asosiy tamoyillari:

- o'smirning jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojlari maksimal darajada qondirish;
- salomatlik bilan bog'liq yo'nalishni ta'minlash (harakatni muvofiqlashtiruvchi fazilatlarni rivojlantirish, fizikani yaxshilash);
- o'quv mashg'ulotlarining ta'lim yo'nalishini amalga oshirish (sport sohasida maxsus va tarixiy bilimlarni shakllantirish);
- tarbiyaviy tadbirlarni amalga oshirish (umumiy va harakat madaniyatini oshirish; jismoniy tarbiya va sportning ma'naviy, axloqiy va estetik qadriyatlarini o'zlashtirish).[4]

Muallifning fikricha, sport mashg'ulotlari samaradorligining asosiy yo'nalishlari:

- o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini rivojlantirish va takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;
- fiziologik salohiyatni maksimal darajada rivojlantirish;
- atrofdagi odamlar bilan to'g'ri munosabatda bo'lish ko'nikmalarini shakllantirish.

Sportchining axloqiy-irodaviy xususiyatlarini yaxshilashga yo'naltirish va voleybolchilarning erkin faoliyatining sifat ko'rsatkichlarini oshirish murabbiyning ahamiyatini tushunishiga bog'liq.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish. Bu ushbu sport o'yinining o'ziga xosligi bilan bog'liq bo'lib, natija jamoaviy harakatlar, jamoa a'zolarining harakatlarini muvofiqlashtirish va muvofiqlashtirish, sheriklar bilan o'zaro munosabatlarning samaradorligi bilan belgilanadi. Ushbu tushunchani har bir o'yinchi tomonidan individual o'zini o'zi takomillashtirishning etakchi sharti sifatida shakllantirish uchun o'qituvchi umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikni oshirishning shaxsiy vazifalarini belgilashi muhimdir.

A.Ismoilov, 1982 yil, 30-31-betlar ta'kidlaganidek, voleybolchilarning sport mahorati o'sishini ta'minlashning muhim sharti – boshlang'ich sport mashg'ulotlari bosqichida sportga barqaror qiziqishni shakllantirishdir. Muallif bilvosita va to'g'ridan-to'g'ri ta'sir choralari tizimini nazarda tutuvchi maxsus dastur ishlab chiqdi. Mustaqillik, o'ziga ishonch; pedagogik taktikadan foydalanish; o'z vaqtida ogohlantirish va xatolarni bartaraf etish. To'g'ridan-to'g'ri chora-tadbirlar - o'yin tafakkurini shakllantirish, individual vosita vazifalaridan foydalanish; qidiruv vaziyatlarni yaratish.[1]

Muvofiqlikning ikki turini belgilaymiz: birinchisi - o'yin faoliyati sohasida ("sherik tuyg'usi" asosidagi jamoaviy ish; individual texnik harakatlar va umuman o'yin kombinatsiyasini amalga oshirish; sheriklarni aniq his qilgan holda o'zaro tushunish. ' erkin harakatlari, shuningdek, ularning makon-vaqt va makon-kuch parametrlari), ikkinchisi - o'yindan tashqari aloqa sohasida (shaxsiy xususiyatlarning, xarakter xususiyatlarining, qiziqishlarining muvofiqligi).

Ma'lumotlari shuni ko'rsatdiki, sport mahoratining o'sishi bilan raqobatbardosh faoliyatning ushbu sohalarida o'yinchilarning bit-birini tushunish tendentsiyasi kuchayadi. Mushak yukining optimal miqdorini baholash va aniqlashning ob'ektiv mezonlarini aniqlash tavsiya etilgan mushak faoliyati rejimining tananing funksional imkoniyatlariga muvofiqligi to'g'risida ma'lumot olish imkonini beruvchi samarali uslubiy usullarni ishlab chiqish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.[5]

Voleybolda mashq jarayonini oqilona qurish usullaridan biri o'yinchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlikning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashdir. E.V. Fomin [6] o'rganilayotgan o'yin texnikasi samaradorligining uni amalga oshirishda ishtirok etadigan turli mushak guruhlari kuchiga bog'liqligini ko'rsatadigan ma'lumotlarni hujum zarbasi texnikasini tahlil qilish orqali oldi.

Ushbu vosita harakatini boshqarishda yetakchi rol o'ynaydi vaquydagi omillarni o'z ichiga oladi:

- yetakchi harakatni muvofiqlashtiruvchi fazilatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari darajasi (tezlik-kuch, maxsus epcillik, sakrash qobiliyati va boshqalar);

tayanchdan itarishning optimal xususiyatlarini aniqlaydigan texnikaning fazoviy-vaqt va fazo-kuch parametrlarida orientatsiya qilish qobiliyati;

- hujum qiluvchi zarbada sakrash balandligini aniqlaydigan portlovchi kuchning namoyon bo'lish darajasi.

Hujum zarbasini bajarish uchun to'pga chiqishni ajratib ko'rsatadi va bu harakat harakatining funksional tashkil etilishini tahlil qiladi. Ushbu yondashuv uni amalga oshirishning his qilish va tuzatuvchi usullarini aniqlash imkonini berdi. Bashoratli bilan, vosita harakatining boshlanish vaqti doimiy harakat parametrlari bilan o'zgaradi. Tuzatish usuli translyatsiyalarning etarli davomiyligiga, harakatlanish vaqtini aniqlashga asoslangan. Yugurishning boshlanish momenti doimiy emas.

To'pga erishish texnikasi farqi:

- erkin harakatining umumiy davomiyligida;

- tayanchdan itarish muddatida;
- gorizontal uchish tezligining kattaligida.

L.L.Golovina va boshqalar, O.V. Demidenko; V.A. Kashirin voleybolchilarni sportga tayyorlash tizimini sifat jihatdan takomillashtirishning yetakchi yo'nalishlaridan biri bu ko'rsatkichlar ularning sport mahoratining o'sishini belgilovchi maxsus koordinatsiyalarni ishlab chiqishdir, deb hisoblaydi. Voleybolda sakrash qobiliyati katta ahamiyatga ega va o'yinning eng asosiy bosqichini belgilab beradi.[7]

Xulosa o'rnida, Sportchining erkin va mustaqil harakatlanishi uchun mushak kuchi va vaznining bir xil ko'rsatkichlari bilan voleybolchilar boshqa sport ixtisoslik vakillariga qaraganda yuqori sakrash balandligiga erishadilar. Mushak kuchini faol mushak tolalari sonini ko'paytirish va mushaklarni zarur energiya bilan ta'minlaydigan kimyoviy reaksiyalar tezligini ko'tarish orqali oshirish mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" professor A.D.Navikov
2. Pedagogika fanlari doctori professor L.P Matveev
3. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" Tursunov U
4. "Jismoniy tarbiyadan o'rta umum ta'lim maktablari o'qituvchilari uchun dastur"
5. "Jismoniy tarbiya" A.Normurodov
6. "Voleybol" professor YU.N.Kleshev, professor L.R.Ayrapetyans
7. "Voleybol" o'yin qoidalari professor L.R.Ayrapetyans
8. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
9. [www.wikipedia.uz](http://www.wikipedia.uz) [www.sport.uz](http://www.sport.uz)