

VOLEYBOL O'YININI O'RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Farg'ona filiali o'qituvchisi.

E-mail: polatovashahnoza744@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola bolalarni endi voleybol sport turi bilan tanishtirib, ularga dastlabki o'rgatish bosqichlari, maktab, bog'cha, trenirovka jarayonlarida bola organizmiga kerakli yuklamalarni berish, dastlabki o'rgatish jarayonida sport mahoratini o'rni naqadar muhimligi, imkoniyatlari, bosqichma-bosqich o'tish jarayonlari, qo'llaniladigan mashqlar haqida mulohaza yuritiladi.

Kalit so'zlar: sport mahorati, trenirovka, yuklama, voleybol, sport, jismoniy sifatlar, sport to'garaklari, jismoniy tayyorgarlik, malaka, ko'nikma, mashg'ulotlar, harakatlar, jismoniy tarbiya.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Пўлатова Шахноза Икромовна

преподаватель Ферганского филиала Государственного университета
физической культуры и спорта Узбекистана.

E-mail: polatovashahnoza744@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Данная статья познакомит детей со спортом волейбол, даст начальные этапы обучения, даст необходимые нагрузки детскому организму во время учебы, детского сада, тренировочных процессов, подчеркнет значение роли спортивных навыков в начальном тренировочном процессе, а также шаг за шагом обсуждаются его возможности, обсуждаются стоматологические процессы, прикладные упражнения.

Ключевые слова: спортивное мастерство, тренировка, нагрузка, волейбол, спорт, физические качества, спортивные секции, физическая подготовка, умения, умения, упражнения, движения, физическое воспитание

PEDAGOGICAL BASICS OF TEACHING VOLLEYBALL

Polatova Shahnoza Ikram qizi

is a teacher of the Fergana branch of the
State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan.

E-mail: polatovashahnoza744@gmail.com

ABSTRACT

This article will introduce children to the sport of volleyball, give them the initial stages of training, give the necessary loads to the child's body during school, kindergarten, training processes, the importance of the role of sports skills in the initial training process, and its possibilities step by step. dental processes, applied exercises are discussed.

Key words: sports skills, training, loading, volleyball, sports, physical qualities, sports clubs, physical training, skills, training, activities, physical education.

KIRISH

Mamlakatimizda olib borilayotgan yoshlarga qaratilgan siyosatlarni birgalikda amalga oshirish uchun Prezidentimizning biz yoshlarga yaratib berayotgan shart-sharoitlardan oqilona foydalansak, mamlakatimiz uchun ham, davlatimiz rivoji uchun ham, shu bilan birgalikda sportni yuqori pog'onalarga ko'tarishimizga ncha turtki bo'ladi. Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining poydevori ya'ni fundamental bosqichi hisoblanib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalana olish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllantirishga imkon yaratib beradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirishda va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulot-lar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyat-lariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozimdur.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va uni shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyat-lariga mos kelishi yoki birozgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki, biologiya fanidan biz bilamizki, azal-azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklama-ning yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda

(organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to‘qimalar, yurak, o‘pka, taloq, jigar va h.k.) zo‘riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo‘ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to‘liq tiklanishiga to‘sqinlik qiladi. Agar shundav yuklamalar ustunligi bo‘lsa, bola faoliyatida surunka qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o‘shiga ta’sir etishi xech gap emas, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional “obyekt” da lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo‘lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha. kundalik yoki yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo‘lsa, jismoniy sifat-larning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy larbiya darslari va trenirovka mashg‘ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab, "to‘lqinsimon" prinsipda oshira borish judayam muhimdur.

Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslansa, sog‘lom, kuchli, baquvvat, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismi bo‘lib qoladi. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg‘ulotlari, sport musobaqalari va h.k) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o‘qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo‘riqchilar) va rahbar shaxsga katta ma’suliyat yuklanishi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o‘zlashtirishlariga muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko‘nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e’tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilinishi, ko‘p yillik sport trenirovkalari jarayonida shug‘ullanuvchilar sog‘ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga bog‘liqdir. Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi jismoniy sifatlar ya’ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko‘pdan-ko‘p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatning (harakatlar) mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilib boriladi. Ushbu muammolarni turli yoshdagi o‘quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o‘z ifodasini topgan.

Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha nashr etilgan darslik hamda qo‘llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi - bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma’lum jarayon

samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi. Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad - sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish, avvalambor, yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga alohida e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirishda bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sport mahorati - jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, sport malakalarida, dastlabki o'rgatish jarayoni esa ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish - o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri - bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammallashtirishdir.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga shu bilan birgalikda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil

bo'lib xizmat qilishi kerak. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqalash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik, o'yin tayyorgarligi bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga, barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydali hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017,48 b
2. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa
3. Pulatov A.A. Voleybol- //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71b.
4. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. o'quv qo'llanma. - T., 2007, 148 b.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A., Kdirova M.A. I-IV kurs talabari bilan seminar va uslubiy mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha). -T., 2008, 78 b .
6. Pulatov A.A. Yosh voleyboichilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Uslubiy qo'llanma. -T., 2008,38 b
7. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlari. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabari uchun o'quv qo'llanma. -T., 2009, 67 b.
8. Ayrapetyans L.R, Pulatov A.A, Isroilov Sh.X. Voleybol Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabari uchun o'quv qo'llanma. -T., 2009, 77 b