

VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH

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 maqolam hozirgi kunda voleybol sport turini qanday rejalashtirish, hajmi, yuklamasi, tayyorgarligi to'g'ri taqsimlanganligi, vazifalari, shakllari, qo'llaniladigan vositalari, uslublari, rejalashtirish turlari, trenirovka jarayonlarini tuzilishi, voleybolchilarni organizmiga yuklamalarni ta'siri, qo'llanilishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, jarayon, bilim, malaka, ko'nikma, yuklama, boshqarish, murabbiy-trener, qobiliyat, fazilat, texnik, taktik, musobaqa, davrlar.

KIRISH

Hozirgi kunda mamlakatimizda ro'y berayotgan jarayonlarni ko'zda tutadigan bo'lsak, har bir sohaning o'ziga yarasha mashaqqatlari, ma'suliyatlari bor deb hisoblayman. Inson bir kasbni egallashi uchun kerakli bo'lgan bilim, ko'nikma, malaka, tajriba orqali salohiyatini oshirib boradi. Shunday ekan har birimiz o'z kasbimizga mehr qo'yib, unga chin dilimizdan yondashishimiz lozimdur. Prezidentimizning yoshlar bizning kelajagimiz deb aytgan so'zlarini oqlashga qo'ldan kelgancha harakat qilishimiz judayam muhimdur.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilar va voleybol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon hisoblanib, uni murabbiy ya'ni trener boshqaradi. Boshqaruv deganda, albatta biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasida oldiga aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarishlar tushuniladi. Sportda voleybolchilarni tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekti vazifasini esa pedagog-murabbiy, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv gruppalari bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundaki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlar ya'ni (texnik, taktik, psixologik va boshqalar)dan iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishlari kuzatib boriladi. Bu jarayon tuganmas jarayon hisoblanadi.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundaki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi bo'lib odam obyekti tashkil etadi. Bu

murabbiyga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini oldiga qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan to'g'ri sportchi o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga ham judayam bog'liq bo'ladi.

Murabbiy-sportchi jamoa murabbiy o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'umotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkordur.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri, bu sportchining o'zini boshqarish, tuta bilish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini, fazilatlarini faol rivojlan-tirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat bo'ladi.

Boshqaruvning asosiy vazifalari - mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qiliish, nazorat qilish va qiyosiy jihatdan tahlil qilish bilan ifodalanib boradi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'millab beruvchi yopiq xalqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi. Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, har bir bosqichda, har yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etishi kerak.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Voleybolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iboratdur. Ular bir-biri bilan bog'langan holda, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari, mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 guruhga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.
2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri bu – **rejalashtirish hisoblanadi.** U nafaqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, mohiyatini, balki murabbiy-ning ish faoliyatini ham tartibga solib boradi. **Rejalashtirish bu** - kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib bashorat berishni bilish tushuniladi. Voleybolchilar va voleybol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, tartibga solish, o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Voleybol sport turi bu - jamoaviy o'yini hisoblanadi, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o'yinchi uchun tuzilishi kerak. Voleybol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanib keladi. Shu sababli texnik, taktik va o'yin tayyor-garligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biri hisoblanadi. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanishi mumkin:

jismoniy tayyorgarlik - 20%, **texnik** - 30%, **taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi** - 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshini, malakasi va tayyorgarlik

darajasiga qarab o'zgarishi ham mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruh-da yoki jamoada shug'ullanuvchilar yoshini, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalarni e'tiborga olish juda ham muhim. Ishlab chiqilgan rejalariga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuvlar hamda ilmiy-tadqiqot natijalari asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchiga va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo va mikrosikllar rejalarini (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi kerak.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratidan o'tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon hisoblanib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqarilib boradi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonni maqsadli boshqarish davomida avvalambor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat - istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi bu eng asosiy masalalardan biri hisoblanadi.

Istiqbol rejasi - bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar qo'yilib hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard ya'ni asosiy sport natijasi va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zaxira tarkibni tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, tayyorgarligi jamoa tarkibini aniqlash va zaxira voleybolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarda tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarda tayyorlovchi modellashtirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi shu bilan birgalikda ularda erishiladigan natijalar aniqlanib bashorat qilib boriladi.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalishi bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar aniqlanadi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlari, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik jarayoni bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, tibbiy va pedagogik nazorat. Bunda mashg'ulotlar jarayonida nazorat sinovlari, tibbiy ko'rikdan o'tishlari bundan tashqari boshqa turdagi nazoratlar muddatlari belgilanib yoziladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlari, maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi. Yillik tayyorgarlik 3 davrga - tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri mahalliy va xalqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezzo hamda mikrosikl bosqichlariga ajratiladi.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan, toki yangi mavsum - yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytirib boriladi.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zaxirasini jamlashga qaratilishi darkordur.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi muhim hisoblanadi: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritiladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuzilishi kerak. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulotlar yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h.k.) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtirilishi muhimdur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол // Учебник для высших учебных заведений. – Т.: Зарқалам, 2006. – 240 с.
2. Волейбол. Под общей редакцией профессора Беляева А. В. и доцента Савина М.В. Москва «Физкультура, образование и наука» 2000
3. А. А. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati darslik. Chirchiq – 2020.
4. Ayrapetyants, A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011
5. F.T. Miraxmedov, A.T. Ibragimov. Volebol. O'quv uslubiy qo'llanma. 2017
6. Soyibnazarov. A.I. Развитие учебных навыков в развитии школьных учителей на основе публичных онлайн-открытых курсов. Международный журнал Orange Technologies. 2020
7. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).
8. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. E Conference Zone. 2022/11/22
9. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISI KASBIGA QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH SHARTLARI VA METODLARI. Vol. 2 No. 15 (2023): THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH.
10. WAYS TO DETERMINE STUDENTS' INTEREST AND ABILITIES IN THE PROFESSION OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER. 2023: ICDE-Turkey-Jan
11. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA SPORT TO'GARAKLARINING O'RNI. 2022: ICDE-Turkey-September.