



VOLEYBOL O'YININI O'RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Ravshanov Husan Abdiquil o'g'i

Guliston davlat universiteti

“Masofaviy ta’lim” kafedrasi o'qituvchisi

husanbekravshanov@gmail.com

Tel: 90 400 03 32

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11179215>

ARTICLE INFO

Received: 4th April 2024

Accepted: 6th May 2024

Published: 11th May 2024

KEYWORDS

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

KIRISH

Bizda olib borilayotgan yoshlarga Mamlakat siyosatlarini birlashtirib olish uchun ishlab chiqarishning biz yaratib berayotgan shart yoshlardan ushlab qolish, xavfsizlik uchun ham davlatimiz rivoji uchun ham, shu bilan birga sportni yuqori pog'onalarga ko'tarishimizga ancha turtki bo'ladi. Sport amaliyotida ishlab chiqarish o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining poydevori va fundamental hisoblanib, bu uslubda o'rgatish jarayoni va ishlab chiqarishdan to'g'ri yo'lga qo'yilgan keyingi bosqichlarda sport mahoratini samaraliga imkon yaratib beradi. Keyin o'rgatish jarayonini joyida va tashkil qilishda ontogenetik hamda biopsixologik jihatdan e'tiborga olish zarur.

Ma'lumki, harakat miqdori (yuk) va uning intensivligi inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, barcha turdagi harakatlar, shu jumladan sport to'garaklarida bajariladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va intensivligi ishtirokchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki biroz yuqoriroq bo'lishi kerak. Chunki biyologiya fanidan bizga ma'lumki, azaldan isbotlangan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik rivojlanishning ma'lum bosqichlarida bajariladigan sutkalik jismoniy yuklamaning yalpi ta'sir “kuch”i har doim organizmning funksional imkoniyatlaridan yuqori bo'lsa, demak, buning uchun zarur bo'lgan har doimgidek, har doimgidek o'ziga xos xususiyatga ega. bu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va boshqalar) da zo'riqish paydo bo'ladi.

Bunday salbiy “izlar” insonning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini pasaytiradi, uyquni buzadi, mehnat qobiliyatini pasaytiradi va uning to'liq

ABSTRACT

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

tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar bunday yuklamalarning ustunligi bo'lsa, bolaning faoliyati surunkali tarzda qaytarilsa, nafaqat organizmning normal o'sishiga ta'sir qilishi, balki bu yuklarning ustunligi mahalliy yuklarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. yoki turli funksional "ob'ektlar" da global patologik asoratlar. bunday emas. Aksincha. kundalik yoki yalpi o'quv yuklamalarining hajmi va intensivligi funksional imkoniyatlardan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi sekinlashadi, mehnat qobiliyati oshmaydi. Shu sababli, kundalik yoki yalpi yuklamalarni, jumladan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va mashg'ulotlar bilan bog'liq yuklarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab, "to'lqin" tamoyili bo'yicha oshirish juda muhimdir.

Binobarin, bolalar sporti mashg'ulotlarini tashkil etish pedagogik va tibbiy nazoratga asoslansa, sog'lom, baquvvat, g'ayratli, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining uzviy qismiga aylanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (jismoniy tarbiya darslari, o'quv mashg'ulotlari, sport musobaqalari va boshqalar) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassisning (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, haqiqatni isbotlash shart emas) vazifasidir va rahbar zimmasiga katta mas'uliyat yuklanganligi, ular jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq bilimlarni egallashlariga mos ravishda kasbiy-pedagogik malaka va malakalarni egallashlari zarurligi muhimdir.

Bolalar sportini samarali tashkil etish, uzoq muddatli sport mashg'ulotlarida qatnashuvchilarning salomatligi, sport mahoratini oshirish birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Jismoniy tayyorgarlik va uning imkoniyatlarini ifodalovchi jismoniy sifatlarning kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik ilmiy ob'ekt sifatida ko'plab tadqiqotchi olimlarning e'tiborini tortdi. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning (harakatlarning) mohiyati va mazmuni, ularning jismoniy tarbiya va sportdagi va boshqa jarayonlardagi ahamiyati hamda rivojlanish muammolari atroflicha yoritilgan. Ushbu muammolarni turli yoshdagi maktab o'quvchilari va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ko'plab ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad -

Unda salomatlikni mustahkamlash, yuksak sport natijalariga erishish, eng avvalo, umumiy jismoniy sifatlarni yoshlikdan kamol toptirishga alohida e'tibor qaratilgan. Ko'pchilik olimlarning ta'kidlashicha, sportning muayyan turi bo'yicha muntazam ravishda mashg'ulotlar o'tkazish, hajmi, intensivligi va mazmuni jihatidan to'g'ri tashkil etilishi bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa: Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sport mahorati jismoniy tarbiya, sport mahorati va boshlang'ich tayyorgarlik jarayonida uzoq muddatli sport tayyorlash tizimining asosidir. Mashg'ulotlar qanchalik erta tashkil etilgan, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnikaviy va sifatli bo'lsa, sport o'rinbosarlarini tayyorlash shunchalik qisqa va oson bo'ladi. Lekin bu, albatta, bevosita mutaxassisning bilimi, kasbiy mahorati va malakasiga bog'liq. Shuning uchun ham mutaxassislar tayyorlash dasturining eng muhim va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich ta'lim metodi (texnologiyasi) hisoblanadi. Musobaqa davomida samarali natijaga erishishning asosiy shartlaridan biri – voleybolchining texnik tayyorgarligi va texnik mahorati yuqori

darajada bo'lishidir. Shuning uchun mashg'ulot jarayonining birinchi va asosiy maqsadi o'yin texnikasini takomillashtirishdir.

Yana shuni aytish kerakki, harakat texnikasini o'zlashtirish davri bolaning oilaviy sharoitiga, ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatlariga, shuningdek, ruhiy holatiga bog'liq.

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar va o'qitish jarayonida hisobga olinadigan omillar ma'lum bir uslubiy tartib asosida rejalashtirish hujjatlariga kiritilishi kerak. Bundan tashqari, tanlov dasturi va mashqlar yordamida bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini va mavjud omillarni aniqlash kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Khalilova, L., Allayarov, A., Ravshanov, H., Karimova, Z., & Yusupov, A. (2024). LANGUAGE AND SOCIAL CONSTRUCTS IN GENDER-RELATED LEXICAL UNITS. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2(1), 164-169.
2. Khalilova, L., Ravshanov, H., Xudayberdiyev, R., & To'rakulova, G. (2024). DIGITAL TECHNOLOGY INTEGRATION FOR IMPROVING FOREIGN LANGUAGE LEARNING. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2(1), 188-191.
3. Xalilova, L., Ravshanov, H., & Sariboyev, N. (2023). ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN EDUCATION. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2(1 Part 2), 64-67.
4. Anvarovna, S. J., & Abdiquil o'g'li, R. H. (2024). GLOBALLASHUV JARAYONIDA MINTAQAVIY XAVFLAR VA INSONIYANING XAVFSIZLIK MUAMMOLARI: Guliston davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası, Psixologiya fanlari doktori, dosent, Sharapova Saboxat Djabbarovna taqrizi ostida. IQRO INDEXING, 9(1), 32-36.
5. Xolmuxamatovich, Y. A., & Abduqul o'g'li, R. X. (2024). DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(3), 127-130.
6. Abduqul o'g'li, R. X., & Xolmuxamatovich, Y. A. (2024). PEDAGOGIKADA TARBIYA TIZIMI TAKOMILLASHTIRISH. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(3), 122-126.
7. Abdiquil o'g'li, R. H. (2023). ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA XALQARO BAHOLASH DASTURLARINING AHAMIYATI. Journal of new century innovations, 20(4), 65-68.
8. Khalilova, L., Ravshanov, H., Xudayberdiyev, R., & To'rakulova, G. (2024). DIGITAL TECHNOLOGY INTEGRATION FOR IMPROVING FOREIGN LANGUAGE LEARNING. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2(1), 188-191.
9. Xalilova, L., Ravshanov, H., & Sariboyev, N. (2023). ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN EDUCATION. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2(1 Part 2), 64-67.
10. Khalilova, L. R. (2019). TRAINING AS AN INTERACTIVE METHOD FOR EXPERIMENTAL GROUPS. In ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ НАУКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ТЕХНОЛОГИИ, ИННОВАЦИИ, ДОСТИЖЕНИЯ (pp. 264-268).
11. Anarbaev, A., Tursunov, O., Kodirov, D., Khudaev, I., Isakhodjayev, K., & Islikov, S. (2021). Pre-sowing activation of seeds by ultraviolet (UV) radiation. In E3S Web of Conferences (Vol. 304, p. 03040). EDP Sciences.

12. Islikov, S., Normurotov, J., Normuminov, B., & Yunusov, A. (2024). METHODOLOGY OF USING PROJECT-ORIENTED LEARNING AND MIXED TASKS IN EDUCATION. *Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 1(2), 138-142.
13. Normamatovich, Q. A. (2023). UZLUKSIZ TA'LIM TIZIMIDA MA'LUMOTLAR OMBORINI YARATISHNI O'RGANISHNING HOLATI VA ISTIQBOLLARI. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 3(3), 68-71.
14. Qudratov, A. (2023). PROBLEMS OF DEVELOPING STUDENTS'KNOWLEDGE. *Modern Science and Research*, 2(4), 729-733.
15. Qudratov, A., & Allayorov, S. (2024). SUN'IY INTELLEKTNING RIVOJLANISH DAVRI. *Евразийский журнал технологий и инноваций*, 2(1), 71-75.
16. Qudratov, A. (2023). AXBOROT XAVFSIZLIGI FANINI QIZIQTIRUVCHI VA IJODIY TOPSHIRIQLAR ASOSIDA TASHKIL QILISH. *Евразийский журнал технологий и инноваций*, 1(5), 55-58.
17. Saidov, D., Yo'ldosheva, S., & Sayfullayeva, N. (2024). ALGORITM MURAKKABLIGI TAHLILI. *Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 1(5), 26-30.
18. Barno, T. (2023, October). INGLIZ TILIDA GEOLOGIYA SOHASIGA OID TERMINLAR YASALISHINING SAMARALI USULLARI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCES WITH HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS* (Vol. 1, No. 05.10, pp. 197-200).
19. Karimova, Z., Turdikulova, B., & Muxiddinova, S. (2023). CLASSIFICATION CONCEPTS IN PHRASEOLOGICAL ASPECTS. *Евразийский журнал технологий и инноваций*, 1(6 Part 2), 26-30.
20. Saidov, D., Yo'ldosheva, S., & Sayfullayeva, N. (2024). ALGORITM MURAKKABLIGI TAHLILI. *Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 1(5), 26-30.