



**YOSH VOLEYBOLCHILARNING TO'GARAK
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA ULARNI
O'TKAZISH USULLARI**

Shadiyev Azizjon Yokubjonovich

CHDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası dotsent v.b.

ashadiyev87@gmail.com

<https://www.doi.org/10.37547/ejsspc-v03-i02-p2-41>

ARTICLE INFO

Received: 06th February 2023

Accepted: 16th February 2023

Online: 17th February 2023

KEY WORDS

"Alpomish" va "Barchinoy"
barkamol avlod, musobaqa,
texnika, taktika, yosh.

ABSTRACT

*Ushbu maqola jismoniy tarbiya va sport millatni
genofondini shakllantirish va barkamol avlodni
tarbiyalashga qaratilgan ma'lumotlardan iborat.*

KIRISH

So'nggi yillar davomida barcha sport turlari kabi voleybol xam yurtboshimizning oqilona siyosati tufayli yuksak taraqqiyot sari intilmoqda. Jumladan, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» g'oyalariga hamoxang bo'lgan uzluksiz musobaqalar tizimining 2000-yildan boshlab o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari dasturidan voleybolni mustahkam o'rin egallaganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi.

So'nggi yillarda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Shu nuqtayi nazardan, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida 2019-yil 19-martda "Yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etishda madaniyat, san'at, sport, axborot texnologiyalari, kitob o'qishga qiziqishini oshirish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni amalga oshirish to'g'risida" o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida yoshlarni rivojlantirishga qaratilgan masalalar muhokama qilindi va sohalarga taalluqli 5 ta muhim tashabbus ilgari surildi. Shulardan sportga oid bolgan "Ikkinchi tashabbus - yoshlarni jismoniy chiniqtirish va sport sohasida o'z qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratib berish masalalari bo'yicha" "2022 — 2026 - Yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmoni (Sh. Mirziyoyev Toshkent sh., 2022-yil 28-yanvar, PF-60-son); kabi farmon va qarorlar mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratdi. Ko'plab zamonaviy sport inshootlari qurilib, turli xil sport uskunalari va anjomlari ishlab chiqarilmoqda. Zamonaviy tipdagi yangi qurilgan sport inshootlari va ularni jahon standartlariga javob beradigan sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlanishi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar sonini yildan-yilga ortib borayotganini ko'rsatmoqda.

Voleybol to'garagining asosiy ish shakli, musobaqalarda qatnashish, guruhlardagi o'quv – trenirovka mashg'ulotlari hisoblanadi. Murabbiy shug'ullanuvchilar bilan har kuni ertalabki



gimnastika mashqlarini o'tkazishlari kerak, shuningdek, alohida texnik usullar asosida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirib borish lozim.

Mashg'ulotlar maktabda yosh sportchilarning bandligini hisobga olgan holda tashkil etilishi shart. Barcha ma'naviy va ma'rifiy ishlar, ommaviy-madaniy va tarbiyaviy tadbirlar umumiy rejasi bilan mos ravishda amalga oshiriladi. O'quvchilar yoshiga ko'ra o'z guruhlarida dastur va mavzu reja asosida mashg'ulotlar tashkil etishlari mumkin.

Kichik o'smirlik va o'smirlik guruhlarida o'quv jarayoni uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashish, o'tish davri.

TAYYORGARLIK davri uch bosqichga bo'linadi:

Birinchii bosqich – umumiy jismoniy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy va iroda sifatlarini tarbiyalash, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash, texnik va taktik tayyorgarligi;

Ikkinchi bosqich – maxsus jismoniy tayyorgarlik: voleybolchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatni, texnika va taktik tayyorgarligini rivojlantirish, musobaqa oldidan tayyorgarlik ko'rish, keyinchalik voleybolchilarning o'ziga hos sifatlarini rivojlantirish, bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish, jamoalarni bir maqsad yo'lida jipslashtirish.

Uchinchi bosqich – musobaqa tayyorgarligi voleybolchilarni guruxlar, tuman, viloyat va respublika birinchiliklariga tayyorlash. Umumiy va maxsus, texnik va taktik tayyorgarliklar natijasida ortirilgan malaka ko'nikmalarni musobaqalarda qo'llash.

MUSOBAQALASHISH davrining vazifasi: erishilgan natijalarni amalga oshirish, texnika va taktikani takomillashtirish, mahsus jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga ko'tarish, musobaqada qatnashish.

O'TISH davrining vazifalari: umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlikka erishilgan darajani ushlab turish, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash.

Ushbu dasturning o'quv materiali barcha yoshdagi guruxlarga mo'ljallangan. Dastlabki tayyorlov guruxida (11-12 yosh) asosiy diqqatni salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, koordinatsiya (chaqqonlik) harakatini, tezlikni, egiluvchanlikni rivojlantiradi. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash va qabul qilish. Gurux nazorati va o'rtoqlik uchrashularida qatnashish.

Kichik o'smirlar (13-14 yosh) guruhidagi yosh voleybolchilar keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo'yicha shug'ullanadilar, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorgarlik ko'radilar va topshiradilar, voleybol o'ynash texnikasi va taktikasini egallaydilar, guruh, shahar, tuman birinchiligi uchun voleybol bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda qatnashadilar.

O'smirlar (15-16 yosh) guruhi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonini davom ettiradi, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari bo'yicha tayyorgarlik ko'radilar va topshiradilar. Voleybolchilar o'yinning asosiy usullarini texnikasini egallashlari kerak uni o'yinda qo'llay bilish o'yin taktik tizimlari va mashq kombinatsiyalarini egallash shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish hakamlik jamoatchi instruktorlik malakasini xosil qiladilar. Har bir yosh guruhi uchun nazariy mashg'ulotdan alohida – alohida o'quv materiali berilgan. Amaliy mashg'ulotni o'tkazishga qadar va undan keyin 10-15 daqiqa davomida suhbat shaklida o'rganiladi.



Murabbiy yoki o'qituvchi imkoni boricha o'quv materialini nazariy va amaliyot bilan bog'lab olib borishi kerak. Suhbat davomida ko'rgazmali qurollardan, foto-kino materiallardan foydalanishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan va boshqa sport anjomlaridan foydalaniladi.

Ayrim alohida mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka vaqt ajratish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotni o'tkazish sharoitiga ko'ra umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi va vositasi tanlanadi. Chunki, boshlang'ich davrda, voleybol vositalarining samaradorligi kam bo'lgan vaqtda (ikki tomonlama o'yinda va texnika bo'yicha beriladigan mashqlarda jismoniy yuklama kam bo'ladi) mashg'ulotga ajratilgan vaqtning 60-70 foizini umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Yosh voleybolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq tez-tez gimnastika, yengil atletika mashqlari, harakatli o'yinlar, basketbol, qo'l to'pi o'yinlaridan foydalaniladi.

Bolalarga voleybolni texnika va taktikasini o'rgatish bevosita mahsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq. Voleybol vositasidan tashqari, uning tarkibiy qismini o'rgatishning boshlang'ich davrida muhim ro'l o'ynaydigan mahsus mashq vositalari orasida buyumlar bilan bajariladiganlari katta o'rin egallaydi; to'ldirma, basketbol, tennis to'plari, arg'amchi, rezinali amartizatorlar, gantel, turli – tuman moslamalar va xokozolardan foydalaniladi.

11-14 yoshli bolalar va 15-16 yoshli qizlar uchun mashqlarni bajarishda to'ldirma to'pning og'irligi 1-2 kg, 15-16 yoshli o'spirinlar uchun 3 kg bo'lishi kerak. To'pni o'yinga kiritish va hujum zarbasini berishga tayyorgarlik mashqlarida 1 kilogrammlik to'pdan foydalanish kerak. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar, asosan, 15-16 yoshli o'smirlar uchun mo'ljallangan. 14-15 yoshli voleybolchilar uchun gantel og'irligi 0.5-1 kg, 16 yoshlilarga 1-3 kg, amartizator bilan bajariladigan mashqlar 13 yoshdan boshlab qo'llaniladi. Amartizator sifatida tibbiy rezinali bintlar qo'l keladi.

Yosh voleybolchilarga imkoni boricha voleybol texnikasini egallaganliklariga qarab, unga bog'liq bo'lgan taktik harakatlar o'rgatiladi.

Yo'riqchilik amaliyoti o'smirlar va kichik yoshdagi o'smirlar guruhidan boshlab o'tkaziladi. Ular yo'riqchilik malakasini maxsus mashg'ulotlarda va o'quv -mashqlari jarayonida oladilar. Voleybol to'garagida shug'ullanuvchilar safga turg'izishni, asosiy buyrug'larni berishni, mashg'ulotning tayyorgarlik qismi uchun mashqlarni tanlay olishlari kerak. Ular yo'riqchilik malakalarini o'qituvchi – murabbiyning yordamchisi sifatida takomillashtiradilar.

Yosh voleybolchilar xakamlilik amaliyotini o'smirlik guruxi (13-14 yosh) dan boshlab mashg'ulotlarda o'ta boshlaydi. Shug'ullanuvchilar 15-16 yoshdan boshlab shahar, tuman birinchiligi musobaqalarida hakamlilik qilishda qatnashadilar. Ular musobaqa bo'yicha nizomlarni, o'yin jadvali tuzishni, to'garaklar ichida musobaqa tashkil etish va o'tkazishni o'rganishlari kerak.

Murabbiy har bir o'yin oldidan uni olib borish uchun ko'rsatma berish kerak, tamom bo'lgandan keyin o'yin muhokama qilinadi. Ko'rsatma oldindan berilishi kerak, chunki o'yinchilar o'yin rejasi to'g'risida o'ylashlari kerak. O'ynalgan o'yinning muhokama yoki tahlilini mashgulotdan oldin o'tkazish tavsiya qilinadi.



Voleybol to'garagida o'quv yili tugagandan keyin jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat tekshiruvi o'tkaziladi.

Umumta'lim maktablari, akademik litseylar va kasb xunar kollejlari o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funksonal imkoniyatlarini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy-madaniy, axloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi "Jismoniy madaniyat" va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksonal tayyorgarlik, jismoniy sifatlari va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat, malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni katta hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatini samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharafla ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan xolda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos xarakterli malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini xurmat qilish hissiyatini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi hislatlarni tarbiyalashdan iborat.

MASHG'ULOTNING TUZILISHI VA MAZMUNI: Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan to'garak mashg'uloti, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1-qism – tayyorlov 15-20 daqiqaga teng bo'ladi, o'z ichiga guruhni tashkil etish (saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchini murabbiyga davomat haqida axborot berishi, sog'liqlarini tekshirish, mashg'ulot vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari va umumiy jismoniy mashqlarni kiritadi. Mashg'ulotni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu mashg'ulotni maqsad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi – qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini qizitish va uni funksional jihatdan shu mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Mashg'ulotning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin - asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

2-qism – asosiy 60 – 65 daqiqaga davom etadi. Mashg'ulotning asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Dastlab maxsus mashqlar bajariladi, undan so'ng texnik – taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim. Shundan keyin mashg'ulotda o'rganganlarni amalda qo'llab ikki tomonlama o'yin o'ynaladi.



3-qism – yakuniy 5 – 10 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmni funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan. Mashg'ulot so'ngida yana bir bor sog'liklari ko'zdan kechirilib darsda faol qatnashgan o'quvchilar murabbiy tomonidan rag'batlantiriladi, sust qatnashgan o'quvchilarga esa kerakli tavsiyalar beriladi va barchaga uyga vazifa beriladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik- taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quydagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos tavsiyalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan to'garak mashg'uloti yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar "oddiydan murakkabga", "o'tilganidan o'tilmaganiga" va "yengilidan og'iriga" (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH VA O'TKAZISH TARTIBI: Mashg'ulotning sifati va samaradorligi nafaqat murabbiyning mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan mashg'ulotga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish quydagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- mashg'ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- mashg'ulotni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- mashg'ulotni foydali jichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan mashg'ulot bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish.
- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish; dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- murabbiyning o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga etibor berish;
- mashg'ulotda ishtirok etadigan o'quvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.



Bundan tashqari, murabbiy quydagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- ta'lim standarti va klassifikatori;
- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- mashg'ulot mavzulari aks ettirilgan ish rejasi;
- mashg'ulot bayonnomasi;
- guruh jurnali;
- mashg'ulot kuzatish va tahlil qilish daftari.

Mashg'ulotni yuqori saviyada o'tkazish, mashg'ulot davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish murabbiyning nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan mashg'ulot bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir.

References:

1. O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2013 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni – O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2015-y.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947, 07.02.2017 y. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 6-son, 70-modda, 20-son, 354-modda, 23-son, 448-modda.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son, 05.03.2018 y.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "Xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-son qaroriga 1-ilova. 29.04.2019 y.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son, 24.01.2020 y. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-2021 yillarga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi.
7. Ayrapetyans L.R, Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. – T.: "Fan va texnologiya" nashriyoti 2012,107, 113,138,160 b.
8. Ayrapetyans L.R, Pulatov A.A, Isroilov SH.X. Voleybol //Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. - T. 2009. - 77 b.
9. Ayrapetyans L.R. Voleybol // Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy. - T.: Zarqalam. 2006. - 240 s.
10. Belyaev A.V., Savina M.V. Voleybol. - M.: Fon, 2000. - 368 s.
11. Jeleznyak YU.D. Voleybol //Metodicheskoe posobie po obucheniyu igre. - M.: «Terra-Sport»: Olimpiya-press. - 2005. - 112 s.
12. Internet materiallari(rambler.ru.http://www.mail.ru.google).