

VOLEYBOL O'YININING ASOSIY BOSCHLARI

Normax matov Ilxom Zayniddinovich

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Samarqand, O'zbekiston.

Anotatsiya : Olingan natijalar o'qitish usullari, bosqichlari va texnologiyasini qo'llash uchun asos bo'lishi kerak. Dastlabki o'quv jarayoni bir necha bosqichda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o'ziga xos usul va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlanish mashqlari o'yinchining jismoniy tayyorgarligini va unga kerak bo'lgan harakat qobiliyatlarini yaxshilash uchun ishlatiladi . Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga muvofiq birlashtirilib, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va o'yin mashg'ulotlarini o'z ichiga olgan maxsus tayyorgarlikning asosiy qismlarini tashkil qiladi. Har bir mashg'ulot turi o'zining etakchi omillariga ega bo'lib, ular yordamida istalgan maqsadga erishiladi .

Kalit so'zlar: o'qitish, texnik tayyorgarlik, dastlabki tayyorgarlik, tayyorgarlik, o'yin ko'nikmalari, o'quv qurollari, maxsus mashqlar, o'qitish usullari, apparat va jihozlar.

Kirish Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bilan bir qatorda katta sport turlarini ham rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda . Respublikamizda har yili xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o'tkazilib, yoshlarning sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlarida ishtirok etib, yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shon-shuhratini qozonmoqda. Bu muammoni hal qilish yo'llaridan biri jismoniy tarbiya bo'yicha har xil turdagi maqsadli dasturlarni har bir o'quvchining ehtiyojlarini imkon qadar to'liq qondirish, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olgan holda qayta yo'naltirishdir. Afsuski, sport o'yinlari, xususan, voleybol keng rivojlangan bo'lsa-da, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilmayapti. Voleybol o'quv predmeti sifatida barcha ta'lim muassasalarining o'quv rejasiga kiritilgan bo'lib, darsdan tashqari va ish vaqtida faoliyat yurituvchi sport to'garaklarida, bolalar va sport maktablarida tarbiya va tarbiya jarayonlari olib boriladi. Sport mahoratiga dastlabki tayyorgarlik jarayoni uzoq muddatli sport tayyorlash tizimining asosi hisoblanadi. Dastlabki tayyorgarlik tashkiliy-uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta va sifatli bo'lsa, sport deputatlarini tayyorlash ham shunchalik qisqa va oson bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimi, kasbiy mahorati va malakasiga bevosita bog'liq. Shuning uchun ham mutaxassis tayyorlash dasturining eng muhim va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich ta'lim metodikasi (texnologiyasi) hisoblanadi. Musobaqalarda samarali natijaga erishishning asosiy omillaridan biri bu voleybolchining texnik tayyorgarligi va texnik mahoratidir.

Demak, o'yin texnikasini mukammal egallash ta'lim jarayonining birinchi va asosiy maqsadidir.

Adabiyotlar tahlili Bugungi kunga qadar oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida sport o'yinlaridan differensial foydalanish usullari masalalari bo'yicha bir qator ilmiy ishlar olib borildi. muassasalar ajratildi. L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik, 1991; Yu.D. Jeleznyak, 1994 yil; MC Axmatov, 2004. Shuningdek, V.A. Kobzev, 1996; N.A. Anashkina, 1998 yil; A. Zelenskiy, 1998 yil; V.P.Guba, 2000 va boshqalarning ilmiy ishlarida maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda differensial yondashuvdan foydalanishning ilmiy, nazariy va amaliy asoslari va usullari belgilab berilgan. Harakat va o'yin ko'nikmalari - to'pni uzatish, qabul qilish (himoya qilish), to'pni o'yinga qo'yish, zarba berish, to'sish muayyan bosqichlarda muayyan usul va vositalar yordamida o'zlashtiriladi va takomillashtiriladi. - ko'tariladi. Bu jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Natijalar. O'quv jarayoni - bu murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat va kasbiy tayyorgarlikni talab qiladigan pedagogik jarayondir. Idol Shunday qilib Agar mavjud bo'lsa harakat (o'yin malakasi) ishlashi erishish texnologiyaga yana bir muhim narsani o'rgatish sabablari ham bog'liq. Jumladan, bolaning faolligi, miqdori, sifati, mashg'ulotning davomiyligi, yordamchi texnik jihozlari, mashg'ulot joyining sharoiti, bolaning qiziqishi, harakatlarning boyligi, tajribasi va boshqalar. Yana shuni aytish kerakki, harakat texnikasini o'zlashtirish davri bolalarga bog'liq. bolaning oilaviy ahvoli, uning ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlari va ruhiy holati. Yuqoridagi ma'lumotlar va o'quv jarayonida hisobga olinishi kerak bo'lgan omillar aniq uslubiy tartib asosida rejalashtirish hujjatlariga kiritilishi kerak. Bundan tashqari, dastur va mashqlarni tanlash orqali bolaning ichki maxfiy salohiyatini va mavjud omillarni aniqlash kerak. Bundan tashqari, barcha turdagi dorilar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Masalan, talaba jismonan yetarlicha tayyorgarlik ko'rmagan bo'lsa, texnik hujum mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda, o'quvchini jismoniy tomondan mashq qilish, urish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir. Dastlabki ta'lim bosqichma-bosqich va to'liq yil davomida amalga oshirilishi kerak. Birinchi bosqich - o'rganilayotgan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytish Ko'rsatish va tushuntirish usullari qo'llaniladi. Trenerning namoyishi bilan bir qatorda ko'rgazmali qo'llanmalar, masalan, kino, ko'rgazmali plyonka, diagramma, dala maketi va boshqalar qo'llaniladi. Trener-o'qituvchining birinchi urinishlari ularning asosiy harakat hissini shakllantiradi. Ikkinchi bosqich - texnologiyani soddalashtirilgan shaklda o'rganish. Treningning ushbu bosqichida muvaffaqiyat ko'p hollarda mashqlarga yondashuvni to'g'ri tanlashga bog'liq. O'z tuzilishiga ko'ra ular o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin bo'lishi va o'quvchilar tomonidan bajara

olishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakatlar, ya'ni hujum zarbasi uning asosiy tarkibiy qismlariga bo'linadi. Bu bosqichda nazorat usullari qo'llaniladi: buyruq berish, ko'rsatmalar berish, ko'rish va eshitish, kuzatish, texnik vositalar va boshqalar to'pni urish, qo'nish aniqligi, yorug'lik yoki ovoz kabi texnikalar alohida ahamiyatga ega. Uchinchi bosqich - qiyin sharoitlarda texnologiyaga o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, qiyin sharoitlarda harakatlarni bajarish, o'yin-baholash usuli, qo'shma usul, aylanish mashqlari. Ushbu bosqichda takrorlash muhim ahamiyatga ega. Faqat takroriy takrorlash mahoratni oshiradi. Ko'nikmalarni rivojlantirish maqsadida takrorlash mashqlarni turli sharoitlarda bajarish, harakat sharoitlarini o'zgartirish va asta-sekin kuchayib borayotgan qiyinchilikni talab qiladi. Mashqlar charchagan bo'lsa ham, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtning o'zida texnikani yaxshilashga va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga, texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini oshirishga qaratilgan;

To'rtinchi bosqich - o'yin davomida harakatni oshirish. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish usuli qo'llaniladi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, ko'rgazmali filmlar) o'yin davomida texnik va taktika, maxsus o'quv vazifalari, o'yin va raqobat usullari qo'llaniladi;

Muhokama qismi Tayyorgarlik va o'quv o'yinlari har bir texnikani (mahoratni) o'rganishni, uni takomillashtirish va takomillashtirishni o'z ichiga oladi. O'z mahoratingizni oshirishning eng yaxshi usuli - bu raqobat. Boshqa sport turlari kabi voleybolda ham asosiy tayyorgarlik vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda boshqacha. Shuning uchun ular o'rganishning ma'lum bosqichidagi muammolarni hal qilishdagi roliga ko'ra tasniflanadi. Shu munosabat bilan mashqlar ikkita katta guruhga bo'linadi: asosiy yoki raqobatbardosh va yordamchi yoki mashg'ulot. Ko'p hollarda voleybol harakatlarini o'rgatish vositalarining samaradorligi bevosita ulardan foydalanish usuliga bog'liq. Uslublar topshirilgan vazifaga, ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga va muayyan shartlarga qarab tanlanadi va qo'llaniladi. Vazifaga qarab, bir xil vosita turli xil usullarda qo'llanilishi mumkin. Shu bilan birga, har bir mashg'ulot turidagi vazifalar va turlarning ketma-ketligi ma'lum mantiqiy bog'liqlikka ega. Bir turdagi mashg'ulotlarning vazifalari sifat jihatidan o'zgaradi va keyingi mashg'ulot turi uchun asos yaratadi. Konverging mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prikk bo'lib xizmat qiladi. Muayyan qiyinchilik darajasida tuzilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda kelgusida individual taktik harakatlar o'rganiladi.

Xulosa Voleybolda asosiy harakat yurish, yugurish, yon qadamlar, orqaga qadamlar, to'xtash qadamlari va sakrashdan iborat. Ko'p hollarda harakatlar murakkab bo'lmagan deb talqin qilinadi va e'tiborga olinmaydi. Bu noto'g'ri fikr. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarish uchun pozitsiya va joy tanlashi bajarilgan harakatning ta'siriga bevosita ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatni tayyorlashga katta

e'tibor berish kerak. Murabbiyning dastlabki tayyorgarlik jarayonini to'g'ri tashkil etish mamlakatimiz terma jamoalari ahilligini ta'minlash, malakali sport zaxirasini tarbiyalash kabi muhim vazifalarni samarali shakllantirishga asos bo'lib xizmat qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybxonovich, T. M. (2024). O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.

11. Shermamatovich, M. M. (2023). THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS. JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135. <https://doi.org/10.53555/jaz.v45iS2.3852>
14. ERTALABKI BADAN TARBIYA HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI N.I. Zayniddinovich – 2023
15. FORENSIC ASSESSMENT OF THE NATURE OF DENTAL INJURIES OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - The American Journal of Medical Sciences and ..., 2022
16. IMPROVING THE METHOD OF TRAINING BOXERS WITH THE APPLICATION OF PROTECTION" LEAVING TO THE SIDE"
17. AS Boltaevich, NI Zayniddinovich
18. World Bulletin of Management and Law 8, 139-140, 2022
19. ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ
20. ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - Тверской Медицинский Журнал Учредители ...
21. PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES
22. MMSNIZASBZMNSQNK S Yalgashevich *Journal of Advanced Zoology*, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
23. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ ПРИ ВВЕДЕНИИ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДЫ
24. Ш Исламов, Н Махматмурадова, И Норммахматов Журнал гепатогастроэнтерологических исследований 2 (3.1), 22-28, 2021
25. JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARI FAOLIYATINING ILMIY – PEDAGOGIK ASOSLARI NI Zayniddinovich *Journal Of New Century Innovations* 4 (No. 1 (2024):), 133-135, 2024

26. АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМАНДНЫХ СПОРТОВ И СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ИЗ Норммахматов https://academicsresearch.ru/public/journals/17/cover_issue_133_en_US.jpg 2 ..., 2024
27. IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY CLASS CHILDREN NI Zainiddinovich International Journal of Formal 3 (3), 66–69., 2024
28. THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF SPORTS AND GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION NI Zayniddinovich Genius Journals Publishing Group, 17 (ISSN: 2795-7365), 10-12, 2023
29. THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF SPORTS AND GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION NI Zayniddinovich <https://www.geniusjournals.org/index.php/erb>, Genius Journals Publishing Group, 17 (ISSN: 2795-7365), 10-12, 2023
30. Basic Football Elements Terms and Conditions and Cluster-Based Training of Tasks NI Zayniddinovich Procedia of Philosophical and Pedagogical Sciences 2 (Issue –11), 106-108, 2023
31. The Role Of Physical Culture In The Life Of Students
32. Normaxmatov Ixom Zayniddinovich international journal of scientific & technology research volume 10 (issn ..., 2021
33. Хусаинов Ш. Я. и др. ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – Т. 6. – №. 1. – С. 47-55.
34. Shermamatovich M. M., Yalgashevich X. S., Muzaffar o'g'li S. A. SPORT KURASHIDA SARALASH: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – Т. 6. – №. 1. – С. 69-75.
35. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 63-65.
36. Муратов М. Ш., ўғли Шермаатов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-192.
37. Shermatovich M. M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 48. – №. 1. – С. 130-132.

38. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – T. 45.
39. Shermamatovich M. M., Aybxonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – T. 44. – №. 1. – C. 84-87.

