VOLEYBOL SPORT TURINING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li - Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchisi.
e-mail: abdusalomovtdpu@gmail.com
Madaminova Nilufar Nuriddinjon qizi - Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi.
e-mail: kspiinstitute@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari rivojlangan o‘quv dasturining ajralmas qismi sanalib, jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Odatda, jismoniy tarbiya darslarida o‘qitiladigan turli xil sport turlari orasida voleybol talabalar o‘rganishi va ishtirok etishi uchun eng muhim va foydali sport turlaridan biri sifatida ajralib turadi. Voleybol o‘yini nafaqat ajoyib jismoniy mashqlarni ta’minlaydi, balki o‘quvchilarga jamoaviy ish, muloqot va boshqalar kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarni o‘rgatadi. Ushbu maqolada biz voleybol sport turiga va uning darslardagi ahamiyatiga e’tibor qaratamiz.

Kalit so‘zlar: sport, voleybol tarixi, mushaklar rivojlanishi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, inventarizatsiya, organism.

Dinamik va qiziqarli sport turi bo‘lgan voleybolning kelib chiqish tarixi bor. U 1895-yilda Massachusets shtatining Xoliok shahridagi sport ishqibozi va YMCA direktori Uilyam G.Morgan tomonidan ishlab chiqilgan. Basketbol, beysbol, tennis va qo‘l to‘pi elementlarini o‘zida mujassam etgan o‘yinni izlayotgan Morgan voleybolni jamoaviy ish, chaqqonlik va strategiyani ta’kidlaydigan ko‘ngilochar mashg‘ulot sifatida yaratdi. Ushbu sport oddiy qoidalar va zarur bo‘lgan minimal jihozlar tufayli tezda mashhur bo‘lib, uning global tarqalishiga zamin yaratdi.1913-yilga kelib Osiyo qit’asida voleybolning rivojlanishi ta’minlandi, chunki o‘sha yili o‘yin Manilada tashkil etilgan

birinchi uzoq Sharq o‘yinlari dasturiga kiritilgan edi. Shuni ta’kidlash kerakki, uzoq vaqt davomida Osiyoda voleybol "jigarrang" qoidalarga muvofiq o‘ynagan, bu boshqa narsalar qatorida 16 o‘yinchidan foydalangan (o‘yinlarda ko‘proq ishtirok etish uchun).Bugungi kunda esa ushbu sport turi eng ommabop sport turiga aylangan.Voleybol -ajoyib, chiroyli va jozibali sport turi. Bu o‘yin qoidalarining soddaligi va jozibadorligi voleybolni har qanday yosh vakillari o‘ynashi mumkinligi bilan bog‘liq. Voleybol barcha mushaklarni rivojlantiradi va tez fikrlashga o‘rgatadi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, yengil harakat fazilatlari va bu fazilatlarni to‘g‘ri yo‘naltirish qobiliyatini rivojlantiradi. Nafas olish yurakqon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni ketkazadi. Voleybol tanaga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, uni ortiqcha yukdan xalos qiladi. Bu bizni jamoa sifatida harakat qilishga, shaxsiy manfaatlarimizni jamiyat manfaatlaridan ustun qo‘yishga, intizomli bo‘lishga, sheriklarimizga yordam berishga o‘rgatadi.

Voleybolning inson tanasiga ijobiy ta’siri, uning ko‘p qirraliligi va texnik soddaligi sog‘liqni saqlash sohasida yaxshi natijalar berishini ko‘rsatadi. Voleyboluyda ham, ochiq havoda ham o‘ynash mumkin bo‘lgan mashhur o‘yin hisoblanadi. Ushbu qiziqarli o‘yinning oddiy inventarizatsiyasi va oddiy qoidalari ko‘plab havaskor o‘yinchilarning g‘alaba qozonishini ta’minlaydi. Talaba uchun o‘quv jarayonidan so‘ng jismoniy va hissiy stressni yengillashtirishi muhimdir. Bunga voleybol orqali sport zalda osongina erishish mumkin. Dastur talaba shaxsini rivojlantirish uchun sharoit yaratishga, o‘qish va ijod uchun motivatsiyani rivojlantirishga, uning hissiy farovonligini ta’minlashga, antisotsial xatti-harakatlarning oldini olishga, bolalarning aqliy va jismoniy salomatligi jarayonining yaxlitligiga qaratilgan.Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Chunki voleybol mashg‘uloti

Pedagogik ta’lim klasteri: muammo va yechimlar paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo‘lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rilmasa, muntazam va qat’iylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo‘lmaydi. Voleybol o‘yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o‘yinchini jamoa uchun jonkuyar bo‘lishga, hamkorlikka, o‘zaro yordamga o‘rgatadi hamdo‘stlik va birodarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg‘ulot jarayonida o‘z gavdasining har tomonlama rivojlanishiga, xushbichim bo‘lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg‘in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg‘unligi, o‘yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag‘ishlaydi.Voleybolchilar safining uzluksiz o‘sishi, o‘z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining yanada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.Voleybol o‘yini har bir sportchidan reaksiya tezligining oliy darajasini talab qiladi. Voleybolchining butun faoliyati

vaqt tanqis paytda javob reaksiyalarini bajarishga tayyorlik bilan aloqador. Voleybolchilarning barcha harakatlari tanlashning murakkab reaksiyalari mexanizmi bo‘yicha o‘tadi va idrokning ham, javob harakatining ham katta tezligi bilan ham xarakterlanadi. Voleybol mashg‘ulotlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi - chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik-kuch sifatlari, turli motorli ko‘nikmalarni shakllantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, shuningdek, bolaning shaxsiy fazilatlari: xushmuomalalik, iroda, o‘rtoqlik hissi, o‘zingiz va o‘rtoqlaringiz oldida o‘z harakatlari uchun javobgarlik hissi. Harakat tezligi, zukkoligi, xizmat ko‘rsatishning aniqligi, ta’sirning ravshanligi va g‘alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlar bo‘yicha raqibdan o‘zib ketish istagi ishtirokchilarni o‘z imkoniyatlarini baholashga, maksimal kuch bilan harakat qilishga va mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engishga o‘rgatadi. kurash. O‘yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruh harakatlarining mustaqilligi, vaziyatning doimiy o‘zgarishi, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik o‘yinchilarda turli xil his-tuyg‘ularni va tajribalarni namoyon qiladi. Yuqori hissiy yuksalish doimiy faollik va o‘yinga qiziqishni saqlaydi.Voleybolning bu xususiyatlari o‘quvchilarni his-tuyg‘ularini boshqarish, o‘z harakatlari ustidan nazoratni qo‘ldan boy bermaslik, muvaffaqiyatga erishgan taqdirda kurashni susaytirmaslik, omadsizlikka uchragan taqdirda esa yiqilmaslikka tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratadi.ruh. Yuqoridagilar asosida o‘quvchilarning xulq-atvor munosabatlarini shakllantirish, voleybolni sport o‘yini sifatida o‘zining texnik va uslubiy vositalar shaxsning ichki dunyosini samarali ravishda boyitish, tiklanish va rivojlanish sohasidagi xabardorligini kengaytirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Kolodnitskiy G. A. Talabalarning darsdan tashqari faoliyati. Voleybol: o‘qituvchilar va metodistlar uchun qo‘llanma. Moskva: Ma’rifat, 2011-yil.

2.Jeleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. va boshqalar Sport o‘yinlari: Texnika, taktika, o‘qitish usullari M .: "Akademiya" nashriyot markazi, 2004 -yil.

3.Jeleznyak Yu.D. 120 voleybol darslari -Internet resurslari -nashaucheba.ru

4.Furmanov A.G. Zamonaviy voleybol maktabi, 2009-yil

5.Rossiya Federatsiyasi Ta’lim va fan vazirligining davlat dasturiIxtisoslashtirilgan ta’lim uchun jismoniy madaniyat. Moskva. Ta’lim. 2010-yil6.Б.Б.Кипчаков А.Q.Утепбергенов. Интенсив жисмоний юкламаларнинг юқори тоифали спортчиларнинг физиологик ҳолатига таъсири. Илим ҳáм жáмийет. No1.2021.