VOLEYBOL O‘YINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI O‘RNI

Azizov Muxammadjon A’zamovich-Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Voleybol o‘yini jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu sport turi yosh avlodni jismonan chiniqtirish, ularning harakat faolligini oshirish, irodaviy sifatlarini shakllantirish hamda jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida voleybolni dars mashg’ulotlariga kiritish orqali o‘quvchilarda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish, sog’lom turmush tarziga rioya qilishni targ’ib qilish mumkin. Shuningdek, voleybol orqali koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlar samarali rivojlanadi. Mazkur maqolada voleybol o‘yinining jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni, uning pedagogik va sog’lomlashtiruvchi funksiyalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Zamonaviy voleybol, mashg’ulot, jismoniy yuklama, sog’lomlashtirish, vosita, to‘pn, qabul qilish.

Mustaqil O‘zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtiomiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko‘tarilishi yosh avlodu mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog’liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish, qaysi sohada bo‘lishidan qat’iy nazar har bir fuqarodan serg’ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi hislatlarni talab qiladi.

Mazkur hislatlar zaminida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlari yotadi. Albatta, bu sifatlarni faol va maqsadli shakllanishi o‘z-o‘zidan vujudga kelmaydi, balki insonni ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya vositalari (mashqlari) yordamida muntazam va rejaga muvofiq shug’ullanishi evaziga amalga oshiriladi. Hamdo‘stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo‘lib “Jismoniy tarbiya va sport to‘g’risida” gi Qonun (1992, 2000, 2015), O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to‘g’risida” gi (2002) O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoev Shavkat Miromonovichning 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g’risidagi” PQ-3031-sonli va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g’risida” gi 864-sonli kabi farmonlari va Hukumat qarorlari qabul qilindi.

Ushbu davlatimiz tomonidan sportga berilayotgan e’tibor tufayli Voleybol mashg’ulotlari, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi borasida samara berib kelmoqda. Bu o‘yinni yilning ko‘p qismida toza havoda o‘tkazish mumkin. Mashg’ulotlar suyak-bo‘g’imi va muskul apparatini mustahkamlashga, organizmda modda almashinuvini yaxshilashga, uning funksiyalari takomil-lashishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun voleybol o‘yinidan sog’lomlashtirish vositasi sifatida foydalaniladi.

Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Chunki voleybol mashg’uloti 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.

Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta’siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari — sog’lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko‘rsatmoqda.

Voleybolni ikki jamoa bir - biriga qarama - qarshi turib o‘ynaydi. Voleybol o‘yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o‘z navbatida, turish, siljish hamda to‘pni egallash texnikasiga ajratiladi.

O‘yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo‘ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to‘pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tanlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.

Turishlar. Oyoqning tizzadan bukilish darajasiga qarab farqlanadi. Har bir o‘yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, ba’zi bir o‘yinchi harakatsiz (statik) turadi, boshqalari bir joyda goh u oyog’iga, goh bu oyog’iga o‘tib, harakatlanib turadi.

Maydon bo‘ylab siljish - yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.

Yurish. O‘yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashib, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulni bajarish uchun zarur dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

Yugurish. Maydon bo‘ylab tez siljib o‘tish va yo‘naiishni keskin o‘zgartirish, biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurishda qadam juda uzun tashlanadi, negaki undan so‘ng qimirlamaydigan harakatlar (to‘xtash yo‘nalishni o‘zgartirish, hujum zarbi yoki to‘siq (blok) uchun bajariladi.

Shunday qilib voleybol o‘yinida har bir shaxs o‘z-o‘zini nazorat qilish, tez fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o‘tadi va har bir mashg’ulot yoki musobaqadan o‘z texnik-taktik mahoratini oshirib borishni, takomillashtirishni ko‘zda tutadi.

Barcha mashqlarning asosiy yo‘nalishi – vaziyatga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat bo‘lmog’i lozim. Masalan: to‘pni qabul qilishda sherigining o‘zaro harakatini o‘zining harakati bilan bog’lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarishdan iborat bo‘ladi.

Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to‘p uzatish, qabul qilish, harakatlanishlar mukammalligini ta’minlashdan iborat bo‘lib, shu bilan birga jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlarini ham yuqori darajada rivojlantirib boradi.

Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug’ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak jismoniy tarbiya va darsdan keyingi mashg’ulotlarda voleybol sport turini bosqichma-bosqich tizimli ravishda tashkil qilish va o‘qitish orqali yuksak darajada rivojlantirib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni (yangi tahriri).-T., 04.09. 2015 yangi nashri..

2. Shukurllayev J.M. Sport mahoratini oshirish (Voleybol). Darslik. Chirchiq-2023 y. «City of book».

3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

4. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.

5. Shukurllaev J.M. 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. "Mug'allim hem uzliksiz bilimlendirio'" 2-son. 2019-yil. Nekis.sh. B.153-156.

6. B.B.Kipchakov A.Q.Utepbergenov. Intensiv jismoniy yuklamalarning yuqori toifali sportchilarning fiziologik holatiga ta'siri. Ilim hám jámiyet. №1.2021.