

Sharipova Mashhura G'olib Qizi

Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti

Jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlari

nazariyasi va metodikasi 2 kurs magistranti

ANNOTATSIYA. *Ushbu maqolaning maqsadi shundan iboratki, O'zbekistonda voleybolni rivojlantirish. Mashg'ulotlar maktabda qiziqarli va dinamik bo'lishi haqida batafsil ma'lumot berilgan.*

KALIT SO'ZLAR: *Voleybol, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, maktab, samaradorlig, sport.*

АННОТАЦИЯ. *Целью данной статьи является развитие волейбола в Узбекистане. Подробно представлена информация о том, насколько интересными и динамичными будут занятия в школе.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *Волейбол, юные спортсмены, физическая подготовка, школа, выступление, спорт.*

ANNOTATION. *The purpose of this article is to develop volleyball in Uzbekistan. Detailed information is provided on how the classes will be interesting and dynamic at school.*

KEY WORDS: *Volleyball, young athletes, physical training, school, performance, sports.*

Yosh volebolchilar uchun maktab ta'limida mashg'ulot samaradorligi muhim ahamiyatga ega. Ushbu insho davomida yosh valebolchilarning mashg'ulotlari, ularning samaradorligini oshirish uchun zarur bo'lgan omillar va ta'lim jarayonida sportning o'rne haqida fikr yuritaman.¹

Voleybol — jamoaviy sport turlaridan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki jamoaviy ruh, strategik fikrlash va tez qaror qabul qilishni talab

¹ Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi uchun darslik. 2019. - 380b.

etadi. Maktab yoshidagi o'smirlar uchun voleybol mashg'ulotlari nafaqat sport bilan shug'ullanish, balki ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'z-o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish imkonini beradi. Yosh voleybolchilar uchun mashg'ulotlar odatda jismoniy tarbiya darslari doirasida yoki maxsus sport to'garaklarida o'tkaziladi. Bunday mashg'ulotlar o'z ichiga texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish, jamoa bilan ishlash, raqobatbardoshlikni oshirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishni oladi. Yosh voleybolchilar uchun malakali murabbiylar muhim ahamiyatga ega. Ular o'z bilimlarini va tajribalarini o'quvchilarga yetkazib berishi, to'g'ri mashg'ulotlarni tashkil etishi va o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olishi kerak.

Mashg'ulotlar maqsadli bo'lishi kerak. Har bir darsda aniq maqsadlar belgilanishi va o'quvchilarni ularni amalga oshirishga undash zarur. Bu, o'z navbatida, motivatsiyani oshiradi va o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun ularni yaxshi tashkil etish zarur. O'quvchilar soni, joylashuv, vaqt va boshqa tashkiliy jihatlar e'tiborga olinishi kerak. Mashg'ulotlar qiziqarli va dinamik bo'lishi, shuningdek, turli xil o'yinlar va musobaqalar orqali o'quvchilarning qiziqishini oshirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Yosh sportchilar uchun psixologik tayyorgarlik ham muhimdir. Ular raqobatbardosh muhitda o'zlarini qanday tutishni, stressni qanday boshqarishni va muvaffaqiyatsizlikka qanday munosabatda bo'lishni bilishlari kerak. Murabbiylar o'quvchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi va ularni ruhiy jihatdan tayyorlashlari zarur. Voleybol o'yinida jismoniy tayyorgarlik juda muhimdir. O'quvchilar kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishlari kerak. Bu, o'z navbatida, o'yin samaradorligini oshiradi.

Voleybol kabi sport turlari maktab ta'limida muhim ro'l o'ynaydi. Ular o'quvchilarga jismoniy tarbiya bilan birga, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, jamoaviy ishni o'rganish va o'z-o'zini anglash imkonini beradi. Sport orqali o'quvchilar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashadi, raqobatbardosh ruhda o'sishadi va muvaffaqiyatga erishish uchun mehnat qilishni o'rganadilar.

Shuningdek, sport faoliyati o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilashga, stressni kamaytirishga va umumiy ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Yosh volebolchilar o'zlarining jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash bilan birga, o'zaro munosabatlarni rivojlantirish va yangi do'stlar orttirish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Yosh valebolchilar uchun maktab ta'limida mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun bir qator omillarni hisobga olish zarur. Malakali murabbiylar, maqsadli yondashuv, yaxshi tashkiliy jihatlar, psixologik tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlik — bularning barchasi o'quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardir. Sport ta'lim jarayonida nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki ijtimoiy ko'nikmalarni ham oshiradi, bu esa yosh avlodning sog'lom va barkamol shaxs bo'lib o'sishiga yordam beradi. Yosh valebolchilar uchun samarali mashg'ulotlar tashkil etish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim poydevor bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi uchun darslik. 2019. - 380b.
2. Voleyboi nazariyasi va uslubiyati: darslik. A.A.Pul'atov. Toshkent. «O'zkitobs {vdonashriyoti}», 2020. - 448 b.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.
4. A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" 2020. 449 sahifa.
5. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). O'quv qo'l. Farg'ona. 2022 y. -202 b