

VOLEYBOL O'RGANISH USULLARI VA METODLARI

Shoxrux Sirojev

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

Annotatsiya: Voleybol – bu nafaqat sport, balki san‘at. Maydonda har bir harakat simfoniyadek uyg‘un, o‘yinchilar harakati esa kuch va nafislikni o‘zida mujassam etadi. To‘pning havodagi parvozi, o‘yinchilarning hamkorligi va taktik rejaları voleybolni hayratomuz bir ko‘rinishga keltiradi. Voleybolni tomosha qilish va o‘ynash nafaqat zavqli, balki hayotga yangicha qiziqish va ilhom olib keladi. Ushbu maqolada voleybol o‘yinini tashkil qilish va uni o‘rganishda foydalaniladigan metodlar haqida batafsil bayon qilinadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, chidamlilik, layoqatlilik, jismoniy mashqlar, pedagog, talabalar, Ta‘lim dasturi va h.k.

Kirish

Voleybol dunyoning eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu o‘yin o‘yinchilardan kuch, tezkorlik, taktika va hamkorlikni talab qiladi. Voleybolning rivojlanishi sportning jahon bo‘ylab mashhur bo‘lishida muhim rol o‘ynadi. Ushbu maqolada voleybolning tarixi, asosiy qoidalari, professional musobaqalari va sportning ahamiyati haqida batafsil ma‘lumot beriladi.

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta‘sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega. Voleybol BO‘SMLar (Bolalar o‘smirlar sport maktabi), umumta‘lim maktablari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda voleybol bilan shug‘ullanishadi. Voleybol bog‘larda, cho‘milish joylarida, dam olish uylarida, ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi. Voleybolda o‘yin uslublari samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlarni tushunish va ularning hosil bo‘lishini belgilash qobiliyati murabbiyga mashqlarni tanlash va ularning hajmini belgilash, shuningdek, o‘qitishda to‘g‘ri urg‘ularni belgilashda yordam beradi.

Voleybol Qoidalari

Voleybol o‘yini oddiy va tushunarli qoidalarga ega:

- 1. Maydon va jamoalar:**
 - O‘yin maydoni 18x9 metr o‘lchamda bo‘lib, to‘r bilan ikkiga bo‘lingan.
 - Har bir jamoa 6 o‘yinchidan iborat.
- 2. O‘yinning maqsadi:**
 - To‘pni raqib maydoniga tushirish orqali ochko to‘plash.

- O‘yin uch yoki besh setdan iborat bo‘lib, har bir set 25 ochkogacha davom etadi (agar teng bo‘lsa, 2 ochko farq bo‘lishi shart).
- 3. **Xizmat va zarbalar:**
 - Xizmatni jamoa navbati bilan amalga oshiradi.
 - Jamoalar to‘pga uch marta tegishi mumkin (bitta hujumni amalga oshirish uchun).
- 4. **O‘yin davomida harakatlanish:**
 - O‘yinchilar to‘r yaqinida hujum qilishi yoki bloklash huquqiga ega.
 - O‘yin davomida to‘p yerga tegmasligi lozim.

Voleybol o‘yiniga o‘rgata olish qobiliyati o‘qitishning samarali va texnologik uslublarini egallash hamda voleybolchilarni har tomonlama tayyorlashni taqozo etadi. Bu o‘yinchilar mahorati o‘sishini ta‘minlasada, murabbiyning muhim, ammo yagona qobiliyati qatoriga kirmaydi. U yoki bu ko‘rinishda murabbiyning boshqa ko‘pgina qobiliyatlariga tayanadi, ularni qisman o‘ziga singdiradi. O‘qitishda qobiliyatga egalik bolalar murabbiylari uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Yosh o‘yinchilar o‘rganishning ushbu bosqichida voleybolga ilk qadamlarni qo‘yishadi, ularning mahorat cho‘qqisiga yetaklovchi yo‘llari ancha uzoqdir. Yosh o‘yinchilarni mashqlarga o‘rgatish ko‘p vaqt va ko‘p kuch talab etadi, shuning uchun bu bosqich juda muhim hisoblanadi. Aynan u oxir-oqibatda BO‘SM o‘quvchilari kelajakda haqiqiy mahoratli o‘yinchilar bo‘la olishi mumkinligini aniqlab beradi. Murabbiy mahoratini quyidagi qobiliyatlar: konstruktiv (yaratuvchilik) va prognozlash (mo‘ljallash, bashorat qilish) tashkil etadi. Murabbiyning yaratuvchanlik qobiliyati unga mavjud materialdan takomillashgan o‘yinchini yaratish asosida uning mahoratini rivojlantirishda eng samarali uslublarni tushunish va tanlash imkonini beradi. Shuningdek, tanlangan uslublarni amaliyotda qo‘llay bilish ham kerak. Biomashina yaratuvchisi rolini muvaffaqiyatli bajarish uchun murabbiyga o‘yinchilar mahoratini barcha tomonlari vujudga kelish mexanizmini aniq tasavvur qilish, sportchilar biomashinasi qurilmalari bo‘yicha muhandislik qobiliyati zarurdir. Shuningdek, u butun jamoaning ham yaratuvchisi bo‘lishi lozim. Yaratuvchanlik jarayoni bir necha yillarni egallaydi, shu sababli murabbiyning ehtimoliy kelajagidan kelib chiqqan holda, har bir o‘yinchi va butun jamoaning tayyorgarlik tizimini rivojlantirish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. O‘yinchilar va jamoa istiqbolini aniqlashda murabbiyning muhim qobiliyati – prognozlash (oldindan ko‘ra bilish) juda katta ahamiyatga ega. Oldindan ko‘ra bilish qobiliyati murabbiyga o‘yinchilarning istiqboli, vaqt o‘tishi bilan ularning sonini aniqlash imkonini beradi. U saralash jarayonida iqtidorlilarni topa olish, yosh o‘yinchini qobiliyatiga qarab tarbiyalash, vaqt davomida uning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash imkonini beradi. O‘yinchilar istiqbolini ko‘ra bilish mahoratni takomillashtirishning eng samarali yo‘llarini tanlashda juda katta ahamiyatga egadir.

Professional Musobaqalar

1. Olimpiya O‘yinlari:

- Voleybol 1964-yilda Yozgi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan.
- Hozirgi kunda zal voleyboli va plyaj voleyboli ham Olimpiya o‘yinlarida o‘tkaziladi.

2. Jahon Chempionatlari:

- Erkaklar va ayollar o‘rtasida har 4 yilda bir marta o‘tkaziladi.

3. Klublar o'rtasidagi musobaqalar:

- Har yili turli ligalarda klublar o'zaro bellashadi (masalan, Yevropa Chempionlar Ligasi).

Voleybolning Jismoniy va Ruhii Foydalari

1. Jismoniy Sog'liq Uchun Foydalari:

- Voleybol mushaklarni rivojlantiradi va jismoniy chidamlilikni oshiradi.
- Reflekslar va tezkorlikni yaxshilaydi.
- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

2. Ruhii Foydalari:

- Jamoadagi hamkorlikni kuchaytiradi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.
- Stressni kamaytiradi va kayfiyatni ko'taradi.
- O'yinchilarda mas'uliyat va liderlik fazilatlarini shakllantiradi.

Voleybolni O'rganish Usullari va Metodlari

Voleybolni muvaffaqiyatli o'rganish uchun quyidagi usul va metodlardan foydalanish mumkin:

1. Asosiy Texnikani O'zlashtirish:

- To'pni to'g'ri ushlab turish, xizmat qilish, uzatish va zarba berish kabi asosiy ko'nikmalarni rivojlantirish muhim.
- O'yinchilarning harakatini yaxshilash uchun muntazam mashqlar bajarish zarur.

2. Jismoniy Mashg'ulotlar:

- Chidamlilik, kuch, va chaqqonlikni oshirish uchun maxsus mashqlar bajarish kerak.
- Qadamlash texnikasi va sakrash qobiliyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

3. Video Tahlil:

- Professional o'yinchilarning o'yinlarini kuzatib, ularning texnikasi va taktikalaridan saboq olish.
- O'z o'yinlarini yozib olib, kamchiliklarni aniqlash va yaxshilash ustida ishlash.

4. Jamoa Mashg'ulotlari:

- Jamoa bilan birga o'ynash orqali hamkorlikni rivojlantirish.
- Jamoaviy taktika va strategiyalarni o'rganish.

5. Murabbiy Ko'rsatmalariga Amal Qilish:

- Tajribali murabbiylardan maslahat olish va ularning ko'rsatmalariga qat'iy rioya qilish.
- Har bir mashg'ulotdan maksimal foyda olish uchun intizomli bo'lish.

6. Nazariy Bilimlarni Rivojlantirish:

- Voleybol qoidalarini chuqur o'rganish.
- Turli taktika va strategiyalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lish.

7. Turnir va Musobaqalarda Ishtirok Etish:

- Musobaqalarda qatnashib, tajriba orttirish va haqiqiy o'yin sharoitida o'z qobiliyatlarini sinash.
- Bosim ostida o'ynash ko'nikmasini rivojlantirish.

Xulosa

Voleybol sportining jozibasi uning soddaligi va har bir yoshdagi odamlar uchun mos ekanligida. Bu o'yin nafaqat sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlaydi, balki ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Voleybolning turli shakllari va professional musobaqalari uning global miqyosda qanchalik qadrlanayotganidan dalolat beradi. Shu sababli, voleybol nafaqat sport, balki sog'lom turmush tarzi va jamoaviy ruhning timsolidir.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 50–60.
- 2.Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.
- 3.Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
- 4.Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 97–106.
- 5.Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 107–120.
- 6.Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Modern Science and Research, 2(10), 235–243.
- 7.Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 215–225.
- 8.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. Modern Science and Research, 3(1), 318–326.
- 9.Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 176–188.
- 10.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. Modern Science and Research, 3(2), 353–361.
- 11.Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.
- 12.Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. International Bulletin of Engineering and Technology, 4(3), 84-88.

- 13.Sirojev, S. (2024). SOCIOLOGY OF DISABILITY AND SPORTS. Modern Science and Research, 3(2), 544-552.
- 14.Sirojev, S. (2024). THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES AND ACTION GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. Modern Science and Research, 3(2), 536-543.
- 15.Sirojev, S. (2024). PEOPLE'S ACTION GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN. Modern Science and Research, 3(2), 528-535.
- 16.Sirojev, S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE QUALITY OF THE BALL IN THE GAME OF VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 3(2), 521-527.
- 17.Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVRIPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.