

## VOLEYBOL SPORT TURIDA SPORTCHINI PSIXOLOGIK VA JISMONIY

### TAYYORLASH

Raxmonova Zilola Maribovna

Andijon olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash  
markazi sport bo'limi sport psixologi

#### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada voleybol sport turida sportchini psixologik va jismoniy tayyorlash haqida fikr-mulohazalar bildirildi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, nazorat, to'p, harakat, tezlik, texnika, o'yin

Mustaqil O'zbekistonni ravnaq topishi uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko' tarilishi, yosh avlod, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilim malakasi balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga bevosita bog' liqdir.

Hozirgi davr taqdiri va uning istiqbolini ijobiy hal qilish qaysi sohada bo' lishidan qat'iy nazar har tomonlama komil insonlarni tarbiyalashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va albatda bu sifatlarni faol maqsadda shakillantirish kerak. Bu jismoniy sifatlarni o' z-o' zidan vujudga kelmaydi, balki jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug' ullanish evaziga amalga oshiriladi, albatta bunday tadbirlar mutahassislar maslahati, nazorati va ko' rsatmalari, umuman murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi. Aks holda maxsus bilimga ega bo' lmasdan jismoniy mashqlar bilan shug' ullanish ko' ngilsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Sport va jismoniy tarbiya bo' yicha malakali, oliy va o' rta ma' lumotli murabbiylar tayyorlash dolzarb masalalardan biridir. Bizda yosh avlodni puxta bilim olishlari, har tomonlama rivojlanishlari uchun munosib sharoitlar yaratish, davlatimiz siyosati darajasiga ko' tarilgan.

Respublikamizni jismoniy tarbiya va sportida sport o' yinlarini o' rni beqiyosdir. Sport o' yinlari harakatli o' yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi, har bir sport o' yinining o' ziga xos xususiyatlarga ega.

Sport o' yinlari ichida voleybol sport turini ham o' z o' rni, o' ziga hos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli- tuman xarakterli harakatlarni qo' llaniladi: yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to' xtalish, epchillik va chaqqonlik, turli hil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o' xshab usullarni bajarib jamoadoshlari bilan birgalikda ustunlikga erishishga harakat qiladilar. Voleybolni tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta, u o' zaro hamjixatlikni tarbiyalaydi.

<https://conferencea.org>

Voleybol ham jismoniy tarbiya va sportning bir tizimi va mustaqil irmoqlaridan biridir. O'zbekiston va uning xududlarida ham o'ziga xos rivojlanish tarixiga egadir. Voleybol sport turi O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlaridan biridir. Voleybol Respublikamizning barcha viloyat tumanlarida o'ziga hos obro' – e'tiborga ega

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. «Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

<https://conferencea.org>

Texnikaning asosiy qismi – ma' lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig' ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo' lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog' liq bo' ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma' lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo' yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to' siq qo' yganda, koptokni o' yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo' nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so' nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o' yin bo' lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o' yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o' yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta' sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o' zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o' zgarishiga o' yin qoidalarining o' zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o' yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o' sib borishi asosiy sabab bo' ladi. Hujum va himoyadagi o' yin dinamikasining o' sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo' ladi.

Shunday bo' lsa-da, o' yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo' q deb bo' lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy

<https://conferencea.org>

imkoniyatlari o‘yin texnikasiga yangi, ilg‘or usullarni kiritish va uni ro‘yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O‘yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo‘llaniladigan usullarning nimaga mo‘ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog‘liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma‘lum guruhlar va bo‘limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo‘lim: hujum va himoya texnikalariga bo‘linadi. O‘z navbatida, yuqoridagi bo‘limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko‘ra bir qancha guruhlariga bo‘linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o‘ziga xos bajarish usullari mavjud bo‘ladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2002. - 294 s.
- 2.Qodirova, B. "Analysis of verb terms in Uzbek and Kazakh language schools' manuals." Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems 12.6 (2020): 1125-1129.
- 3.Kadirova, Zulayxo. "INTERNATIONAL LABOR MIGRATION POROCESSES IN UZBEKISTAN." Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв 3 (2018).
- 4.Kadyrova, B. "The Concept of Historical Consciousness and its Interaction with Social Intelligence." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 8: 189-194.
- 5.Турғуновна, Қодирова Бузулайхо, and Айнура Мархабаевна Бекжанова. "Бадиий асарлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларида тарихий онғни шакллантириш методикаси." Образование 8.9 (2022): 10.
- 6.Turgunovna, Kodirova Buzuloikho. "Gaming technologies to improve the efficiency of the educational process." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.02 (2022): 837-839.
- 7.Турғуновна, Қодирова Бузулайхо, and Айнура Мархабаевна Бекжанова. "Бадиий асарлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларида тарихий онғни шакллантириш методикаси." Образование 8.9 (2022): 10.
- 8.Кодирова, Бузулайхо Тургуновна. "ФОРМИРОВАНИЕ ВОСПРИЯТИЯ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ." EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY. 2020.

<https://conferencea.org>

9.Kadirova, B. "PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF HISTORICAL CONSCIOUSNESS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS." harmony 3: 12.

10.Кодирова, Бузулайхо Тургуновна. "Специфика работы над художественно-историческим произведением в начальной школе." Вопросы науки и образования 7 (19) (2018): 213-215.

11.Кодирова, Бузулайхо Тургуновна. "Методологические основы формирования текстовой деятельности у учащихся в процессе постижения художественного произведения." Научные исследования 6 (26) (2018): 78-80.