

VOLEYBOL O‘RGANISH USULLARINING ASOSIY METODLARI

Qosimov Mirxomid Ilxomjon o‘g‘li

*Toshkent shahar Bektemir tumani 293-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabining
Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi*

Annatsiya: *Ushbu maqolada voleybolni o‘rganishning asosiy metodlari tahlil qilinadi. Sportchilar va murabbiylar uchun samarali mashg‘ulot usullarining ahamiyati ko‘rsatilib, nazariy va amaliy yondashuvlar, analitik va sintetik metodlar, o‘yin metodlari hamda individual va guruh mashg‘ulotlarining afzalliklari yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: voleybol, chidamlilik, layoqatlilik, jismoniy mashqlar, pedagog, talabalar

Abstract: *This article analyzes the main methods of learning volleyball. The importance of effective training methods for athletes and coaches is shown, theoretical and practical approaches, analytical and synthetic methods, game techniques, and the advantages of individual and group training are highlighted.*

Keywords: volleyball, endurance, fitness, physical training, teacher, students

Аннотация: *В данной статье анализируются основные методы обучения волейболу. Показана важность эффективных методов тренировки для спортсменов и тренеров, выделены теоретические и практические подходы, аналитические и синтетические методы, игровые методы и преимущества индивидуальной и групповой тренировки.*

Ключевые слова: волейбол, выносливость, способности, физические упражнения, педагог, студенты.

Voleybol dunyo miqyosida ommalashgan sport turlaridan biri bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida keng qo‘llaniladi. Bu sport turi nafaqat jismoniy chiniqish, balki jamoaviy o‘yin va tezkor fikrlashni ham talab qiladi. Voleybolni o‘rganish jarayoni samarali bo‘lishi uchun turli metodlar va yondashuvlardan foydalanish lozim. Ushbu maqolada voleybolni o‘rgatishning asosiy metodlari ko‘rib chiqiladi.

Voleybolni o‘rganish jarayonida nazariy bilimlar muhim rol o‘ynaydi. O‘yin qoidalari, texnik harakatlar va taktikalar haqida ma’lumotga ega bo‘lish o‘yinchilarning maydondagi harakatlarini to‘g‘ri yo‘naltirishga yordam beradi. Amaliy mashg‘ulotlar esa bu bilimlarni mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Voleybolni o‘rganishning ham o‘ziga xos bo‘lgan metodlari mavjud, namuna sifatida analitik va sintetik metodlarni aytish mumkin. Ularning tafsilotlari bilan quyidagi ma’lumotlar orqali tanishib o‘tamiz.

Analitik metod – o‘yin elementlarini alohida o‘rgatish va keyinchalik ularni birlashtirish orqali mashq qilishni o‘z ichiga oladi. Masalan, to‘pni qabul qilish, uzatish va hujum zarbalarini alohida mashq qilish.

Sintetik metod – o‘yin elementlarini bir butun holda o‘rgatish. Ushbu usulda o‘yinchilar harakatlarni tabiiy ravishda bajara boshlaydi va o‘zaro muvofiqlikni yaxshilaydi.

Voleybolni o‘rganish jarayonida o‘yin metodlari muhim ahamiyatga ega. Ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Mashq orqali o‘rganish – maxsus topshiriqlar asosida o‘quv mashg‘ulotlari tashkil etiladi.

2. Simulyatsiya – real o‘yin sharoitlariga moslab mashq qilish, masalan, turli vaziyatlarni modellashtirish orqali taktika o‘rganish.

3. To‘liq o‘yin – to‘liq voleybol o‘yini o‘tkazish orqali texnika va jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish.

Voleybol sport turini o‘rganishda individual va guruh ko‘rinishida olib boriladigan metodlar ham mavjud.

Individual yondashuv – har bir o‘yinchining kamchilik va kuchli tomonlarini inobatga olib mashq qilish.

Guruh yondashuvi – jamoaviy harakatlarni yaxshilash uchun bir necha o‘yinchini birgalikda mashq qildirish.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, voleybolni o‘rganishda turli metodlarning samarali qo‘llanilishi natijadorlikni oshiradi. Nazariy va amaliy mashg‘ulotlarning uyg‘unligi, analitik va sintetik metodlarning kombinatsiyasi, shuningdek, individual va guruh yondashuvlari sportchilarni tezroq rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin metodlari orqali esa nafaqat texnik, balki taktik mahorat ham shakllanadi. Shu sababli, voleybolni o‘rganishda tizimli va bosqichma-bosqich yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Voleybolni o‘rganish jarayonida nazariy bilimlar va amaliy mashg‘ulotlarning uyg‘unligi muhim ahamiyatga ega. Nazariy qismda o‘yin qoidalari, texnik elementlar va taktik sxemalar tushuntiriladi. Amaliy qism esa ushbu bilimlarni hayotga tatbiq etish, harakatlarni avtomatlashtirish va o‘yin sharoitida qo‘llash imkonini beradi. Murabbiylar va sportchilar uchun nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni muvozanatli olib borish muhimdir, chunki faqat nazariya yoki faqat amaliy mashg‘ulotlar bilan cheklanish natijadorlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. - М.: "Олимпия", 2008. - 54 с.
2. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. - М.: "Олимпия", 2007. - 31 с.
3. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростносиловая подготовка юных волейболистов. // Методические рекомендации. -М.: "ВФВ", 2009. -45с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: ТерраСпорт, 2006. - 272 с.