

TALABA QIZLARINING VOLLEYBOL MASHGULOTLARIDA TEXNIK XARAKATLARNI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Zulxaydarov Javlonbek Abdukaxor o‘g‘li
CHDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedراسi o‘qituvchisi
Xabibullayeva Nafosat Xayrullo qizi
CHDPU “Xotin-qizlar sporti” yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. Volleybol sport turi qizlar orasida ommalashgan sport turi xisoblanib aksar talaba qizlar doimiy mashg‘ulotlar olib borishi barobarida bir qator texnik elementlarni shakllantirish zarurati mavjud. Ushbu maqolada talaba qizlarning volleybol mashg‘ulotlarida texnik elementlarni shakllantirish uchun tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: texnik elementlar, mashg‘ulotlar uzluksizligi, moslashtirilgan o‘yinlar, gurux bilan ishlash.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda oliy ta’limda taxsil oluvchi talabalar soni 1,1 million nafarni tashkil etmoqda va ulardan 650 mingga yaqin nafari qiz bolalarni tashkil etadi. Talaba qizlarning o‘rtacha yoshi 18-23 yosh oralig‘ini tashkil etayotganligi va bu aksar qizlar uchun oila qurish yoshi hisoblanganligi sababli ularning sog‘ligiga bo‘lgan e’tibor yanada ahamiyatli xisoblanadi.

Talaba qizlarning sog‘ligini mustahkamlash uchun asosiy vositalardan biri bo‘lgan sportni yanada ommalashtirish mamlakat miqyosidagi ustuvor vazifalardan biridir.

Volleybol sport turi qizlar uchun ancha havfsiz va qulay sport turi hisoblanadi. sport bilan shug‘ullanayotgan talaba qizlarning aksariyati volleybol bilan muntazam shug‘ullanishadi. Shu sababdan volleybol mashg‘ulotlarida texnik harakatlarni rivojlantirish zarurati mavjud. Volleybol texnik harakatlarni rivojlantirishda bir qator tavsiyalar berish mumkin.

Talaba qizlar volleybol mashg‘ulotlarida texnik harakatlarni rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish mumkin [1. 65]:

Mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish ustida ishlash: Volleybol o‘ynashning asosiy qoidalari va tekisliklari ustida ishlash talabalarga va qizlarga texnik harakatlarni o‘rganishga yordam beradi. Misol uchun, ma’lum bir qo‘llar, tizmashtirgich yoki boshqa tekisliklar ustida ishlay oladigan o‘yinlarda texnik harakatlarni o‘rganish uchun yaxshi imkon yaratiladi.

Har kuni tajribali o‘qituvchilar bilan ishlash: Talabalar va qizlarni xususiy harakatlarni o‘rganishda ma’lum bir yo‘riqnoma va qoidalarga muvofiq ishlatish

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

jihatidan jiddiy o'qituvchilar bilan ishlash kerak. Bu o'qituvchilar o'quvchilarni tekis harakatlarni chuqur tushunishiga yordam beradi va ularga yaxshi maslahat va yo'riqnoma beradi [2, 74].

Individual va guruhda ishlash: Volleybol mashg'ulotlarida, talabalar va qizlarning individual va guruhda ishlash imkoniyati olishi juda muhim. Individual ishlay oladigan dasturlar va mashg'ulotlar, o'quvchilarning har biri uchun maxsus tekisliklarni rivojlantirishga yordam beradi. Guruhda ish tegishli o'yinlar va mashg'ulotlar, qizlarning kommunikatsiya, ishbilarmonlik va jamoatning ahamiyatini o'rganishiga imkon beradi.

Ko'rgazmali metodlar va ma'lumotlar bazasidan foydalanish: O'quvchilar va qizlar uchun texnik harakatlarni rivojlantirishda ma'lumotlar bazasidan, tematik videografiya, filmlar va o'yinlardan foydalanish foydali bo'ladi. Bu manbalar, rivojlanishning turli ko'rinishlarini va tekisliklarini tushunishga yordam beradi.

Qator takrorlash va o'zlashtirish: Texnik harakatlarni o'rganishda qator takrorlash va o'zlashtirish juda muhimdir. Talabalar va qizlar o'zlarining o'zgaruvchan tekisliklarini tushunish, ularga nisbatan mahoratli bo'lish, o'sish va rivojlanishlarini kuzatish uchun qator takrorlash va o'zlashtirish usullaridan foydalanishlari kerak.

Moslashtirilgan o'yinlar va turnirlar: Talabalar va qizlar uchun moslashtirilgan o'yinlar, mashg'ulotlar va turnirlar tashkil etilishi ham texnik harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu imkoniyat o'quvchilarning o'yin davomida o'quvchilarning amaliyotini tobora qiladi va ularning o'rganish jarayonini rag'batlantiradi.

Talabalar va qizlarning volleybol mashg'ulotlarida texnik harakatlarni rivojlantirish uchun asosiy qoidalar, yaxshi o'qituvchilar bilan ishlash, individual va guruhda ishlash, ma'lumotlar bazasidan foydalanish, qator takrorlash va o'zlashtirish, moslashtirilgan o'yinlar va turnirlar o'quvchilarning texnik rivojlanishiga yordam beradi [3,87].

Talabalarning o'rtasida volleybol mashg'ulotlarini ommalashtirish uchun quyidagi usullar foydali bo'ladi:

O'yinlarni tashkil etish: O'yinlar, o'quvchilar o'rtasida jismoniy faollikni va jamoatchilikni rivojlantirishga imkon beradi. Regular o'yinlar, o'quvchilarni qiziqtirish va qiziqishlarini yanada rivojlantirishga yordam beradi. Tashqi va ichki raqobatlar uchun turnirlar ham o'rtaligi ommalashtirishi mumkin [2,67].

Guruh ishlashini ta'minlash: Volleybol mashg'ulotlarini ommalashtirishda guruh ishlashining vazifalari va maqsadlari bilan bog'liq bo'lishi muhimdir. Guruhdagi har bir o'quvchi o'zining rol va vazifasi bilan tanishishi kerak. Guruh o'quvchilarning bir-

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

birlariga qarshi javobgarligi va ishbilarmonlikni rivojlantirish uchun hamkorlikni rag'batlantirishi muhimdir.

Uzluksiz mashg'ulotlar tashkil etish: Talabalar o'rtasida uzluksiz mashg'ulotlar talabalarning jamoat tadbirlarida faol ishtirok etishlarini rag'batlantirish uchun foydali bo'ladi. Misol uchun, turnir tug'ilgandan oldin guruhlararo o'yinlar, sport bilan bog'liq ta'lim adabiyoti bo'yicha savollar va boshqa o'yinlar o'quvchilarni jamoatchilik, qiziqishlar va ishbilarmonlik rivojlantirishga yondashadi.

Munosabat va kommunikatsiya: Mashg'ulotlarda munosabat va kommunikatsiya o'quvchilarning jamoatga ishtirok etishini rag'batlantiradi. talabalarda do'stlar, guruh a'zolari va o'qituvchilar bilan bir xil maqsad uchun o'zaro hamkorlik qilishni o'rganishadi. Bu kommunikatsiya jamoat bo'lmasida ishlashga imkon beradi va o'quvchilarning o'zlarini va boshqalar bilan ishbilarmonlikni rivojlantirishiga yordam beradi [4,591].

Talabalarning o'rtasida volleybol mashg'ulotlarini ommalashtirish, o'yinlarni tashkil etish, guruh ishlashini ta'minlash, ko'priqli mashg'ulotlar va mashg'ulotlar tashkil etish, munosabat va kommunikatsiya rivojlantirish, va o'quvchilarga mas'uliyat berish kabi usullar orqali amalga oshirilishi mumkin [5,144]. Bu usullar o'quvchilarning jamoat bilan hamkorlik qilishni, samarali jamoatchilik bilan ishlashni va volleybolni yanada rivojlantirishni yordam berishi kutiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Po'latov A.A, Ummatov A.A. Volleybol musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. Toshkent-2018. ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI. 96b
2. Xabibullayeva N.X, Zulxaydarov J.A. Ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati 2022-yilgi birinchi davra baxslarida "Sevinch", "So'g'diyona" va "Bunyodkor" jamoalarining texnik usullari aniqligi taxlili // academic research in educational sciences // Volume 4, Issue 4, 2023. 140-146 bb.
3. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
4. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.

6. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.

7. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

8. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.