

**SHUKURLLAYEV JURABEK
MAKSADBAVEVICH**

**SPORT MAHORATINI
OSHIRISH
(VOLEYBOL)**



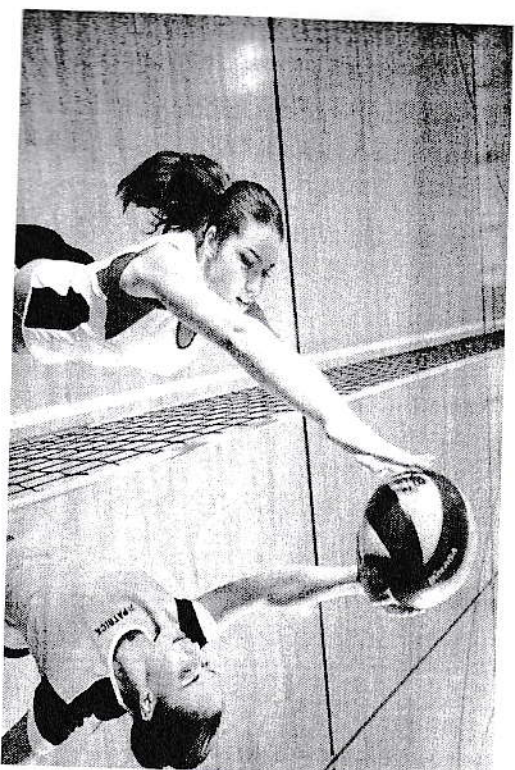
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

SHUKURLAYEV JURABEK MAKSDABAYEVICH,

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)

**(60112200-“Jismoniy madaniyat” ta’lim yo’nalishi talabalari va maktab
o`quvchilari uchun)**

Darslik



Chirchiq-2023
«City of book»

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

УДК 796/799
ББК75.6
Ш-91

J.M. Shukurllayev / Sport mahorati oshirish / Darslik – Chirchiq «City of book», 2023. – 240 bet

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Umumtaʼlim maktablari va pedagogika oliy taʼlim muassasalarining 60112200-“Jismoniy madaniyat” taʼlim yoʻnalishi oʻqituvchilari, murabbiylar va talabalari hamda oʻquvchilari uchun Voleybol sport turi boʻyicha “Sport mahorati oshirish”, “Jismoniy tarbiya” fanlariga moʻljallangan boʻlib, unda voleybol oʻyining nazariy asoslari, voleybol sport turini oʻqitish metodikasi hamda voleybol oʻyin texnika va taktikasining asosiy tushunchalari SMART mezonlari (aniqlik, oʻlchanlilik, erishlilik, resurs bilan taʼminlanganlik, reglament) maqsad belgilash va natijaga moʻljall olish tamoyillariga ustuvorlik berish hamda akmeologik yondashuv asosida atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:

J.M. Shukurllayev Chirchiq davlat pedagogika universiteti Sport va ChHT fakulteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktori (PhD).

N.Q. Roʻzmetov Urganch davlat universiteti p.f.f.d.(PhD), dotsent.

I.R. Chorliyev Chirchiq davlat pedagogika universiteti p.f.f.d. (PhD)

ISBN 978-9910-9808-2-4

© J.M. Shukurllayev, 2023

© «City of book», 2023

KIRISH

Taʼlimning ravnag topishida bilim koʻnikmalarining jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chiqarilishib borishi har doim innovatsion va ilmiy yondashuvga ehtiyoj sezadi. Bugungi kunda pedagogik taʼlim innovatsion klasteri va akmeologiyaning sport sohasida amaliyotga tadbir qilinishi zamonaviy mexanizm hisoblanadi. Klaster yondashuvi aniq hudud kesimidagi muayyan sohaning oʻziga koʻnligini koʻrib chiqish va tavsiflash imkonini beradi. Bunda klaster ishtirokchilari bir-biri bilan oʻzaro bogʻliqlikda boʻlgani uchun ayrim klaster elementlarining nomdagi ishlashi boshqa klaster elementlari dinamikasining salbiy ishlashiga turki boʻlishi mumkin. Klaster taʼlim har bir elementning samaradorligini oshiruvchi, oʻzaro taʼsirni innovatsion boshqaruvchi mexanizm hisoblanadi. Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yoʻllarini asoslash bilan xarakterlanadi.

Sport va taʼlimni isloh qilish mamlakatimiz oliy taʼlim tizimini samarali rivojlantirish va jahon bozorida sport va taʼlim xizmatlarining raqobatbardoshligini taʼminlash zarurati yuzaga kelimoqda. Bu borada yurtimizda bir qancha qonun va qarorlar qabul qilib kelimoqda shu jumladan: Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisidagi qonuni (29.08.1997 y), “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” (29.08.1997 y), Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chorra-tadbirlari toʻgʻrisidagi kabi sport sohasiga tegishli qarorlar va oʻtkazilayotgan tub islohotlarning oʻrni juda muhim ahamiyatga egadir.

Rivojlangan jahon mamlakatlari kabi bizni taʼlim va sport ham kundan-kunga rivojlanib bormoqda. “Davlat-taʼlim-talaba-ola-ona” haqalarini birlashtirib, mukohajachta taʼlim va tarbiya, umumiy oʻrta taʼlim, professional taʼlim, oliy taʼlim tizini hamda ilmiy-madaniy muassasalarini boʻlgʻusi jismoniy tarbiya oʻqituvchisining pedagogik taʼlimi nazariyasi va amaliyotining akmeologik asoslarini oʻrganish muammosini belgilashga va ularni ijobiy hal qilishga turki boʻldi.

“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da davlat sport ta’limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan, oliy ma’lumotlilar sonini bosqichma-bosqich 80 % ga etkazish; sport turlari bo‘yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-majmua laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg‘or innovasion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta’minotni yo‘lga qo‘yish tizimini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

Ayniqsa, voleybol sport turi hozirgi kunda yildan-yilga raqobatning jadal keskinlashuvi bilan muhim o‘ringa ega. Voleybol sport turi bo‘yicha o‘tkazib kelinayotgan milliy chempionatlar va o‘ta nufuzli halqaro musobaqalarda yuksak natijaga erishish uchun jismoniy potentsial zahirasini kuchaytirish va kengaytirish, eng asosiysi kadrlar salohiyatini oshirishni taqozo etadi. Bu omil jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va darslarida talaba yoki talabalarni voleybol sport turiga tizimli ravishda o‘rgatish hamda pedagogik mahoratining oshishida muhim manba hisoblanadi.

Bütün jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o‘rgatishning samarali usullarini tabiiy qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi. Rivojlangan davlatlar orasida shunday klublar borki, o‘smirlarni hatto 4-5 yoshidan boshlab mashg‘ulotga qobiliyati borligini va genetik prognoz orqali saralab olish jarayonlari amalga oshiriladi. Shuningdek, bu jarayonga kompleks tarzda zamonaviy yondashish zarurati yuzaga kelmog‘da. Shu jumladan bolalarning har tomonlama intellektual rivojlanishida yosh avlodni shakllantirish, jamiyat rivojiga mos barkamol shaxsni voyaga etkazishga barcha imkoniyatlar yaratilmog‘da.

Aynan voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlantirish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiysi voleybolchi uchun muhim bo‘lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta’minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va

takomillalashtirishga yordam beradigan yo‘llarini tanlab olish muhim deb hisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga o‘rgatishning aniq vazifalarini va shug‘ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib o‘qitish, tarbiyalash va mashqlarning boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o‘yini ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tanlab olib zarur. Voleybol sport turi maktab va oliy ta’lim muassasalarida darslik sifatida kiritilgan bo‘lib, Respublikamizda 2000 yildan buyon o‘tkazib kelinayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan.

Mazkur darslik Umumta’lim maktablari va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo‘nalishida Sport mahoratini oshirish hamda Jismoniy tarbiya fanlaridan Voleybol sport turiga oid talablar asosida yozilgan, zamon talablariga mos ravishda tayyorlangan. Ushbu darslikni yozishdan maqsad – talabalar va o‘quvchilarga voleybol nazariyasi asoslarini va amaliyotini o‘rgatishdir. Mazkur darslikni tayyorlashda manba sifatida Voleybol nazariyasi va uni o‘qitish metodikasi bo‘yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan jismoniy madaniyat va voleybol sohasining yetakchi olimlari ishlari o‘rganilgan holda tahlil qilindi.

I-BOB. VOLEYBOL O'YININING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Asosiy tushunchalar va atamalar



Mazkur darslikda uchraydigan eng muhim tushuncha va atamalar xususida ma'lumotlar beriladi. Buning zarurati amaliyotchi voleybolchilarni tayyorlash hamda mavjud metodologik adabiyotlarda tushuncha va atamalarning yagona namunaviy ifodasi yo'qligi bilan izohlanadi. Ayrim tushuncha va atamalar izohi darslikning tegishli bo'limlarida atroflicha ifoda etiladi.

yon chiziq – Uzunasiga tortilgan chiziq

yuz yoki en chiziq - eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq

o'rta chiziq - Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan chiziq

Hujumdagi holatlar - To'p uzatish, hujum zarbasi, to'pni o'yinga kiritish

Himoyadagi holatlar - To'pni qabul qilish, to'siq qo'yish

Voleybolchilarning o'yin faoliyati - ularning ichki psixik ongi hamda tashqi jismoniy faolligi bilan boshqariladigan, belgilangan tartib-qoidalariga qat'iy amal qilgan tarzda o'zaro teng kurash sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan harakatlار majmuasidan iborat.

Voleybolchilarning musobaqa faoliyati - rasmiy sharoitlardagi o'yin faoliyati.

O'yin usuli - voleybolga xos bo'lgan qoidalar asosidagi harakatlarni amalga oshirish bilan izohlanadi. O'yinning himoya va hujum usullari farqlanadi.

O'yin texnikasi - voleybol sport turiga taalluqli bo'lgan o'yin va musobaqalar faoliyatini amalga oshirishga qaratilgan o'ziga xos o'yin usullari yig'indisi. Voleybol o'yimida himoya va hujum texnikalari mavjud.

Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi - ishonchli o'yin va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni mukammal egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik harakatlار - o'yin usullaridan samarali foydalangan holda raqiblar

ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan voleybolchilarning musobaqa faoliyatini ta'kidli qilish shakli. Taktik harakatlarning hujum hamda himoya jarayonlarida qo'llanadigan individual, jamoaviy turlari mavjud.

O'yin taktikasi - raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan individual va jamoaviy taktik harakatlار majmuasi.

Voleybolchilarning taktik tayyorgarligi - o'yin va musobaqalar faoliyatining yuqori samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladigan taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirish hamda takomillashtirib borishga sharoit yaratadigan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlari - aksariyat hollarda gimnetik jihatdan belgilangan o'yin va musobaqalar faoliyatini muvaffaqiyatli egallashda muhim omil vazifasini o'taydigan shaxsning individual xususiyatlari.

Jismoniy sifatlار - kuch, tezlik, chidamlilik, iroda, chaqonlik, sezgirlik, egiluvchanlik singari ayrim jismoniy qobiliyatlarning yorqin ifodalanishi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi - sportda yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga xizmat qiladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tayanch-harakat a'zolarini mustahkamlash asosida o'yin ko'nikmalarini samarali egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarni integral asosida tayyorlash - bu ularni o'yin va musobaqalar faoliyatiga texnik, taktik, intellektual va jismoniy jihatdan tayyorlashda yuqori samaradorlikka erishishdan iborat.

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi - sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishning muhim omili sanaladigan, yuksak malakali sportchi shaxslarga xos bo'lgan namunali axloqiy, irodaviy, ruhiy sifatlarni tarbiyalash.

Voleybolchilarning nazariy (intellektual) tayyorgarligi - sportchilarni o'yin va musobaqalar faoliyati samaradorligini oshirishga oid zarur maxsus bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishda o'z aksini topadi.

Voleybolchilarni tayyorlash tizimi - bu jahon andozalariga mos keladigan, yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni har tomonlama maqsadli kompleks