

texnologiyalari va kompyuter qurilmalaridan muvaffaqiyatli foydalanish, ko'rgazmali materiallardan bolalar uchun foydali maxsulotlarni tadbiq qilish va natijasini mustahkamlash o'quvchi bilimini mustahkamlash uchun eng zo'r usul hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Dilafruz Xidoyatovaning "Al qalam" nomli you tube kanali.
2. Муминова, Ф. М. Ingliz tilini o'qitishda zamonaviy innovatsion texnologiyalaridan foydalanish.
3. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES google web – site.
4. "O'QITUVCHI" NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI . Toshkent 2012.
5. "Tafakkur manzili" internet web-sahifasi.
6. David A. J, Eggen, P Kauchak. O'qitish usullari. Talabalarning bilim olishini targ'ib qilish[M] 2002.
7. Jalolov J.J. Chet til o'qitish metodikasi.-T.:O'qituvchi,2016 y.
8. Xaydarova Z.S Toshkent shahar yuridik texnikumi umumta'lim fanlar kafedrası o'qituvchisi "Modern methods of teaching English" maqolasi 2021 y. Dekabr.
9. Yo'ldosheva D.A. Kichik yoshdagi bolalarga ingliz tilini o'rgatishning innovatsion usullari. 2022.

VOLEYBOL SPORT TURIDA TEXNIK-TAKTIK USLUBLARINI DASTLABKI O'RGATISH METODIKASI

Nazarov Sherzod Tursun o'g'li

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh o'yinchilar tayyorgarligining birinchi asosiy qismini ularning jismoniy va texnik-taktik vazifalari tashkil etadi. U boshlang'ich ta'lim guruhlarida yoki voleybol maktab seksiyalarida amalga oshiriladi. Shu bilan birgalikda, psixologik va tarbiyaviy jihatdan muammolari ham hal etiladi.

Kalit so'zlar: "kuchli sportchi modeli", "tarqalgan" qo'zg'alish, "Oltin qoida", "faqat to'g'ri bajarish".

Voleybol yillar davomida shakllantirilgan va hozirgi kunda ham ijobiy natijalar berayotgan amaliy tavsiyalar va mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan metodika asosida o'rgatiladi. Hozirgi kundagi voleybolga o'rgatish metodikasining barcha yutuqlari va afzalliklarini hisobga olgan holda, zamon talabi uni qayta ko'rib chiqish va takomillashtirishga undamoqda. Ushbu bobda o'yinchilarni tayyorlash an'anaviy metodikasining kuchli va samarali natija berayotgan tomonlarini qarab chiqamiz. An'anaviy metodikada o'qitish va takomillashtirish asoslari aksariyat hollarda o'rinli ekanligini inkor etib bo'lmaydi. Bu yondashuv sport mashg'ulotlarining barcha tamoyillari (ko'rgazmalilik, soddalik, muntazamlilik, onglilik va b.)ga tegishli. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlarini anglashdan kelib chiqib,

voleybolga o'rgatish jarayoni bosqichlarga bo'linadi. Ularda "soddadan murakkabga" tamoyili bo'yicha o'rgatuvchi mashqlar tanlangan va tizimlashtirilgan. Bu esa jamoalarimizga g'alabalar olib kelgan. Voleybolchilarni tayyorlash asoslari ham berilgan. Biroq shu vaziyatda metodikaning ba'zi kamchiliklari yaqqol ko'zga tashlanib qoldi. Bizningcha, ular quyidagilardan iborat: 1. Voleybolchilar o'yin uslublari mukammal texnikasi borasida aniq tushunchalar mavjud emas, shu bois nimani o'rgatish masalasi ham mavhumligicha qolmoqda. O'yin texnikasi uslublari "optimal modellari"ni asoslash borasidagi olimlarning harakatlari hali muvaffaqiyat keltirmadi. Qo'llanilayotgan metodologik yondashuv tufayli tadqiqotchilar, avvalo, o'yinchilar voleybol o'yin uslublarni qanday bajarish kerakligini emas, balki qanday bajarayotganini o'rganishmoqda. Bunday yondashuv tasviriy xarakterga ega; Dissertatsiya va turli ilmiy maqolalardagi miqdoriy ko'rsatkichlarga ahamiyat bermaslik kerak, ular odatda sabab va natija asoslariga ega bo'lmaydi, o'yinchilar harakati samaradorligini belgilovchi jismoniy mexanizmlarni ochib bermaydi. Aksariyat o'quv-uslubiy qo'llanma va darsliklarda o'yin uslublari hech qanday miqdoriy ko'rsatkichlarsiz harakatlar strukturasi amaliy tajriba darajasida izohlaydi.

2. O'yin texnikasi uslublarning optimal modellari mavjud emasligi muammolariga asosan murabbiylarning yosh voleybolchilar mahorati ustida ishlash o'rniga o'yin komponentiga asossiz katta e'tibor qaratishi sabab bo'ladi. Texnika ustida ishlashni unutib, yosh voleybolchilar o'yini amaliyotiga urg'u qo'yish natijaga "undash"ga olib keladi, bu esa ularni keyingi taraqqiyotini to'xtatadi yoki sekinlashtiradi. O'yinchilarni rasmiy natijaga "undash" keng tarqalib, voleybolchilar tayyorgarligi metodikasi uchun xos bo'lib qoladi.

O'yinchilar sport tayyorgarligi mavjud amaliyotida sanab o'tilgan kamchiliklar ularning mahorati oshishini cheklaydi va voleybolchilarni yoshligidanoq o'yin harakatlari ko'nikmalari majmuasida xatolar turg'unlashishiga sabab bo'ladi. Murabbiy o'yinchi bo'lgan vaqtdan boshlab "kuchli sportchi modeli"ga intiladi. Lekin ushbu taqlidiy yondashuv aksariyat hollarda ikki sabab tufayli pand beradi.

Birinchisi. Texnikaning ideal modeli odatda eng kuchli ijrochi harakatlari tashqi ko'rinishi bo'yicha tuziladi. Undan o'rganish predmeti baholash tizimi uchun asos sifatida foydalaniladi.

Ikkinchisi. Taqlid uchun eng yaxshi o'yinchi tanlashda uning harakatlari samaradorligi emas, uning faoliyati natijaviyligi bahosi qo'llaniladi. Voleybolchi faoliyati natijaviyligi turli omillar: asab tizimi kuchi, uning irodaviy ko'rinishlari, taktik bilimlilik, texnik uslublarni bajarish ko'nikmalarining ishonchliligi va boshqalar bilan ta'minlanadi.

Voleybolga o'yin uslublarga o'rgatishda umumiy didaktik tamoyillar: ketma-ketlik, uzviylik, tushunarlilik, muntazamlilik, ongllilik, ko'rgazmalilik va boshqalarning muhimligini inkor etib bo'lmaydi. Lekin o'qitish predmetining aniq tasavvuri bo'lmasa (nimani o'qitish), son-sanoqsiz tamoyillar ham qo'l kelmaydi – o'qitish asosan o'z holidan qoladi. Qanday o'rgatish masalasi ham muhim hisoblanadi. Unga o'qitish metodikasini tashkil etadigan bir qator vazifalarni, jumladan, mashqlarni tanlash, ularni qo'llash ketma-ketligi, tayyorgarlik mashg'ulotlari va takrorlashlar soni, taqdim etilayotgan metodik ko'rsatkichlar, harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonini baholash hamda nazorat tizimi va boshqalarni kiritish mumkin. O'yin

uslublarini o'rgatish va takomillashtirishda mashqlarni faqat to'g'ri bajarishni eng muhim qoida yoki tamoyil (uni "oltin" qoida deb ham atash mumkin) deb qabul qilish kerak. O'rgatish jarayonining yakuniy samaradorligi aksariyat hollarda o'yinchilar va murabbiyning ushbu qoidaga qanchalik qat'iy rioya qilishi bilan belgilanadi. "Oltin qoida" yangi va yosh o'yinchilar bilan ishlashda alohida ahamiyat kasb etadi – bolalar tez o'rganishadi, bu esa ularning sport mahoratining kelgusida rivojlanishi uchun istiqbol yaratadi, lekin ko'nikmalar tez unutiladi.

Yosh o'yinchilarni o'yin uslublariga o'rgatishda uning texnik mahorati o'sishini baholash mezonlari sifatida harakat emas, vaziyatli maqsadga muvofiqlik tamoyili hisobiga ta'minlanadigan muvaffaqiyatni, ya'ni taktika yoki psixologik omil samaradorligini belgilovchi dinamik mexanizmlar tadbiri darajasi va ishonchliligini qo'llash zarur. Quyida keltirilgan o'yin uslublari "asos modellari" talablari texnikani baholash mezonlari bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tengdoshlar orasida talaba emas, balki aynan ular orqali yosh o'yinchilarni o'rgatish sifatini baholash lozim.

Texnik tayyorgarlikda yosh o'yinchilar birinchi navbatda sport mahorati asosini yaratishga: harakatli vazifalarni hal etish jarayonida samarali energiya kiritish va o'zgartirish tamoyillarini amalga oshiruvchi harakatli ko'nikmalar "maktab"ini o'rganishga urinish lozim. Shu tarzda, mashg'ulotlar jarayoni – bu, avvalambor, o'yin vazifalarini samarali, tejamli va maqsadga muvofiq hal eta oladigan, o'yinchi tayanch-harakat apparati tizimi asosida universal, samarador va tejamkor biomashina qurish jarayonidir.

O'yinning harakatli ko'nikmalarini o'rgatishda texnik uslublar "tayanch modellari"dan foydalanish talab etiladi. Bunda murabbiyga bolalar tafakkuri va aqliyroki xususiyatlarini hisobga olgan holda amaliy faoliyat jarayonida ishlab chiqilgan texnik uslublar "tayanch modeli" qo'l kelishi mumkin. Ular quyida o'rgatuvchi mashqlar bilan birgalikda berilib, harakat vazifalarini samarali hal etish nuqtai nazaridan muhim vaziyat va harakatlar tuzilmasiga talablar qo'yilgan voleybolchilarning "faoliyat o'rinlari" sxemasini taqdim etadi.

Faoliyat o'rni – o'yinchi to'p bilan olib borilayotgan xatti-harakat yoki asosiy harakat yuzaga keladigan vaziyatda o'yinchining tana holati barcha texnik uslublarning "tayanch modellari" nusxalari har bir o'yinchining sport kundaligi yoki shaxsiy istiqbol rejasida mavjud bo'lishi kerak. Harakatlar texnikasiga bo'lgan talablarni yaxshi bilish o'yinchilarga o'yin uslublarini bajarish "maktabini" shakllantirish bo'yicha oddiy yoki umumlashtiruvchi mashqlarga qaytib, xatolarni aniqlash va ularni mustaqil to'g'rilashda yordam beradi. Bu esa sport mahoratining muntazam taraqqiyoti garovidir.

Voleybolida 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.

Darslarda vazifalarning uch turi hal etiladi:

- yuklamali: o'yinchilarning mehnatga layoqatlilikini oshirish yoki pasaytirish;
- didaktik;
- texnik-taktik harakatlar va nazariy umumiy maxsus fanlarni o'qitish;
- tarbiyaviy vazifalar.

Dars uch qismga bo'linadi: Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Tayyorgarlik qismining boshlanishida darsning vazifalari haqida ma'lumot beriladi, zaruriy tashkiliy savollar hal etiladi va mahsuldor tayyorgarlik ishiga o'yinchilarni yo'naltirish amalga oshiriladi. Darsni ushbu qismining maqsadi – organizmning barcha funksional tizimlari, o'yinchilarning tayanch-harakat apparatini asosiy qismiga tayyorlashdir. Bu qizdiruvchi, boshqa jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi.

Darsning tayyorgarlik qismida boshqa vazifalar: o'yinchilarning alohida jismoniy sifatlarini takomillashtirish, voleybol ko'nikmalarining alohida elementlarini qayta ishlash, guruhni qayta tashkil etishdan iborat bo'ladi. Dars vazifalari va uslublarini tayyorgarlik qismini hal etishga umumiy vaqtning 10% dan 20% igacha vaqt ajratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sirojiddin S. et al. SMALL BUSINESS AND PRIVATE ENTREPRENEURSHIP IS A PLACE TO PROVIDE EMPLOYMENT //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – T. 1. – №. 12. – C. 115-119.
2. Akramovich N. A., Sarvar G., Yassim H. THE PLACE OF THE DIGITAL ECONOMY TODAY //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – T. 1. – №. 12. – C. 95-99.
3. G'aybullayev, S. (2022). O'ZBEKISTONDA ISTE'MOL SAVATCHASI HOZIRGI HOLATINI VA UNI SHAKILLANTIRISH YO'NALISHLARI
4. Bahrom X. et al. THE ROLE OF THE PRIVATE SECTOR IN THE DEVELOPMENT OF TOURISM //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – T. 1. – №. 12. – C. 287-293.
5. G'aybullayev S. et al. RAQAMLI IQTISODIYOT RIVOJLANISHINING NAZARIY ASOSLARI //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – C. 86-89.
6. Sarvar G. et al. FACTORS AFFECTING LABOR RELATIONS AND ITS WAGE //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – T. 1. – №. 12. – C. 125-129.
7. G'aybullayev S. The place of the digital economy today //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – T. 1. – №. 11. – C. 116-126.
8. G'aybullayev Sarvar O. et al. O 'ZBEKISTONDA ISTE'MOL SAVATCHASI HOZIRGI HOLATINI VA UNI SHAKILLANTIRISH YO 'NALISHLARI //Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 4. – C. 119-125.
9. Sarvar O'ktam o'g G. et al. SYSTEMATIC-SITUATION APPROACH IN MANAGEMENT //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 999-1008.
10. Bahrom X. et al. O'ZBEKISTON VA AQSHNING IQTISODIY MUNOSABATLARI //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2022. – C. 63-69.

11. G'aybullayev Sarvar O. et al. FRANCHAYZINGNING BUGUNGI IQTISODIY JARAYONLARDAGI AHAMIYATI //Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 16. – C. 116-120.
12. O'G'Li X. Y. K. et al. IQTISODIY JARAYONLARNI MODELLASHTIRISHNING BUGUNGI KUNDA MUHIM AHAMIYATI //Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 15. – C. 41-45.
13. Nodirbek X. et al. QO'SHILGAN QIYMAT SOLIG'INING AHOLI DAROMADLARIGA TA'SIRI //Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 16. – C. 121-126.
14. G'aybullayev S. THE ROLE OF MARKETING ACTIVITIES IN INCREASING THE POTENTIAL OF TEXTILE ENTERPRISES //Talqin va tadqiqotlar. – 2023. – T. 1. – №. 7.
15. Гайбуллаев С., Пулатова М. Ish haqi va mehnat munosabatlari //Новый Узбекистан: успешный международный опыт внедрения международных стандартов финансовой отчетности. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 370-372.
16. Гайбуллаев С., Анорбоева Д. O 'zbekistonda raqamli iqtisodiyotga o 'tish muammolari //Новый Узбекистан: успешный международный опыт внедрения международных стандартов финансовой отчетности. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 236-238.
17. Гайбуллаев С., Ярашева Г. Raqamli iqtisodiyotni hozirgi hayotimizdagi o 'rni //Новый Узбекистан: успешный международный опыт внедрения международных стандартов финансовой отчетности. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 270-273.
18. Гайбуллаев С., Норгозиев Д. Sport tizimining O 'zbekiston iqtisodiyotida tutgan o 'rni //Новый Узбекистан: успешный международный опыт внедрения международных стандартов финансовой отчетности. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 286-288.
19. Гайбуллаев С., Давлатбоева С. Kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni bandlikni ta'minlashdagi o 'rni //Новый Узбекистан: успешный международный опыт внедрения международных стандартов финансовой отчетности. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 253-256.
20. Гайбуллаев С., Холикулов А. Raqamli iqtisodiyotning bugungi kundagi o 'rni //Новый Узбекистан: успешный международный опыт внедрения международных стандартов финансовой отчетности. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 262-265.
21. Sarvar G. AHOLI ISTE'MOL DARAJASI SAMARADORLIGINI IQTISODIY STATISTIK BAHOLASH //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2023. – C. 130-136.
22. Насиров Б. XX АСРНИНГ 30-80 ЙИЛЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОНДА УМУМИЙ ОВҚАТЛАНИШ ТИЗИМИ ТАРИХИДАН //ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ. – 2022. – Т. 5. – №. 1.
23. Nasirov B. Catering In Uzbekistan From The History Of The System //The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research. – 2021. – Т. 3. – №. 02. – С. 11-15.

24. Хосилмуродов И. О ‘zbekistonda bag ‘rikenglik va millatlararo totuvlik g‘oyalarining ijtimoiy hayotdagi ahamiyati //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 11/S. – С. 16-24.

25. E'tiborxon Mallayeva С. М. МАФКУРА ВА МАФКУРАВИЙ КАТЕГОРИЯЛАР ЎРТАСИДАГИ ЎЗАРО МУНОСАБАТНИНГ НАЗАРИЙ ЖИ //АТЛАРИ, Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

26. Рахматов Х. Б. БУХОРО АМИРЛИГИ АҲОЛИСИНИНГ ЭТНИК ТАРКИБИ ХУСУСИДА (XIX асрнинг иккинчи ярми–XX аср бошлари) //ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ. – 2021. – №. SI-3.

27. Ortikov O. K. et al. Views of eastern thinkers on the development of intellectual abilities in the scientific heritage //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 1. – С. 211-214.

28. Хакимов О., Қурбонов З. ПЛАСТИКЛИГИ КАМ ТУПРОҚЛАР АСОСИДА ЕНГИЛ ТЎЛДИРУВЧИЛАР ОЛИШ ИМКОНИАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ //Solution of social problems in management and economy. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 58-64.

29. Boltaeva M. J., Kh O. Ortikov. Features of the scientific heritage of eastern thinkers about the attitude of parents to the child //Society and innovations. Special. –2021. –No. 2. –С. 469-474.

30. Kumakovich T. A. et al. “RAQAMLI UNIVERSITET” TARAQQIYOT OMILI SIFATIDA //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – С. 196-199.

31. Xosilmurodov Islom, Kalandarov Mexroj Abu Nasr Farobiy Falsafasida axloq masalasi. Pedagog respublika ilmiy jurnali. 2023.04.15. 434-437b

32. Islam Hasilmurodov. SOCIO-PHILOSOPHICAL IMPORTANCE OF THE SCIENTIFIC WAY OF THINKING. WEB OF SCIENTIST: INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL. 2022. Noyabr. 138-147b.

SUHBAT ORQALI DAVOLASH TEXNIKASI YOKI PSIXOANALITIK PSIXOTERAPIYANING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ravshanov Olim Axmedovich,

Isomiddinova Sarvinso Baxtiyor qizi

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

taa@jbnuu.uz

Annotatsiya: Maqolada psixoanalitik psixoterapiyani suhbat orqali psixoanalitik davolash jarayoni va texnikasiga oid ettita o'ziga xos xususiyati keltirilgan.

Kalit so‘zlar: psixoanalitik psixoterapiya, suhbat yordamida davolash, texnika, affekt, hissiyot, pattern.