

## YOSH VOLEYBOLCHILAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA AKMEOLOGIK YONDASHUV

*J.M. Shukurllayev*

*ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.*

*R.M. Murodova, Sh.Sh. Sayfulloyeva.*

*ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1 guruh talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yosh voleybolchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda akmeologik yondashuv yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

**Tayanch so'zlar:** voleybol, jismoniy tarbiya, o'quvchi, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.

Hozirgi kunda zamon Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh voleybolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi. Shu bilan bir vaqtda so'nggi yillarda respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri –voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri kombinasion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu esa sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi. Voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega. Bu borada yurtimizda keng ko'lamda ishlar olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 2002-yil 31 oktyabr, 374-son. Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 18-iyul, 318-sonli qarorlari yosh qatlamning rivojlanishi va sportga yanada qiziqishining ortib borishiga muayyan darajada xizmat qilib kelmoqda. Buning zamirida hozirgi kunda sportda erishilayotgan yutuqlarimiz olimpiadada yuqori cho'qqilarga chiqishimizning o'zi sportimizning kundan-kunga rivojlanib borayotganligining yaqqol isbotidir.

Jismoniy sifatlar insonning turli xil jismoniy faoliyati bilan bog'liq qadriyatlar, faoliyat va ularning natijalari, organizimning fiziologik imkoniyatlari tizimi bo'lib, jismoniy barkamollik (jismoniy faollik) - jismoniy tarbiya jarayoni va natijasi sifatida, shaxsning yuqori rivojlanishi hamda jismoniy qobiliyatlar darajasini ifodalaydi.

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

Voleybol mashg'ulotlarida akmeologik yondashuv o'quvchining jismoniy madaniyatining ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat:

salomatlik va jismoniy barkamollik qadriyatlaridan xabardorlikning yuqori darajasi;

muntazam jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj;

maxsus bilimlar;

jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;

jismoniy harakatlarni shakllantirish.

Bu jarayonda akmeologik ko'rsatkichlar quyidagilardan iborat:

- jismoniy va ruhiy salomatlik darajasi;

- jismoniy tayyorgarlik; jismoniy tarbiya va sport sohasida ob'ektiv yoki sub'ektiv yuqori yutuqlar;

- jismoniy tarbiya va sport vositalari va usullaridan ijodiy foydalanishning shaxsiy tajribasi.

O'quvchining jismoniy sifatlari va madaniyatining organik elementi sifatida jismoniy faollik akmeologiyaning tarkibiy qismlaridan biri sifatida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishda quyidagi didaktik talablar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, jismoniy sifatlarning rivojlanish davrlari va jismoniy sifatlarning borasida aniq tassavurga ega bo'lish lozim.

Jismoniy sifatlarning bu individ dunyoga kelishi bilan bir vaqtda tug'iladigan hamda yillar mobaynida bosqichma-bosqich shakllanadigan sifat hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, jismoniy sifatlarning insonlarda turlicha rivojlanib, u harakatlar ritmiga qarab quyi, o'rta va yuqori darajalarga bo'linadi. O'quvchi shaxsining rivojlanishida jismoniy sifatlardan tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik bosqichma-bosqich takomillashib boradi. Jismoniy sifatlarning quyidagilarni o'z ishiga oladi:

**tezkorlik** – muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarishni anglatuvchi inson qobiliyati. Tezkorlik namoyon bo'lishining asosiy omillari quyidagilar: harakatlantiruvchi ta'sirning yashirin davri (reaksiya), ayrim harakatlarning tezligi, harakatlar chastotasi;

**chaqqonlik** – yangi, murakkab koordinatsion harakatlarni tez va mustahkam egallashga layoqatlik bo'lib, ushbu sifat maktabgacha ta'lim davridan boshlab shakllanadi;

**egiluvchanlik** – bu insonning harakatni katta qo'lam bilan bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishi bilan aniqlanadi va go'dakning

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

dastlabki harakatlaridan boshlab namoyon bo'lishni boshlaydi. Mazkur sifatning rivojlanishini chetda qoldirilsa, tarbiyalanayotgan o'quvchining egiluvchanlik xususiyati passiv bo'lib qoladi;

**kuch** – tashqi qarshiliklarga muskul kuchi bilan javob qaytarish, ya'ni engish qobiliyati deyiladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya dasturida, birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan;

**chidamlilik** –organizmning mushak faoliyati sababli bardosh bilan kurashish qobiliyatini anglatadi. Bu sifatning yuqori darajasi asosan o'quvchining balog'at davrida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Voleybol mashg'ulotlarining muvaffaqiyati shaxsning jismoniy madaniyati darajasi bilan belgilanadi, u barcha jismoniy rivojlanishning ma'lum darajasi, jismoniy va funktsional tayyorgarlik, qiziqishlar, motivlar, ehtiyojlarning shakllanishi bilan tavsiflanadi.

Yuqorida aytilganlarga asoslanib, maktab jismoniy tarbiya ta'limida akmeologik yondashuv jismoniy madaniyatning zarur darajasiga erishishni ta'minlaydigan vazifalar bilan o'quvchilar jismoniy sifatlarini shakllantirish jarayoni sifatida belgilanadi.

Xulosa o'rnida shini ta'kidlash mumkinki, Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash akmeologiyasining asosiy vazifasi ongli faoliyat sub'ekti bo'lmish shaxsni turli faoliyat jarayonlarida, xususan, bajarilayotgan texnik-taktik harakatlar doirasida o'z ijodiy ko'nikmalarini va salohiyatini to'la amalda namoyish etishiga bog'liq bo'lgan bilimlar, amaliy ko'nikmalar, malakalar bilan ta'minlash, tanishtirish hamda o'rgatish hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн ҳалқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.

2. Утепбергенов А.К, Шукурллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.

3. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.

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

4. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

5. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

6. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

8. 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.

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.