

VOLEYBOL MASHG`ULOTLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK AKMEOLOGIYASI

J.M. Shukurllayev

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

M.A. Xamzayeva, L.N. Azimova

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1 guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumta'lim maktablari o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik akmeologiyasi yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Akmeologiya, sifat, mashg'ulot, o'quvchi, mukammallik, mahsuldorlik, yuksalish.

Sport va ta'lim sohasining zamon talabiga mos holda taraqqiy topib borishi bugungi kunda raqobat darajasining keskin yuqorilashuviga olib kelmoqda. Ta'lim va tarbiyaning rivojlanishida yoshlar qatlamining bilim va mahoratining yuksak darajaga chiqishini ta'minlashda bugungi kunda zamonaviy yondashuvga ehtiyoj seziladi. Ayniqsa sportning butun dunyo jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chuqurlashib borishi har doim innovasion va ilmiy yondashuvga asoslanib yondashishni taqozo etadi. Bugungi kunda pedagogik ta'lim innovasion klasteri va akmeologiyaning sport sohasida amaliyotga tadbiiq qilinishi zamonaviy mexanizmdir.

Shu bilan bir vaqtda so'nggi yillarda Respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri –voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri kombinatsion 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

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

yutuqlarimiz olimpiadada yuqori cho‘qqilarga chiqishimizning o‘zi sportimizning kundan-kunga rivojlanib borayotganligining yaqqol isbotidir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug‘ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo‘lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog‘liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta‘sirlariga bo‘lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish;

-o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

-o‘yin taktikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me‘yorda qo‘llaniladi.

Nazariy va psixologik tayyorgarlik

“Psixologiya” - ruhiyat va xislatlarni o‘rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini o‘rniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qo‘llash aniqroq bo‘ladi deyish mumkin.

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



Har bir tayyorgarlik jarayonida o'quvchilarni psixologik tayyorlab borish lozim. Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish darkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayyorgarlik akmeologiyasini shakllantirish shartlari:

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumliligining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakatli o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha datlabki jismoniy sifatlarini shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat sub'ektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi;

Akmeologik xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, ular insonni qanday sharoitlarda intellektual, jismoniy va ma'naviy faollik cho'qqisiga olib chiqqanligi to'g'risida ma'lumotni ifodalaydi.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.
2. Шукурллаев Ж.М. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил Б.28-30.
3. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, TolibjonovSardorbek Ravshan o'g'li, and AhmadjonovAbdurahmon Ahmadjon o'g'li. "HARAKATLI O'YINLAR NAMDAULDANFOYDALANISH SHARTLARI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 16.4 (2023): 104-109.
4. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek. "JISMONIY MASHQLAR TAVSIFI." (2023): 45-51.
5. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and TolibjonovSardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.
6. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLARNING ANAMIYATI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 42-47.
7. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА ИИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.
8. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА ИИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 37-41.