

VOLEYBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI HARAkatLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

O.T.Umarov QarshiDU dotsent v.b

e-mail: o.umarov77@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini ayniqsa chidamlilik sifatini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalar va harakatli o‘yinlarni qo‘llash haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamkorlik.

Mavzuning dolzarbligi. Inson tug‘ilishidan boshlab, avval instinktiv tarzdamustaqil, so‘ng shartli refleks asosida o‘zi yoki “o‘rgatuvchilar” (ota-ona, tarbiyachi, o‘qituvchi) yordamida turli hayotiy zarur harakat ko‘nikmalarini shakllantirib boradi. O‘z navbatida hayot, turmush, mehnat, sport, mudofaa va hokazo omillar shu ko‘nikmalarni tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamkorlik va ma‘lum darajada egiluvchanlik bilan ijro etish ehtiyoji tug‘iladi. Ana shu jismoniy qobiliyatlar qanchalik shakllangan bo‘lsa, barcha turdagi harakat ko‘nikmalari (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash, osilib chiqish va h.) shu jumladan, sportga xos texnik-taktik malakalar, shunchalik uzoq muddat davomida tezkorlik, chaqqonlik yuksak kuch, chidamkorlik bilan ijro etilishi mumkin. Har bir jismoniy sifat o‘z navbatida bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, bir jismoniy sifatni shakllanishi, ikkinchi bir jismoniy sifatga ko‘chishi kuzatiladi.

So‘nggi yillarda ushbu masalalarga oid ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazilmokda. Lekin har bir sport turiga xos texnik-taktik ko‘nikmalar o‘ziga xos biomexanik, koordinatsion va kinematik xususiyatlarga ega bo‘lib, ularni ijro etishda bir guruhga xos jismoniy sifatlar ikkinchi bir jismoniy sifatlarga nisbatan ustuvorlik bilan farq qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Bugungi kun talablaridan kelib chiqqan holda ta‘limda sifat va samaradorlikni oshirish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda, ayniqsa o‘qish jarayonida yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash. Yosh sportchilarni tayyorlash va ularning mahoratini oshirish uchun, sport mashg‘ulotlarining qanday tashkil qilish va o‘tkazishga bog‘liqdir. Sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishda, sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini o‘rganish, texnik va taktik tayyorgarligini bilish zarurdir shu bilan birgalikda yosh voleybolchilar misolida chidamlilik sifatini rivojlantirishda innovatsion mazmunli harakatli o‘yinlar va ixtisoslashtirilgan pedagogik texnologiyalardan kengroq foydalanish maqsadga muvofiqdir.

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

Tadqiqot metodlari. Adabiyotlar va ilmiy-amaliy anjuman materiallari tahlili hamda voleybol bo'yicha murabbiylar bilan o'tkazilgan so'rovnomalar.

Voleybol bo'yicha dastur materiallarini o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchining darsni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishiga, ko'proq foydali harakatlarini o'rgatishning koeffitsiyentiga bog'liq bo'ladi. Jixoz va asbob - anjomlardan foydalanish muhim rol o'ynaydi[1].

Voleybol sport seksiyasini tashkil etish yosh voleybolchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibiy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir xilligi trenirovka mashg'ulotlari shakliga mos tushadi. Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Voleybol seksiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak.

Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham usuliy shablonlardan qochish kerak. Mashg'ulot mazmuni va usuliyatini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarining doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va psixikasida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'tkazuvchanligi taqozo etadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etishi kerak. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv - tarbiya jarayoniga erishish mumkin va shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni tashlab ketishlari yoxud qoloqlar paydo bo'lishining oldi olinadi.

To'rtinchidan, har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini usuliy tamoyillarga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Mashg'ulotning ta'siri har tomonlama sog'lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

Beshinchidan, mashg'ulot oldiga mazkur darsda hal etish mumkin bo'lgan mutloq aniq vazifalar qo'yish kerak. O'quv - tarbiya jarayonining umumiy masalalari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) hal etilishiga aloxida aniq vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi.

Jismoniy sifatlarni, ayniqsa, voleybolchilar uchun muhim bo'lgan chidamlilik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning

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

tadqiqotlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish uyg'otar ekan. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlar qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan[2]. Dastlabki tayyorgarlik guruhida o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularni universallik (har tomonlama) prinsip asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- salomatlikni mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarining o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi va hokazo);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish va hokazo) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish;
- maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);
- voleybol holatlari harakatlanishi, to'p uzatish, qabul qilish, zarba berish, to'p kiritish, to'siq qo'yish malakalariga o'rgatish.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan mashg'ulotlarda qanday jismoniy sifatlar yoki qanday texnik-taktik malakalar shakllantirilishi zarurligidan qat'iy nazar qo'llaniladigan mashqlarning o'yin tarzida berilishi muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy sifatlarni proporsional prinsipda rivojlantirish samaradorligi yuksak bo'lishi o'qituvchi- trenerning kasbiy-pedagogik bilimi va amaliy ko'nikmalarga bog'liqdir. Lekin, agar o'rganuvchi bola jismoniy va psixofunksional jihatlardan o'rgatishga tayyor bo'lmasa, unda shu ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish sur'ati sust bo'ladi. Demak, sportga xos harakat ko'nikmalari va ularning texnikasiga o'rgatishda va shug'ullanuvchi bolalar tomonidan ularni o'zlashtirishda yetarli jismoniy tayyorgarlik mavjud bo'lishi darkor ekan[3]. Har bir jismoniy sifat o'z navbatida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, bir jismoniy sifatni shakllanishi, ikkinchi bir jismoniy sifatga ko'chishi kuzatiladi. Harakatlarni borgan sari murakkablashib borishi, ularning ma'lum muddatda tez va aniq ijro etish zaruriyati sekin-asta jismoniy sifatlarni mukammal o'zlashtirishni talab qiladi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday

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

bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u burcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi ohirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarada bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlan-tirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi. Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir meyordagi trenirovka o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variant-laridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi[4]. Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi.

Shuni a'loxida ta'kidlash joizki, sport o'yinlari amaliyotida, shu jumladan voleybolga ham nafaqat chidamlilik sifati, balki boshqa jismoniy sifatlarni ham, texnik-taktik harakatlarni ham samarali shakllantirish imkoniyati, shubxasiz ushbu jarayonlarda ixtisoslashtirilgan ilg'or innovatsion texnologiyalar va pedagogik texnologiyalar, ayniqsa rolli va syujetli o'yinlar, muammoli vaziyatlar bilan bog'liq amaliy keyslar va boshqa shunga o'xshash texnologik vositalardan foydalanish iste'dodli yosh voleybolchilar tayyorlash imkoniyatini kuchaytiradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda har bir jismoniy sifat o'z navbatida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, bir jismoniy sifatni shakllanishi, ikkinchi bir jismoniy sifatga ko'chishi kuzatiladi. So'nggi yillarda ushbu masalalarga oid ko'plab tadqiqotlar o'tkazilmokda. Lekin harbir sport turiga xos texnik-taktik ko'nikmalar o'ziga xos biomexanik, koordinatsion va kinematik xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ijro etishda bir guruhga xos jismoniy sifatlarni ikkinchi bir jismoniy sifatlarga nisbatan ustuvorlik bilan farq qiladi. Jismoniy sifatlarni, ayniqsa, voleybolchilar uchun muhim bo'lgan

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

chidamlilik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda doimo an'anaviy standart mashqlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis-murabbiylarning fikrlariga ko'ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o'yinsimon mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda juda katta qiziqish uyg'otadi. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlarni qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. “Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари” I Республика илмий амалий конференцияси мақолалари тўплами. Тошкент 2016 йил.
2. 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармони.
3. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.
4. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.
5. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.
6. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.
7. Sul'tonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.
8. Ibragimovich, Sul'tonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.