

VOLEYBOL O‘YINIGA 13-14 YOSHLI O‘QUVCHILARNI TAYYORLASH BOSQICHLARI.

M.M. Kalbayev
CHDPU 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybol o‘yini orqali 13-14 yoshli o‘quvchilarni tayyorlash bosqichlari tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, tezkorlik, texnika, voleybol, ta’lim-tarbiya, taktika, jismoniy sifatlar.

Adabiyotlar manbalari, pedagogik kuzatuvlar va mutaxassislarining amaliy tajribalari BO‘SM boshlang‘ich tayorlash guruhlaridagi bolalarni tanlash, yosh voleybolchilarni keying bosqichma-bosqich tanlash va tayorlash bo‘lajak jarayonga tayorgarlik kabi muxim masuliyatli vazifa hisoblanishini ko‘rsatadi.

Ko‘p yillik bosqichma-bosqich reja asosida tayyorlash, yosh sportchilar individual layoqatlarini jonlantirish, xayotiy muxim qobiliyatlarini ko‘p yillik tayorlik keying davrlarida tanlashda muhim omil hisoblangan organizmning rezerv imkoniyatlarini maksimal namoyon etish uchun sharoit yaratish kerak.

Shunday qilib, tanlash va tayorlashning o‘zaro bog‘liqligi shug‘ullanuvchilarni boshqichma-bosqich tanlashni va ularning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, tanlagan sport turida texnik-taktik maxoratini egallash va takomillashtirishni ko‘zda tutadi. [23].

Bitiruv malakaviy ishi vazifalari bo‘yicha 13-14 yoshli voleybolchilarni tayorlash boshlang‘ich davri mazmuni maxsus ahamiyatga ega. Qator mutaxassislarining fikricha, [10,45,59] dastlabki tayorlov davrida tayorlash mazmuni bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlar tarbiyalanishiga tezligi, koordinatsion qobiliyatlari, epchillik va boshqalar, shu jumladan, voleybol o‘yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashda yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo‘lishi kerak.

Bola organizmi xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi tayyorgarligi darajasini hisobga olib ko‘pchilik mualliflar.[32,70,75,77] Jismoniy, ba’zida esa texnik tayyorgarlik vositasi sifatida xam tayyorlash boshlangich davrlarida xalk harakatli o‘yinlaridan foydalanishni tavsiya etadilar.

Qator mutaxassislar [25,46] tayyorgarlik boshlangich masalalarini hal etish uchun jismoniy mashqlar bilan bir katorda voleybolga tayyorlash sifatida, xalk xarakatli o‘yinlaridan foydalanish, zarur deb hisoblaydilar. Chunki boshlangich va umumiy

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

tayanch tayyorgarlik davrida ular jismoniy rivojlanishi masalalarini hal qilishga va jismoniy, psixologik sifatlarini tarbiyalashga hamda bolalarning harakatlanish usullarini kengaytirishga yordam beradi, bular texnik-taktik harakatlarni egallab olish uchun juda muximdir.

Biroq yosh voleybolchilarni tanlash va tayyorlashda xalk xarakatli o'yinlaridan foydalanish samaraliligini o'rganishga bag'ishlangan maxsus ishlarni adabiyotlardan topa olmadik. Birinchi bosqichning mantiqiy davomi hisoblangan umumiy tayanch tayyorgarligida, nisbatan ancha murakkab masalalar hal etilishi kerak, manashu sababli tayyorlash mazmuni muntazam murakkablashib boradi.

Rivojlanayotgan organizm xususiyatlarini hisobga olib, shu jumladan, bola organizmi rivojlanishi senativ davrini xisobga olib tayyorgarlik vositalari kamaytirilib boriladi.[37,60].Yosh voleybolchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chakkonlik hamda tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashklari, o'yin texnikasini va texnik xarakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatleri va kobiliyatlarini rivojlanish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlari kiritiladi.

Qator mutaxassislar [46] mashguloatlarga mumkin bo'lgan gimnatik,akrobatik, yengil atletika mashqlarini, shugullanuvchilar yoshi jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan suzish mashkini kiritishni tavsiya etadilar. Ushbu davrda jismoniy tayyorgarlik musobaqalariga o'yin texnikasi, mini-voleybolga (12 yoshli bolalar), «voleybolga (18-14 yoshli bolalar) va albatta, voleybol maxsus mashguloatlari uchun bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak.

Boshlangich tayyorlash davrida, o'quv-mashk ishlarini ko'rish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shugullanuvining xususiyatlarini chukur o'rganish hisoblanadi [46] keng turlariga Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi- o'qitish, uni amalga oshirish jaraeni yosh voleybolchilarni texnik uslublar muvafaqqiyatli o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi avrlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan boglik bo'ladi.O'qitish har bir yildan so'ng yosh sportchilarni tayyorlashga kerakli shu jumladan, davrida yillik tuzatishlar kiritiladi, mashklar komponentlarini hajmini taksimlashga va mashguloqlar yunalganligiga tuzatishlar kiritiladi. Birinchi o'kuv yiliga nisbatan ikkinchi o'kuv yilida umumiy jismoniy tayyorgarligiga ajratiladigan vakti qisqartirish hisobiga taktik va integral tayyorgarligi soatlari soni oshirib boriladi. Tayyorlashning

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

ikkinchi yili davomida o'rganilayotgan texnik uslublar hamda taktik harakatlar to'plamini kengaytirish masalasi ham hal etiladi.

O'quv-mashq bajarish guruhlarida talablar yanada oshadi, masalan, yil bo'yicha soatlar xajmi bu yerda 520 soatga yetadi, ya'ni boshlangich tayyorgarlik guruxlariga karaganda 104 soatga ko'p bo'ladi [45]. Tayyorgarlik turlari xajmlarna. 25% foizi texnik, 28% foizi taktik, 219% foizi integral tayyorgarlikka sarflanadi.

Mualliflarning fikriga ko'ra, yil buyicha soatlarni bunday taksimlash vosita metodlarini tugri tanlaganda, yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ularning yoshi va jismoniy kobilyatlarini xisobga olib birinchi boskichda kuyilgan vazifalarni xal etishga imkon beradi. Ularning yoshi va jismoniy kobilyatlarini xisobga olish tayyorlash strategiyasini shakllantirishda aloxida axamiyatga ega bo'ladi. Boshlangich va umumiy tayanch tayyorgarligida xar tomonlama tayyorlash, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirib, ularning sport natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini xisobga olish kerak [72] Shuning uchun yosh voleybolchilarni tayyorlash birinchi va ikkinchi boskichlarida foydalaniladigan vositalar tayyorlash uchunchi va to'rtinchi boskichiga karaganda, biroq xosliklarga egaligi boshlangich tayyorlash davrining muxim xususiyatlari hisoblanadi.

Shu bilan birga boshlangich davr uchun voleybolchilarga meyoriy talablar fakat jismoniy va texnik tayyorgarlik buyicha ko'zda tutilgan. Faqatgina ancha keyingi boskichlarida asosan, musobakalashish faoliyati natijalari bo'yicha taktik xarajatlarni baholashdan foydalaniladi. Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloktirish 1 boshqa xarakatlar tashkil etgan o'yinlar xarakatli o'yinlar deb abaladi.

Bunday yondashishni to'griligiga shubxa kilmay, ular pedagogik mazmundagi muammolarni va xalk xarakatli o'yinlari ahamiyatini xamda shunga mos - ularni turlarini o'rganishda to'la mosligini, ularga xos aloxida xususiyatlari sababli o'zini oklamasligini kuramiz. Yukorida aytib o'tilgan ishda, xalk xarakatli o'yinlarini turlarga ajratish tajribasiga urinib ko'rilgan, uni e'tiborga olmaslik aslo mumkin emas. Rakibi bilan to'knashmay va u bilan ku-rashda ishtirok etmay o'yinchilar kurashlari belgisi bo'yicha jamoa-ni (barcha o'yinchilarning birgalikda ishtirok etishi va navbat bilan ishtirsk etishi bilan xamda olib boruvchi va olib boruvchisiz, jamoasiz) estafetalarni fark kilish taklif etiladi.

Harakatli o'yinlarni ham, harakatlanish harakatlari buyicha o'xshatish (taklid kilish harakatlari bilan), yugurib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish, to'p, tayoqchalar va boshka predmetlar bilan yo'l topish va shu kabilar xatto mustakil joylarni topish o'yinlari, tayyorgarlik (sportga) oyinlari turlariga ajratish taklif etiladi.

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

«harakatli Boshqa, yanada zamonaviy, bevosita aynan harakatli o'yinlarga bagishlangan ishda, ular bizning fikrimizcha, ancha aniq ifodalana xos o'yinlarning o'ziga xususiyatlari uyin mazmunida va ilib harakatlarning (turish, sakrash, uloqtirish, to'pni uzatish olish)yaqqol ifodalangan roli hisoblanadi. Mana shu harakatlanish jarayonlari, uning sugenetik (mavzusi, goyalari) asoslanadi, ular uyin maksadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli to'siklar va kiyin-chiliklarni yengib o'tishga yo'naltiriladi.[16,87] sport o'yinlari xarakatli uyinlar va sport o'yinlari farklarini ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar individual (bir kishilik) va jamoani (guruhli) bo'lishi mumkinligini, bir-biridan shakli, mazmuni va metodik xususiyatlari bo'yicha fark kilishini belgilab ko'rsatadilar.

Mualliflar harakatli o'yinlar «jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida, jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yordam beradi», deb xisoblaydilar [16,100,88,28.] boshlab [100] bilan, keyin esa [16] bilan xam mushakda, pedagogik turlarga ajratish davomida, ularning murakkablik darajasi, yoshi xususiyatlari, xarakatlari asosiy turlari, shunda namoyon etiladigan jismoniy sifatlari va shu kabilar bilan fark kilishini taklif etadilar (Gonku). tarbiyalashga va Harakatli o'yinlarni turlarga ajratishga taalukli turli kontseptsiyalar bilan tanishishni unlab, ularni maksadli vazifasi (o'kuv. dam olish uchun, davolash axsadi), yoshi xususiyatlari (maktab yoshi va kattalar uchun) bo'yicha jamoali, jamoasiz va jamoalilarga o'tish, sport, ommaviy o'yinlarga o'tish guruhlariga ajratish mumkinligini ko'rsatuvchi [16] ishini aytib o'tish kerak [11., 57].Yukorida ko'rib tilgan ishlar so'zsiz xalk xarakatli o'yinlarni turlarga ajratish tamoyillarini ishlab chikishga yordam beruvchi foydali tomonlariga ega. Birok tabiiyki, xalk jismoniy madaniyati ma'lum etnomilliylikka mansubligi xodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlar kelib chikuvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chikib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi. Xalk harakatli o'yinlari jismoniy mashklari birinchi navbatda asosiy harakatlar tarkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Keyngi bobda ularni mana shu mazmunda to'la solishtirib ko'rib amalga oshirishni ko'zda tutadi. Bunga sabab, bu belgilari ularda muxim mazmunli va funksional ro'l o'ynaydi.

Xulosa. Voleybol, bo'yicha bolalar, o'smirlar va yoshlardan iborat terma jamoalarimiz Osiyo musobaqalarida, rasmiy chempionatlarda muntazam ishtirok etishga jismoniy va texnik-taktik jihatlardan tayyor emaslar. Katta yoshli erkaklar va ayollar terma jamoalari esa, shu jumladan O'zbekiston chempionatida ishtirok etuvchi yetakchi klub jamoalari ham qit'amizning nufuzli musobaqlarida raqobatga bardosh bera olmayaptilar. Uzoq muddatli kuzatuvlar natijalariga asosan ta'kidlash mumkinki,

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

qayd etilgan muammoning asosiy sababi – bu ta’lim muassasalarida, BO‘SMLarda, hatto klub va terma jamoalarda mashg‘ulotlarni tizimli, muntazamlilik, izchillik, mutanosiblik, har tomonlamalik kabi tamoyillar doirasida olib borilmasligi bilan, eng muhimi mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan uslubiy yondoshuv, ilg‘or xorijiy tajribalar va innovatsion texnologiyalar yordamida tashkil qilinmasligi bilan bog‘liqdir. Fikrimizcha, e’tirof etilayotgan kamchiliklar zamonaviy voleybolda ustuvor va hal qiluvchi ahamiyatga loyiq bo‘lgan yuksak jismoniy imkoniyat, texnik-taktik mahorat darajasini ifodalovchi maxsus ish qobiliyatini sayqal topishiga imkon bermaydi. Bunday fikr mamlakatimizda yildan yilga o‘tkazilib kelinayotgan turli musobaqalarda ham o‘z isbotini topadi.

Voleybol – o‘quv fani sifatida barcha ta’lim muassasalari o‘quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko‘rsatadigan sport to‘garaklari, BO‘SMLar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o‘quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan. Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo‘yicha iste’dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy voleybol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg‘ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar yetishtirish muhimligiga e’tibor qaratadi.

Dastlabki o‘rgatish bosqichida yosh voleybolchi bolalarning umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlarni judda extiyotkorlik bilan qo‘llash pedagogik jarayonning eng asosiy sifatlaridan biridir. Chunki me’yoridan ortiq bo‘lgan mashqlarni surunkali qo‘llash katta yuklama sifatida, oyoq mushaklarini va bo‘g‘inlarda zo‘riqish asoratini vujudga keltirishi mumkin. Bu esa bora-bora o‘z navbatida patalogik o‘zgarishlarga olib kelishi extimoldan xoli emas. Aksincha me’yoridan kam qo‘llaniladigan mashqlar, chidamkorlikni rivojlantirmaslik yoki sust rivojlanish isbot talab qilmaydi.

Demak yosh voleybolchilarni tanlash jarayonida ayniqsa, dastlabki o‘rgatish bosqichida, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni va harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berib voleybol amaliyotining o‘ta dolzarb masalalaridan biridir

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Mirziyoev Sh.M. Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – faravon hayotning, do‘stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. - T.: O‘zbekiston, 20184.-21 b.

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

2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib – intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. - T.: O‘zbekiston, 2018.- 45 b.
3. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.*
4. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni." *Scientific progress* 4.1 (2023): 260-265.
5. Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." *Chemistry* (2000).
6. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF
7. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.
8. Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.