

ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АКМЕСИ

Хабибуллаева Нафосат Хайрулла қизи
ЧДПУ Жисмоний маданият ХҚС талабаси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада умумтаълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларда волейбол спорт турида жисмоний тайёргарлик акмеологияси юзасидан кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

ANNOTATION

This article provides guidance and suggestions for secondary school students on the acmeology of physical training in volleyball in physical education classes and extracurricular activities

Таянч сўзлар: волейбол, жисмоний тарбия, ўқувчи, ривожланиш, машғулот, натижа, сифат.

Keywords: volleyball, physical education, student, development, occupation, result, quality.

Ҳаёт чархпалаги сингари ҳар бир соҳа айланиб ривожланиб бораверади. Спорт ва таълим соҳасининг замон талабига мос ҳолда тараққий топиб бориши бугунги кунда рақобат даражасининг кескин юқорилашувига олиб келмоқда. Таълим ва тарбиянинг ривожланишида ёшлар қатламининг билим ва маҳоратининг юксак даражага чиқишини таъминлашда бугунги кунда замонавий ёндашувга эҳтиёж сезилади. Айниқса спортнинг бутун дунё жамият ҳаётидаги роли тобора ошиб чуқурлашиб бориши ҳар доим инновацион ва илмий ёндашувга асосланиб ёндашишни тақозо этади. Бугунги кунда педагогик таълим инновацион кластери ва акмеологиянинг спорт соҳасида амалиётга тадбиқ қилиниши замонавий механизмдир.

Ҳозирги кунда замон Спорт мактабларининг амалдаги дастурларини таҳлил қилиш, ўқувчиларни бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлаш, кўп йиллик тайёргарлик жараёнида ёш волейболчиларни битирув ва жорий синовларига асосан жисмоний ривожланганлиги, жисмоний ва техник тайёргарлиги белгиларини ҳисобга олиш асосида ўтказилишини кўрсатади. Шу билан бир вақтда сўнгги йилларда республикамизда кенг тарқалган спорт турларидан бири –волейболнинг ривожланишида яққол кўзга ташланадиган томонларидан бири комбинацион ўйиннинг кучайиши ҳисобланади. Бу эса спортчиларнинг ўйинда фикрлашлари ва тактик тайёргарликларига бир қатор қатъий талабларни кўяди. Волейбол билан шуғулланиш учун болаларни танлашда бошқа кўрсаткичлар

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

билан биргалликда фақатгина жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин бўлмаган ўйин фаолиятига қобилиятларини ривожлантириш ва намоён этишга сабаб бўлувчи шахсий сифат ва хусусиятларини аниқлаш алоҳида аҳамиятга эга. Бу борада юртимизда кенг кўламда ишлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори, 2002-йил 31 октябр, 374-сон. Болалар спортини тарғиб қилиш ва болалар учун спорт товарлари ишлаб чиқариш турларини кенгайтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003-йил 18-июл, 318-сонли қарорлари ёш қатламнинг ривожланиши ва спортга янада қизиқишининг ортиб боришига муайян даражада хизмат қилиб келмоқда. Бунинг замирида ҳозирги кунда спортда эришилаётган ютуқларимиз олимпиадада юқори чўққиларга чиқишимизнинг ўзи спортимизнинг кундан-кунга ривожланиб бораётганлигининг яққол исботидир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиёти ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик зарур ҳаётий малакани такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади махсус жисмоний тайёргарликнинг пойдевори бўлган умумий жисмоний тайёргарлик базасини яратишдир.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифалари - асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижройи чегарасини кенгайтириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларига бўлган бардошини оширишдан иборат.

Махсус жисмоний тайёргарлик - танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

-волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чаққонлик, махсус чидамкорлик ва ҳ.) ривожлантириш;

-ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинatsияларни ривожлантириш;

-ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинatsияларни ривожлантириш;

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасининг барча босқич ва давларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрда қўлланилади.

Назарий ва психологик тайёргарлик

“Психология” - руҳият ва хислатларни ўрганувчи фанни ифодалайди. Демак, “психологик тайёргарлик” жумласини ўрнига “психик тайёргарлик” жумласини қўллаш аниқроқ бўлади дейиш мумкин.



32-andoza

Ҳар бир тайёргарлик жараёнида ўқувчиларни психологик тайёрлаб бориш лозим.

Жисмоний тайёргарликни юқори даражага чиқаришда бир неча муҳим шартларни амалга ошириш даркор.

Жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларда волейбол спорт тури воситасида жисмоний тайёргарлик акмеологиясини шакллантириш шартлари:

- вақтни тўғри ташкил этиш;
- фаол ҳаракатланиш позицияни шакллантириш;
- техника ва тактикани тўғри қўллаш;
- тезкор фикрлаш ҳамда вазиятни олдиндан кўра билишга ўргатиш;
- ихтисослаштирилган тартибли машқлар тизимини ишлаб чиқиш;
- машқлар юқумлилигининг ёшга қараб даражаларини аниқ белгилаш;

Акмеологик ёндашув эса унинг энг юқори даражага чиқиш йўлларини асослаш билан характерланади. Бунинг учун:

- волейболга мос бўлган ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланиш динамикаси ва шаклланганлик даражаси бўйича датлабки жисмоний сифатларини

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

шакллантиришга доир назарий ва амалий ишлар жараёни механизми такомиллаштирилади;

- прогрессив ривожланишга ҳамда биринчи навбатда шахснинг профессионализми ва муайян меҳнат субъектлари фаолиятининг тараққиётига имкон берадиган талаблар, шароит ва омилларни шакллантириш, ёш волейболчиларнинг сифат кўринишини ўзгартириш тизими ишлаб чиқилади;

Акмеологик хулосалар натижаларининг катта амалий аҳамияти шундаки, улар инсонни қандай шароитларда интеллектуал, жисмоний ва маънавий фаоллик чўққисига олиб чиққанлиги тўғрисида маълумотни ифодалайди.

Фойдаланилган адабиётлар

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, Шукруллаев 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.

4. Шукруллаев Журабек Мақсадбаевич. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил 28-30-бет.

5. Шукруллаев Журабек Мақсадбаевич. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш. Халқ таълими. № 5 2021 йил 57-59-бет.

6. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. “Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў” 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.