

YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Kazakov Shavkat Norqobilovich
Nizomiy nomidagi TDPU, dotsent v.b.
Baxtiyorova Sevara Saydulla qizi
Nizomiy nomidagi TDPU, Boshlang'ich ta'lim fakulteti
“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi (XQS) talabasi

Annotatsiya Ushbu maqolada yosh voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlar: reja, muhim, mutaxassis, sport, texnik, taktik, individual.

Ko'p yillik bosqichma-bosqich reja asosida tayyorlash davomida, yosh sportchilar individual layoqatlarini rivojlantirish, hayotiy muhim qobiliyatlarini ko'p yillik tayyorgarlik keyingi davrlarida tanlashda muhim omil hisoblangan organizmning rezerv imkoniyatlarini maksimal namoyon etish uchun sharoit yaratish kerak. Shunday qilib, tanlash va tayyorlashning o'zaro bog'liqligi shug'ullanuvchilarni bosqichma-bosqich tanlashni va ularning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, tanlagan sport turida texnik-taktik mahoratini egallash va takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Qator mutaxassislarning fikricha, dastlabki tayyorlov davrida tayyorlash mazmuni bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlari tarbiyalanishiga (tezligi, koordinasion qobiliyatlari, epchilligi va boshqalar), shu jumladan, voleybol o'yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo'lishi kerak.

Bola organizmi xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasini hisobga olib ko'pchilik mualliflar. Jismoniy, ba'zida esa texnik tayyorgarlik vositasi sifatida ham tayyorlash boshlang'ich davrlarida harakatli o'yinlaridan foydalanishni tavsiya etadilar. Qator mutaxassislar tayyorgarlik boshlang'ich masalalarini hal etish uchun jismoniy mashqlar bilan bir qatorda voleybolga tayyorlash sifatida, xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish, zarur deb hisoblaydilar. Chunki boshlang'ich va umumiy 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 muhimdir. Biroq yosh voleybolchilarni tanlash va tayyorlashda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish

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

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, mana shu sababli tayyorlash mazmuni muntazam murakkablashib boradi. Rivojlanayotgan organizm xususiyatlarini hisobga olib, shu jumladan, bola organizmi rivojlanishi senativ davrini hisobga olib tayyorgarlik vositalari kamaytirilib borilad.

Yosh voleybolchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chaqqonligini hamda tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlari kiritiladi. Qator mutaxassislar mashg'ulotlarga mumkin bo'lgan gimnastik, akrobatik, yengil atletika mashqlarini, shug'ullanuvchilar yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan suzish mashqini 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 mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak. Boshlang'ich tayyorlash davrida, o'quv-mashq ishlarini qurish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shug'ullanuvining xususiyatlarini chuqur o'rganish hisoblanadi. Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi- o'qitish, uni amalga oshirish jarayoni yosh voleybolchilarni texnik uslublar keng turlariga muvafaqqiyatli o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi davrlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan bog'liq bo'ladi.

O'qitish har bir yildan so'ng yosh sportchilarni tayyorlashga kerakli tuzatishlar kiritiladi, shu jumladan, yillik davrida mashqlar komponentlarini hajmini taqsimlashga va mashg'ulotlar yo'nalganligiga tuzatishlar kiritiladi. Birinchi o'quv yiliga nisbatandigan ikkinchi o'quv yilida umumiy jismoniy tayyorgarligiga ajratiladigan vaqtni qisqartirish hisobiga taktik va integral tayyorgarligi soatlari soni oshirib boriladi. Tayyorlashning ikkinchi yili davomida o'rganilayotgan texnik uslublar hamda taktik harakatlar to'plamini kengaytirish masalasi ham hal etiladi.

Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish va boshqa harakatlar tashkil etgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi.

Bunday yondashishni to'g'riligiga shubha qilmay, ular pedagogik mazmundagi muammolarni va xalq harakatli o'yinlari ahamiyatini hamda shunga mos – ularni turlarini o'rganishda to'la mosligini, ularga xos alohida xususiyatlari sababli o'zini oqlamasligini ko'ramiz. Yuqorida aytib o'tilgan ishda, xalq harakatli o'yinlarini

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

turlarga ajratish tajribasiga urinib ko'rilgan, uni e'tiborga olmaslik aslo mumkin emas. Raqibi bilan to'qnashmay va u bilan kurashda ishtirok etmay o'yinchilar kurashlari belgisi bo'yicha jamoani (barcha o'yinchilarning birgalikda ishtirok etishi va navbat bilan ishtirok etishi bilan hamda olib boruvchi va olib boruvchisiz, jamoasiz) estafetalarni farq qilish taklif etiladi. Harakatli o'yinlarni ham, harakatlanish harakatlari bo'yicha o'xshatish (taqlid qilish harakatlari bilan), yugurib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish, to'p, tayoqchalar va boshqa predmetlar bilan yo'l topish va shu kabilar hatto mustaqil joylarni topish o'yinlari, tayyorgarlik (sportga) o'yinlari turlariga ajratish taklif etiladi.

Boshqa, yanada zamonaviy, bevosita aynan harakatli o'yinlarga bag'ishlangan ishda, ular bizning fikrimizcha, ancha aniq ifodalanadi: «harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari o'yin mazmunida harakatlarning (turish, sakrash, uloqtirish, to'pni uzatish va ilib olish)yaqqol ifodalangan roli hisoblanadi. Mana shu harakatlanish jarayonlari, uning sugenetik (mavzusi, g'oyalari) asoslanadi, ular o'yin maqsadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli to'siqlar va qiyinchiliklarni yengib o'tishga yo'naltiriladi.

Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno-milliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satriklar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch" Toshkent "Ma'naviyat", 2010-176 b.
2. Karimov I.A. "O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida" "O'zbekiston", T.: 2011-440 b.
3. Karimov I.A. "2012 yil Vatanimiz taraqqiyotini yangi bosqichga ko'taradigan yil bo'ladi" O'quv qo'llanma T.: 2012-272 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida", Toshkent, 24. X.02 y.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarori "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida", Toshkent, 30.X. 02.
6. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy Tarbiya va to'g'risida"gi qonuni (1992. 14 yanv)"Xalk so'zi" gaz. sport 1992 19 fevr.
7. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". "Ma'rifat" gaz. 98, 1 aprel.

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

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi farmoni, (1993. 4 mart) "Turk" gaz.(93. 6 mart).
9. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni (1997. 29 avgust) "Turk" gaz.
10. O'zbekiston Respublikasi "Bolalar va uquvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi" "Uchitel Uzbekistana" gaz. sport 1992 №43,44,48.