

ВОЛЕЙБОЛ ВОСИТАСИДА ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Шукурллаев Журабек Максудбайевич
ЧДПУ п.ф.ф.д. (PhD), доцент в/б.
Жумадуллаева Айгерим Нурлан кизи
Умарова Одинахон Бахтиёр кизи
Хабибуллаева Нафосат Хайрулла кизи
ЧДПУ Жисмоний маданият ХҚС талабаси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада волейбол воситасида ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантириш юзасидан кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

ANNOTATION

This article contains instructions and suggestions on the development of physical qualities of students through volleyball.

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

Key words: volleyball, physical education, student, development, training, result, quality.

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

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

катгий талабларни кўяди. Вoleyбол билан шуғулланиш учун болаларни танлашда бошқа кўрсаткичлар билан биргаликда фақатгина жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин бўлмаган ўйин фаолиятига қобилятларини 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 кўшимча чоратадбирлар 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.

Айнан, ўқувчиларни жисмоний қобилятларини камол топишида психологик ёндашув муҳим аҳамият касб этиб, уларнинг турли жараёнларда турлича такомиллашишини аспекти сифатида ўзига хос хусусиятга эга.

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:

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

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

-ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинатсияларни ривожлантириш;

-ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинатсияларни ривожлантириш;

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёردа 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.

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

Жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларда волейбол спорт тури воситасида жисмоний таёргарлик 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 шакллантиришга доир назарий ва амалий ишлар жараёни механизми такомиллаштирилади;

- прогрессив ривожланишга ҳамда биринчи навбатда шахснинг профессионализи 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 халқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.

2. Утепбергенов А.К, Шукурллаев 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. АСАДЕМИС РЕСЕАРЧ ин ЕДУСАТИОНАЛ ССИЕНСЕС. №.1. 2020 2-октябр.

4. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.

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

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