



YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEZKORLIGINI HARAKATLI ÒYINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTRISH

Abbos Ergashev Abdulla o'g'li

Navoiy davlat pedogogika instituti.

"Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası" o'qituvchasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5801829>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 10 - dekabr 2021

Ma'qullandi: 15 - dekabr 2021

Chop etildi: 20 - dekabr 2021

KALIT SO'ZLAR

Kasbiy-pedagogik

faoliyat, tayyorgarlik

vositasi, jismoniy

qobiliyatlari

ANNOTATSIYA

Mazkur maqola, yosh voleybolchilarni tezkorligini harakatli òyinlar yordamida rivojlantrish va ularning jismlniy chiniqishlari tahlil qilingan.

Kirish: Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, "Olimp cho'qqilarini zabt etishga qodir" isloxtu - bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992, 2000), Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli Qarori, voleybo, futbol va tennisni rivojlantirish hamda kurashni qo'llab-quvvatlash haqidagi maxsus Qarorlar, "Ta'lim to'g'risida"gi

Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod"ni tarbiyalashga doir Davlat dasturi kabi konseptual hujjatlar barkamol avlodni tarbiyalash garovidir. Mamlakatimizning turli mintaqalarida halqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarini barpo etilishi, o'zbek sportchilarning Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi, bir tomondan yuqorida qayd etilgan Davlat hujjatlarining aks-sadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari pog'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Shunday ekan, o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy-texnologik



asosda taraqqiy ettirishni taqazo etadi. Bu borada sportning voleybol turini rivojlantirish, uning mavqeini jahon miqyosiga olib chiqish yosh, iste'dodli sport zahiralari tayyorlash zarurligiga e'tibor qaratadi. Raqobatbardosh sport zahiralari tayyorlash esa o'z navbatida mazkur jarayonni ilmiy asosda tashkil qilish masalasini qo'yadi. Chunki voleybol tarkibiga mansub bo'lib, ushbu sport turi bo'yicha iqtidorli yosh sportchilarni yetishtirish mutaxassis-murabbiylarga katta mas'uliyat yuklamaydi.

Asosiy qism: Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak natijalarga erishish uchun sportchilar organizmi katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga tayyor bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchi shu tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida shug'ullanishidan qat'iy nazar qo'llaniladigan trenirovka mashqlari yuklama jihatidan uning funksional va jismoniy imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Aks holda, ya'ni katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlar zo'rma-zo'raki berilaversa shug'ullanuvchi organizmida zo'riqish alomatlari paydo bo'ladi. Agar shunday mashg'ulotlardan foydalanish davom etaversa, nafaqat foydali sport natijalariga erishish mumkin, balki shug'ullanuvchi organizmida kasallik asoratlari vujudga kelishi ehtimoldan holi emas. Sport mahoratining yuksak bosqichida, ya'ni malakali, katta yoshdagi sportchilarda shunday ko'ngilsiz oqibatlar ro'y bermasligi uchun muayyan sport turiga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka oid mashqlarni me'yorlab qo'llash tavsiya etiladi. Oydan oyga, yildan yilga mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati

“zinapoya” sifatida emas, balki “to'lqinsimon” shaklda ortib borishi maqsadga muvofiqdir. Binobarin, har bir trener, ayniqsa BO'SM trenerlari, o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini ilmiy asosda tashkil qilishi iste'dodli yosh sportchilar tayyorlash muammosining prinsipial jihatlaridan biridir.

Yosh voleybolchilarni dastlabki tayyorlash xususiyatlari. 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 mutaxassislarining 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. 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.

Xulosa: 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kurbanova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T.: 1999. – 60 b.
2. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993. – 27 b.
3. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. O'quv qo'llanma. T.: 1996. – 98 b.
4. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T.: Ibn-Sino, 1990. – 350 b.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T. O'qituvchi, 1992. - 80 b
6. Usmonxo'jayev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. T. 1999. - 60 b.
7. Ayrapetyans L.R., Kleshev Y.N. Voleybol. O'quv qo'llanma. Toshkent., 1995 yil. 36 -43 bet.
8. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sport o'yinlari va uni o'qitish uslubi. Toshkent., 1991 yil. 58 – 62 bet.