



VOLEYBOLCHILARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK JIHATLARI

Ortiqov Bekruh Baxodir o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti Sport faoliyati fakulteti Magistratura bo'limi
ortiqovbekruh@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7869875>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-april 2023 yil
Ma'qullandi: 24-april 2023 yil
Nashr qilindi: 27-april 2023 yil

KEY WORDS

*intellect, aql, aqliy faoliyat,
tafakkur, intellektual
operatsiyalar, malaka
ko'nikmalar, falsafa,
psixologiya, pedagogika.*

ABSTRACT

Maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qtuvchilarining kasbiy mahoratini rivojlantirish yollari, pedagogik kasbining o'ziga xos xususiyatlari, ijtimoiy mohiyati, o'quvchi yoshlar jismoniy madaniyat harakatini boshqarishning o'ziga xos xususiyatlarini voleybolchi yoshlarimiz misolida aks ettirilgan.

"Jismoniy mashqlar ko'plab dori-darmonlarning o'rnini bosishi mumkin, biroq minglab dori-darmonlar ham jismoniy mashqlarning o'rnini bosa olmaydi". A.Myusse Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra voleybol ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Voleybol BO'SMLar (Bolalar o'smirlar sport maktabi), umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda voleybol bilan shug'ullanishadi. Voleybol bog'larda, cho'milish joylarida, dam olish uylarida, ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi. Voleybol bilan shug'ullanish organizmning ko'plab funksiyalariga va o'yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan: - o'yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to'xtash, yiqilish, umbaloq oshish ko'nikmalari takomillashadi; -o'yinchilarning ko'plab jismoniy sifatleri: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamliligi takomillashadi; -o'yinchilarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylilik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir; -sportning har qanday boshqa turi kabi, voleybol bilan shug'ullanishning to'liq foydaliligi to'g'risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo'rttirish bo'ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina 6 mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yori

ham e"tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Qadim zamonlardan oq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo,lishi mumkin – hamma ish me"yorga bog,liq bo,ladi, deb ta"kidlashgan. Jumladan, voleybol sport turida ham o,ta zo,,riqib mashg,,ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog,,lomlashtiradi. Ko,,plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo,,riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog,,lig,,iga salbiy ta"sir ko,,rsatadi; -boshqa tomondan esa, sport mashg,,ulotlariga juda ko,,p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig,,inlar, turnirlar), professional o,,yinchi organizmi genetik dasturida mavjud o,,zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta"minlovchi boshqa yo,,nalishlar e"tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma"lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo,,shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta"sirini o,,tkazadi; -organizmning boshqa a"zolari esa zo,,riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo,,riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo,,riqishga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin; -jismoniy madaniyat tizimida mazkur qiziqarli o,,yin – voleybol bilan mashg,,ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o,,qishga, kasb egallashga, sog,,lom bo,,lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko,,maklashsin. Shundagina voleybol bilan shug,,ullanish inson hayotiga huzur bag,,ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o,,yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va voleybolchi shaxsining ko,,plab ijobiy sifatleri shakllanadi.

voleybolda muvaffaqiyatga erishish va sportchi kabi insonlarning shaxsiy rivojlanishiga aloqador bo'lgan turli turlari mavjud. Quyidagi yo'llardan biri yoki bir necha turlari sportchining o'zini rivojlantirishiga va jihatlariga yordam berishi mumkin:

Motivatsiya: Voleybolchilar o'zlarini rivojlantirish uchun mustaqil motivatsiya kerak. Pedagog va psixologlar sportchilarning ularni qanday yaxshi his etishini, qanday maqsadlar qo'yishni, o'zlarini qanday yaxshi tuzishlari kerakligini aniqlashadi.

Dasturlash: Voleybolchilarni rivojlantirishning boshqa bir usuli, ularni keng qo'llanadigan dasturlash usullari tayyorlashdir. Bu usul sportchilarning rivojlanishining har bir bosqichida yordam berishi mumkin.

Taktikaviy o'qitish: Voleybolchilarning rivojlanishiga yordam berish uchun, ularni taktikaviy o'qitishga qaratish zarur. Bu usul sportchi jihatdan xususiy qobiliyatini, musobaqa strategiyalarini tushunishini va qo'llashini o'rgatadi.

Ijtimoiy maqsadlar: Voleybolchilarni ijtimoiy maqsadlar bilan o'rgatish juda muhimdir. Ular o'zlarining jamoada o'z vazifalarini, jamoa bilan ishlashni va ularning imkoniyatlarini tushunishlari kerak.

Tahlil va baholash: Psixolog va pedagoglar voleybolchilarning o'zlarini tahlil qilish va baholash usullarini amalga oshirishadi. Bu usul sportchilarning mustaqil rivojlanishini ko'rish, yangi maqsadlar tayyorlash va o'zlarining kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi.

Yarimchiq o'qitish: Voleybolchilarni rivojlantirishning boshqa bir usuli, ularni yarimchiq o'qitishdir. Bu usul sportchi jihatdan xususiy qobiliyatlarini tushunish, ularni motivatsiya qilish va o'zlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Qo'llanmalar: Voleybolchilarni rivojlantirish uchun qo'llanmalar, masalan, video qo'llanmalar, muvaffaqiyatli o'yinlarning natijalari va xolatlarini ko'rsatadigan statistikalar yordam beradi.

voleybolchilarning fizik va texnik ko'nikmalari bilan birga, sport bilan bog'liq emotsional, tahliliy va o'qish shakllari bo'yicha o'rganiladi.

Voleybolda ko'nikma va taktikani o'rganishning bir qismi, o'yin yuzasidan tashqari, yolg'iz o'yinchilar, jamoalar yoki kuchli qarshi jamoalar bilan ishlashni ham ma'qul qilishdir. Buning uchun psixologik va pedagogik qo'llanmalar o'rganuvchilarga kerak bo'ladi.

Psixologik jihatdan, o'rganuvchilar o'yin o'ynashda o'zaro ishonch va hamkorlik hissiyatini yaratish, muvaffaqiyatli natijalarga erishishga yo'l qo'ymaslik, motivatsiyani oshirish, ajoyib muvaffaqiyatlar ko'rish uchun o'zaro qo'shnilar yaratish kabi masalalar ko'payadi.

Pedagogik jihatdan, o'rganuvchilarni o'yin davomida tarbiyalash, o'zlarining o'ziga ahamiyatini, jamoalarni tashkil qilish va kuchli qarshi jamoalar bilan ishlashni o'rganish, va voleyboldagi xato va muammolarni bartaraf qilish uchun yangiliklarni o'rganishga yordam berish mumkin. Pedagogik tushunchalar, o'yin yuritish, jarayon va taktikani o'zlashtirishning bir qismidir.

Bularning yanada tafsilotli shakllari, voleybolchilarni rivojlantirishni davom ettirish uchun sport psixologlari va pedagoglari tomonidan o'qitiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. https://library.samdu.uz/files/fc1f35eb2a28111ea36cf361767dafab_VOLEYBOL%20NAZARIYASI%20VA%20USLUBIYATI.pdf
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-quvchilarni-intellektual-rivojlantirishning-psixologik-pedagogik-xususiyatlari>
3. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12826_1_FB012AC31016ED1C04080D54684E2411CF0A558F.pdf
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование //Методическое пособие.– М.:“Олимпия”, 2008.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев:“Олимпийская литература”, 2004.
6. Родионов А.В. Психологическая тренировка. –М.: “ОО Дар”, 1995.
7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научнометодическая деятельность. // Учебник. – М.: “Фис”, 2005.
8. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика.Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта//Учебник. –Москва: “Спорт”, 2016.