



METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

A.T. Hasanov¹

Tillaev Bobur Farkhod ugli²

Mamatqulova Mukarram Gapporovna³

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

young volleyball players,
physical development,
movement,
motivation,
abilities

ABSTRACT

The article discusses the involvement of students of general education schools in physical education and sports, methods of physical development and mobility of young volleyball players, the development of their abilities, the possibilities and effectiveness of physical education and sports.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6631124

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Teacher of Physical culture theory and methodology at Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

² Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

³ Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA HARAKAT QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI

KALIT SO‘ZLAR:

yosh voleybolchilar,
jismoniy rivojlanish,
harakatlar,
motivatsiya,
qobiliyat

ANNOTATSIYA

Maqolada umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish, yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlantirish va harakat qobiliyatlarini oshirish metodikasi, ularni qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sportning imkoniyatlari va samaradorlik jihatlari o'rganilgan.

Respublikamiz umumta'lim maktablarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish sport zahiralari tayyorlashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli "2017 – 2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakat strategiyasi" haqidagi farmoni, shuningdek, 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi", PQ-3031-sonli Qarori hamda, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda.

Xalqaro sport maydonlarida o'z o'rnini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga taalluqli bo'lgan biomexanika, fiziologiya va boshqa fanlarda erishilgan so'nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, dunyoning eng kuchli voleybol jamoalari tajribasini umumlashtirish asosida takomillashtirib borish zarur. Umumta'lim maktablarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish masalalari dolzarb hisoblanadi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan yoshlarga e'tibor o'sib kelayotgan yosh avlodning, jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishini, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida sportchi yoshlar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadini ko'zlaydi. Bu borada mamlakatimizda yosh voleybolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish borasida mutaxassislarimiz tomonidan bir qancha ishlar olib

borilmoqda.

Bugungi kunda maktab o'quvchilari o'rtasida voleybol eng rivojlangan sport turilaridan biri hisoblanadi. Ammo kuzatuvlar shundan dalolat beradiki, hali aksariyat ta'lim muassasalarida voleybol to'garagi mashg'ulotlarini tashkil qilish, musobaqalar o'tkazish muntazamlilik, mutanosiblik va boshqa didaktik prinsiplarga javob bermaydi. Mashg'lotlarga bunday yondashish o'gatish samaradorligini ta'minlamaydi. Vaholanki, bugungi kunda barcha sport turlari, shujumladan, voleybol mashg'ulotlari ham faqatgina ilmiy asoslangan bo'lsagina va muntazamlilik tamoyiliga javob bersagina o'zining "sog'lomlashtiruvchi va mashqlantiruvchi" burchini ado etishi mumkin.

umumta'lim maktabida voleybol bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar bilan olib borilgan suhbatlar mashqlar va treninglar ijobiy natija berilganligi aniqlandi. Olib borilgan ilmiy ishlar natijasidan shu narsa ayon bo'ldiki, voleybol bilan shug'ullanuvchi yosh voleybolchilar bilan to'garak mashg'ulotlarini tashkillashda, musobaqalar o'tkazishda, o'quv trenirovka jarayonlarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi talabalarga ma'ruzalar o'qishda, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishiga oid o'quv adabiyotlarning yangi avlodini yaratishda, jismoniy tarbiya dasturini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

Umumta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishini, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini bilishni talab qiladi.

O'quvchilar organizmi o'sib borar ekan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zaxirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Yuqori toifadagi o'yinchilarni tayyorlashda o'yinchilarning o'sish va harakatlanish qobiliyatlari katta ahamiyatga ega. Bu muammolar, avvalo, qobiliyatli yangi o'yinchilarni uzoq va sifatli tanlash jarayonida hal etiladi. Biroq, rasmiy ko'rsatkichlar bo'yicha tezroq samaraga erishish uchun murabbiy bo'yi o'rtacha, biroq jismoniy rivojlangan yoshlarni tanlab olsa osonroq va maqsadga muvofiq bo'ladi, ular bolalar musobaqalarida yutib chiqa oladi. Buning uchun baland bo'yli yoshlarni topish va doimiy voleybol mashg'ulotlariga jalb etish zarur. Bu borada murabbiy o'nlab umumta'lim maktablarini aylanib chiqishi, yuzlab o'quvchilarni ko'rishi, o'yinchilar va ularning ota-onalarini voleybol mashg'ulotlari zarurligiga ishontirishi kerak bo'ladi.

Talantli yangi o'yinchilarni to'plash – bu og'ir (ayniqsa, shaharlardagi murabbiylar uchun eng og'ir), ko'pincha rag'batsiz va ba'zi hollarda samarasiz ishdir. Vaziyatni yana shu narsa ham og'irlashtiradiki, murabbiyning ushbu eng og'ir va eng muhim ishiga umuman haq to'lanmaydi! Shu tariqa, ta'kidlash joiz, rahbariyat hozircha murabbiyning mehnatini rag'batlantirishning samarali mexanizmini topa olmayapti va hayotga tatbiq eta olmayapti.

O'quvchilarni voleybolga tayyorlash uslubiyatidagi asosiy muammo, yosh

voleybolchilarning mahorat “bazasi” ustidagi rejali ishlarda murabbiylar, rasmiy natijaga mo’ljallangan holda, bolalar musobaqalaridagi yutuqni afzal ko’rishlaridir. Yosh o’yinchilarning sport mahoratida o’yin qismiga asossiz ravishda ko’p e’tibor va vaqt ajratilmoqda.

Bolalar voleybolida o’yinda to’p bilan ishlashda kimki kamroq xatoga yo’l qo’ysa, g’alaba shunga nasib etadi. Xatolarning kamayishiga ko’plab takrorlashlar, o’zlashtirilgan texnik elementlarni takomillashtirish uchun bir xildagi mashqlarni qaytarishlar hisobidan erishiladi. Ular cheksiz takrorlanuvchi o’yin mashqlariga va ikki tomonlama o’yinlar tarkibiga kiritilgan, ularning umumiy miqdori yuqori sinfning o’rta yoshdagi o’quvchilari uchun ham haddan tashqari ortib bormoqda.

O’yinchilarning qobiliyatlaridan foydalanish yuqori sinflarda amalga oshirilib, musobaqali kurash olib borishning texnikaviy va taktik usullari zahirasiidan, tayanch texnikaviy va taktik tayyorgarlik uchun foydalanilmoqda. Bu avvalo, o’yin usullarini bajarishning ishonchliligi, aniqrog’i, o’yinlarda kamroq xatoga yo’l qo’yilishi hisobidan, ko’plab bolalarga musobaqalarda yutishga imkon beradi. Yangi o’yinchilarning o’yin faoliyatidagi torlik va asos hisoblanuvchi elementlarning yetishmasligi yosh voleybolchilarning mahoratli jamoalarga o’tganida tobora yaqqolroq ko’rina boshlaydi. Ular ko’p narsalarni yuqori darajada bajara olmasligi aniqlanadi. Sport maktabini tugallash vaqtida bunday o’yinchilarda o’sish imkoniyatlari deyarli bo’lmaydi, chunki mashqlar jarayonida sport mahoratining asoslari to’liq o’z aksini topmaydi.

Bunday yondashuvning yetishmovchiligi, ayniqsa, yuqori toifali jamoalar uchun katta ahamiyatli hisoblangan baland bo’yli o’yinchilar uchun halokatlidir. Baland bo’yli o’yinchi noyob hisoblanib, bolalar murabbiysi uni avaylab asrashi va parvarishlashi lozim. Bunday hollarda tayyorgarlikni juda tezlashtirish va uni rasman kattalar musobaqasiga erta jalb etish mumkin emas. Yuqori bo’yli o’yinchilarda tayanch-harakat apparatining tezlashtirilgan o’sishi jismoniy rivojlanishdan orqada qolishga sabab bo’ladi, boshqa voleybolchilar uchun odatiy bo’lgan yuklamalar ular uchun og’irlik qiladi. Shu tariqa har qanday istiqbolli o’yinchi organizmining rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olmay uni qiynab qo’yish mumkin.

Voleybolchilar o’yin usullari texnikasi to’g’risidagi fikrlarning turlichaliligi va noaniqligida murabbiy o’qitish va o’yinning texnik usullarini takomillashtirish bo’yicha o’z samarali uslublarini yarata olmaydi. Ushbu sharoitlarda voleybol texnikasini yaxshi o’rganish imkoniyatlari faqat harakatchan, qobiliyatli (“tabiatdan” berilgan) o’yinchilardagina mavjud bo’ladi. Ular harakatlar samaradorligini belgilovchi mexanizmlarni mashq jarayonida intuitiv (ichki sezgi) holda “tutib oladilar” yoki bunda tug’ma jihatlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O’yinning texnik usullariga o’rgatishning bunday uslubi voleybolchilar harakati tuzilishining samarali mexanizmlari shakllanishini ta’minlaydi.

Xulosa. voleybolchilarni amaliyotda ko’proq mashqlar va o’yinlarni juda ko’p martalab takrorlash hisobidan yosh o’yinchilarni tor doiradagi texnik usullarga o’rgatish va o’yin sharoitlarida ularni ishonchli qayta ijro etishni ta’minlash yo’lidan foydalaniladi.

Bunday amaldagi tashkiliy va uslubiy yondashuvda texnik tayyorgarlikning asosini tashkil etuvchi “bazalar” (tayanchlar) o‘yin harakatlarning samarali mexanizmlari va yosh o‘yinchi texnik-taktik usullarining keng to‘plami shakllanishi amalga oshmaydi.

Yosh voleybolchilar mahoratini tashkil etuvchi bazani baholash katta qiyinchiliklar bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘yinchiarning jismoniy rivojlanish darajasi obektiv baholanishi ham mumkin (bo‘yi, sakrash balandligi, kichik masofalarni o‘tish vaqti va boshqa turlicha talqinlar sharoitida texnik-taktik mahoratni tashkil etuvchi asoslarni baholash uchun mezonlarni tanlash ancha muammolidir.

ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli “2017 – 2021 yillarda O‘zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakat strategiyasi” haqidagi farmoni.

2. 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi”, PQ-3031-sonli Qarori.

3. 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.

4. Pulatov A.A. Ummatov A.A. Voleybol musobaqa o‘tkazish tartibi va qoidalari. –T.: “Ilmiy texnika axborot-press”, 2018.

5. Goncharova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev Z.B. Voleybol. –T.: “lider Press”, 2008.

6. Boltayev Z.B. Voleybol sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanidan ma‘ruza matni. –T., 2017.

7. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Farg‘ona 2000.

8. ОЛИМОВ А. И. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МАХСУС МОБИЛ ИЛОВАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУРИЯТИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 37-41.

9. Утамуродова Г. Modern approaches and methods in improving the quality of education //Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

10. Qoshmurodov B. A., Hasanov A. T., Ortiqboyev S. A. PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT //Конференции. – 2020.

11. Олимов А. и др. WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 5. – №. 5.

12. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.

13. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.

14. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.

15. Bahromov O. T. The problem of motivation and the meaning of the concept "motiv" //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 546-549.

16. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.