

SPORT MAKTABLARIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING AXAMIYATI

Turapova Shoxsanam Xolmurod qizi
O'zbekiston. Jizzax Davlat pedagogika instituti
o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6627133>

Annotatsiya: Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati – unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'zichiga oladi. Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sport maktablarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda sport trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari va uning mazmuni xaqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: bolalar va o'smirlar, o'smirlar sport maktablari, ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlar.

Hozirgi kunda o'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va har tomonlama barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiyaning o'rni tobora oshib bormoqda. Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati – unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'zichiga oladi.

Sport amaliyotida «sport trenirovkasi» atamasi «sport tayyorgarligi» atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsa-da, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. «Sport tayyorgarligi» tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Voleybol bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5–2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llabquvvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi. O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori «sport formasi» darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish hisoblanadi. Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10–12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, «chuqur» ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15–16 yoshga to'lgan o'smirlar

bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17–18 yoshda – o'qvtrenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. Yosh voleybolchilarning mahorati hamda iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Yosh voleybolchilarning trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va murabbiyning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ham ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi zarurdir. Voleybol o'yinlarida ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga yosh voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin

holatlariga mos holda bajariladi. Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchlilikini ta'minlashga qaratilgan. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Xulosa qilib aytganda, yosh voleybolchilarni tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportga jalb etish jismoniy tarbiya darslarida, darsdan tashqari mashg'ulatlarda, maktabdan tashqari muassasalarda bolalar va o'smirlar sport maktablarida olib borilayotgan trenirovka mashg'ulotlari asosiy o'rinni egallaydi. Bu esa yosh voleybolchilarni voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p xollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liq ravishda olib borilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekistan Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi PQ- 3031-sonli Qarori;
2. Po'latov A.A. Yosh voleybolchilar tezkor kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyoti. //o'quv qo'llanma. –T.: 2008. -38 b.
3. Po'latov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha

ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv

dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: “Extremum press”, 2017. -136 b.

4. Xo'jayev F. Voleybol. Uslubiy qo'llanma. – T.: “Tafakkur”, 2015. -96 b.

5. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.