

YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI TARBİYALASHNI O‘ZIGA XOS TAMONLARI

Ismailov Turabjon

NamDU professori

Uraimov Jaxongir

NamDU magistri

Buriboyeva Shaxnoza

NamDU talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18973279>

Annotatsiya: mazkur maqolada yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalash yo‘llari, o‘ziga xos tamonlari va uning ahamiyati to‘g‘risidagi ma‘lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom, etuk, barkamol avlod, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, ephillik, sakrovchanlik, chidamkorlik.

Mamlakatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g‘oyat muxim bo‘lgan yosh avlodni sog‘lom va barkamol tarbiyalash vazifasi bugungi kundagi eng dolzarb va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalardan biridir.

Respublikamizda muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sportga alohida e‘tibor berib kelinmoqda. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, sifat va samaradorligini oshirish har bir shaxar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan anjomlar bilan jixozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo‘yicha amalga oshirayotgan ishlar o‘zining ijobiy samarasini berib kelmoqda[1;2;3].

Jismoniy sifatlar o‘zida kelayotgan yosh avlodni so‘g‘lom, ruhan tetuk, aqlan etuk va barkamol bo‘lib ulgayishlarida katta ahamiyatga egadir. Shu boisdan ham barcha ta‘lim tashkilotlarida faoliyat ko‘rsatayotgan sport to‘garaklarida muntazam ravishda jismoniy sifatlarni oshirishga alohida e‘tibor berib kelinmoqda.

Jismoniy sifatlardan tezkorlik sifati voleybolchilarni har tamonlama tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash ularni etuk voleybolchi bo‘lib shakllanishida katta ahamiyatga ega bo‘lib hisoblanadi. Jismoniy sifatlardan biri tezkorlikdir. Tezkorlik tushunchasi o‘z mohiyati jihatidan keng qamrovli ma‘noni anglatib, inson hayotida, shu jumladan sport amaliyotida muhim ahamiyatga egadir.

Zamonaviy voleybolda barcha o‘yin usullarining pirovard samaradorligi tezkorlik sifatiga bevosita bog‘liqdir. Agar voleybolchilarda to‘p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to‘siq qo‘yish usullarining texnikasi hamda ularni ijro etish taktikasi yuksak mahorat darajada bo‘lsayu, ammo tezkorlik sifatini darajasi sust bo‘lsa, unda mazkur o‘yin vaziyati raqib foydasiga hal bo‘lishi muqarrar. Shu boisdan ham bugungi kundagi voleybolchilarni tayyorlashdagi asosiy masalalardan biri bu jismoniy sifatlarni bog‘liq holda rivojlantirishdan iboratdir.

Mutaxassis-olimlarning fikricha (M.M. Qdirova A.A. Pulatov, A.A. Ummatov 2018), tezkorlik sifatini erta bolalikdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Lekin ushbu sifatni yoshlikdan rivojlantirish maqsadida ayrim amaliyotchi-murabbiylar standart va stereotip mashqlardan foydalanadilar. Tezkorlikni rivojlantirish masalasiga bunday tarzda yondoshish yetakchi tadqiqotchilar ma‘lumotlariga binoan bolalarda nafaqat qiziqishni so‘ndirar ekan, balki ular organizmida, jumladan mushaklarda, zo‘riqish alomatlarini paydo bo‘lishiga olib kelishi kuzatilgan. Bunday mashqlar shug‘ullanuvchilarni tez charchashiga sabab bo‘lishi aniqlangan (A.A. Pulatov 2008, Ismoilov T.U. 2023). Mazkur holatni e‘tiborga olib, aynan shu olimlar bolalarda tezkorlik sifatini maqsadga muvofiq rivojlantirish uchun turli mazmunli harakatli o‘yinlardan foydalanish lozimligiga urg‘u berishadi.

Shu bilan bir qatorda muayyan yoshli bolalarda tanlangan sport turiga xos tezkorlik mazmuniga qarab, harakatli o‘yinlarni tanlab olish yoki ularni moslashtirish orqaligina ushbu sifatni yanada samarali shakllantirish mumkin (M.A. Kurbanova, M.U. Qosimova 2009). Yana e‘tibor qaratish lozimki, tezkorlik sifati faqatgina tezkorlik mashqlari mavjud harakatli o‘yinlar yordamida rivojlanishi qiyin kechadi. Boshqacha qilib aytganda, tezkorlik sifatini samarali rivojlantirish uchun kuch, ephillik, sakrovchanlik kabi sifatlarni ham rivojlantiruvchi o‘yin elementlari mavjud bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. Chunki, voleybolchilarning tezkorligi kuch, ephillik, sakrovchanlik, chidamkorlik

“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral

sifatlarini bog‘liq bo‘lib, u shu sifatlar ulushi asosida mukammal va qisqa muddat ichida shakllana boshlaydi.

Tezkorlikni tarbiyalashda signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko‘p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o‘yinlar bolalarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal sur‘atda bajarilishi lozim. Shuning uchun ham ikki tamonning faol musobaqalashishiga olib keladigan o‘yinlar o‘tkazilgani ma‘qul. Harakatdagi ob‘ektga nisbatan bo‘lgan reaksiyani tarbiyalovchi o‘yinlar bu o‘rinda yaxshi natija beradi.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar muayyan vazifani hal qilishda katta yordam beradi. Bu o‘yinlar o‘quv – trenirovka mashg‘ulotining dastlabki qismida, shug‘ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o‘tkazilishi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi harakatli o‘yinlar tavsiya etiladi: «Nomerlarni chaqirish», «Hujum», «To‘p uchun kurash» va boshqalar.

Sportning har xil turlarida tanlovga katta e‘tibor beriladi. Sport o‘yinlari bo‘yicha maxsus adabiyotlarni o‘rganib chiqish sport o‘yinlari turlarida, xususan voleybolda bolalar – yosh sportchilarni tanlash turli jihatlarining etarlicha va bir tekis ishlab chiqilmaganligi to‘g‘risida xulosaga kelishga imkon beradi[4].

Misol uchun, oliy toifadagi jamoa voleybolchisining bo‘y balandligi o‘rtacha 192,2 sm, og‘irligi esa – 86,4 kg.ni tashkil etadi. Buni yosh voleybolchilarni tanlashda e‘tiborga olish juda muhim.

Voleybol uchun xos bo‘lgan psixofiziologik jarayonlari va funksiyalari xususiyatlarini o‘rganish maxsus sifatlarini hamda ko‘nikmalari yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, voleybolchi quyidagilarga ega bo‘lishi kerakligini ko‘rsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- to‘p uzatish aniqligi va yumshoqligini ta‘minlovchi nozik muskullar faoliyati;
- o‘yindagi o‘zgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq ko‘ra bilish faoliyati;
- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imkon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko‘ra bilishi;
- voleybolchilarda diqqatning yuksak barqarorligi va tezlikda boshqalarga qaratilishi.

A.A. Pulatov (2020) erkaklar va ayollar uchun terma jamoaga nomzodlar – yuksak malakali voleybolchilarning quyidagi modeli ko‘rsatkichlarini keltiradi.

Taktik harakatlarga qobiliyatni shakllantiruvchi psixofiziologik ko‘rsatkichlari sport o‘yinlari uchun alohida ahamiyatga ega bo‘ladi. Shuning uchun senomotor reaksiyalari, operativ fikrlash diqqati xususiyatlari modeli ko‘rsatkichlari sportning o‘yin turlari uchun birinchi darajali ahamiyatga ega.

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o‘quvchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh voleybolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o‘tkazilishini ko‘rsatadi.

Shu bilan bir vaqtda, so‘nggi yillarda, respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – voleybolning rivojlanishida yaqqol ko‘zga tashlanadigan tomonlaridan biri, voleybolchilar tamonidan bajarilayotgan kombinasion o‘yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu voleybolchilarning o‘yinda tezkorligi, fikrlashi va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat‘iy talablarni qo‘yadi.

Voleybol bilan shug‘ullanish uchun bolalarni tanlashda – boshqa ko‘rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo‘lmagan o‘yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo‘luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo‘lmoqda. Shu bilan bir qatorda yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini, jumladan tezkorligini rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo‘lib kelmoqda.

Olib borilgan pedagogik kuzatishlardan va ilmiy-uslbiy adabiyotlarni tahlilidan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, yosh voleybolchilarni tezkorlik sifatini tarbiyalash yo‘llarini aniqlashda ularning pedagogik xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati

1. Ўзбекистон Республикасининг ”Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. – Тошкент. 2020 йил 23 сентябр. ЎРҚ-637-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги

“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral

Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: 2022 йил 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Ismoilov T.U. Sport o‘yinlarni va uni o‘qitish metodikasi. – Namangan . ”Usmon Nosir mediya”, 2023. – 365 b.

5. Qdirova M.M., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. ”Fan va texnologiya”, 2018. – 480 b.

6. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. //Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – Toshkent. 2009. – 67 b.

7. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. – Тошкент. 2008. – 38 б.

8. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent. ”O‘zkitobsavdo nashriyoti”, 2020. – 448 b.