

YOSH VOLEYBOLCHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI
SHAKLLANTIRISH

Obidov Sardor Raxmanovich

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-kurs
magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15037698>

Annotatsiya. Mazkur tezisda voleybol vositasida o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol, jismoniy tarbiya, o'quvchi, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.

Abstract. This thesis contains instructions and suggestions on the development of physical qualities of students through volleyball.

Key words: volleyball, physical education, student, development, training, result, quality.

Har qanday sport turida yuqori sport natijalariga erishishda sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun, har bir aniq sport turida sportchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari ayni vaqtda eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Harakat sifatleri tarbiyalanadigan, harakatlarni yuqori texnikasi va samarali taktikasi amalga oshiriladigan voleybolda ham jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ancha katta hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish;

-o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

-o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib meyorda qo'llaniladi.

Nazariy va psixologik tayyorgarlik:

“Psixologiya” - ruhiyat va xislatlarni o'rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini o'rniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qo'llash aniqroq bo'ladi deyish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish darkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayyorgarlik akmeologiyasini shakllantirish shartlari:

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumlilikining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakatli o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha datlabki jismoniy sifatlarni shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat subyektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi;

Akmeologik xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, ular insonni qanday sharoitlarda intellektual, jismoniy va ma'naviy faollik cho'qqisiga olib chiqqanligi to'g'risida ma'lumotni ifodalaydi.

REFERENCES

1. Shukurllayev J.M. O'quvchi yoshlarni voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. Academic research in yeducational sciencies. №.1. 2020 2-oktabr.
2. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.
3. Shukrullayev Jurabek Maqsadbayevich. Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil.
4. Shukrullayev Jurabek Maqsadbayevich. Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil.