

O'QUVCHILAR JISMONIY BARKAMOLLIGI TEXNIK KO'NIKMALARNI SAMARALI O'ZLASHTIRISH POYDEVORI.

Suyarov Xurshid Baxriddinovich

Navoiy davlat pedagogik instituti Jismoniy madaniyat Katta o'qituvchisi

Inson tug'ilishidan boshlab, avval instinktiv tarzda-mustaqil, so'ng shartli refleks asosida o'zi yoki «o'rgatuvchilar» ota-ona, tarbiyachi, o'qituvchi yordamida turli hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirib boradi.

O'z navbatida hayot, turmush, mehnat, sport, mudofaa va hokazo omillar shu ko'nikmalarni tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamkorlik va ma'lum darajada egiluvchanlik bilan ijro etish ehtiyoji tug'iladi. Ana shu jismoniy qobiliyatlar qanchalik shakllangan bo'lsa, barcha turdagi harakat ko'nikmalari yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilib chiqish va hokozalar shu jumladan, sportga xos texnik-taktik malakalar, shunchalik uzoq muddat davomida tezkorlik, chaqqonlik yuksak kuch, chidamkorlik bilan ijro etilishi mumkin. Har bir jismoniy sifat o'z navbatida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, bir jismoniy sifatni shakllanishi, ikkinchi bir jismoniy sifatga ko'chishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda ushbu masalalarga oid ko'plab tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Lekin har bir sport turiga xos texnik-taktik ko'nikmalar o'ziga xos biomexanik, koordinatsion va kinematik xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ijro etishda bir guruhga xos jismoniy sifatlarga nisbatan ustuvorlik bilan farq qiladi.

Masalan, uzoq masofaga yugurishda aerob chidamkorlik, og'ir atletikada kuch, sport o'yinlarida o'zgaruvchan tezkorlik yoki chaqqonlik sifatlari ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Ma'lumki, harakat ko'nikmalari yurish, yugurish, o'tirish-turish, to'xtash, sakrash va xokozalar, jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va tanlangan sport turiga xos texnik malakalar o'rtasidagi uzviy bog'liqlik ko'plab etakchi mutaxassis olimlar tomonidan isbot qilib berilgan (V.N.Platonov, 2004; M.A.Godik, 2006).

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko'pincha «harakat tayyorgarligi», «harakat sifatlari», «jismoniy tayyorgarlik», «jismoniy sifatlarga» degan atamalar yoki tushunchalar uchraydi. Ushbu atamalarning barchasi o'ziga xos mohiyat va o'ziga xos tushunchalarga egadir.

Ba'zida ularni bir xil yoki bir-biriga yaqin tushunchalar bilan aralashtirish xollari ham kuzatiladi.

«Harakat tayyorgarligi» - bu barcha harakat ko'nikmalari yurish, yugurish, to'xtash, o'tirish, yotish, turish, sakrash, xatlash, sirpanish va hokozalarni shakllantirish va ma'lum darajada harakatlar «boyli»ni, harakatlar zahirasi yaratish ma'nosini anglatadi.

«Harakat sifatlari» qaysidir ma'noda «jismoniy sifatlarga»ni anglatadi yoki sinonim sifatida qo'llanilishi mumkin.

«Jismoniy tayyorgarlik» - umumiy va har bir sport turiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini anglatadi. Lekin «harakat tayyorgarligi» nisbatan kengroq ma'noda tushuniladi.

«Harakat tayyorgarligi» qanchalik erta yoshdan boshlab, shakllantirib borilsa, nasliy harakat qobiliyatlari ham shunchalik sayqal topib boradi, yangi harakat usullari vujudga kelishi mumkin, harakat zahiralari doirasi kengayadi, binobarin, bunday bolalar sport ko'nikmalari va malakalarini nisbatan samarali o'zlashtira boshlaydi.

Bugungi voleybol amaliyotida sport to'garaklari va BO'SMlar qoshida 6 yoshdan boshlab sog'lomlashtirish guruhlarini tashkil qilish hamda o'lar bilan maxsus dastur asosida yo'naltirilgan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish muhimligi belgilab qo'yilgan (YU.D.Jeleznyak, 2005). Mashg'ulotlar davomida bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining shakllanish dinamikasi va albatta, ularning sog'ligi muntazam nazorat qilinib borilishi ta'kidlanadi.

9-10 yosh bosqichiga etganda bolalar quyidagi me'yoriy talablarga mos jismoniy imkoniyatlarga erishishi qabul qilingan.

Sport o'yinlari turlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol va h.) bo'yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha qabul qilingan davlat ta'lim standartlarida mashg'ulotlar sifatiga va uning mazmuniga doir talablarni o'quvchilar tayyorgarligining zarur etarli darajasi, ta'lim muassasalaridagi faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari.

2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, jismoniy daqiqalar, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik daqiqalar, o'yinlar.

3. Jismoniy mashq mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar va boshqalar.

Jismoniy tarbiya o'quv dasturiga sport o'yinlari materiallari kiritilgan (voleybol, basketbol, qo'l to'pi va alohida futbol).

Voleybol bo'yicha dastur materiallarini o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar hamda o'yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchining darsni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishiga, ko'proq foydali harakatlarini o'rgatishning koeffitsientiga bog'liq bo'ladi. Jixoz va asbob - anjomlardan foydalanish muhim rol o'ynaydi. Voleybol bo'yicha mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'rgatish uchun bir necha to'p va maydoncha bo'lishi etarli emas. Albatta, to'ldirma to'p, osib qo'yilgan to'plar, amortizatorli to'p va boshqa shu kabi jihozlar bo'lishi zarur. Dasturda voleybol uchun ajratilgan soat (yiliga 20 soat) harakat texnikasi va taktikasini zarur va etarli darajada o'zlashtirib olishga etmaydi. Shuning uchun umumta'lim maktablarida voleybol sporti bo'yicha seksiya mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Voleybol sport seksiyasini tashkil etish yosh voleybolchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchilarning tarkibiy uyg'unligi hamda yosh jihatdan bir hilligi o'quv-mashg'ulotlari shakliga mos tushadi. Umumiy faoliyatda muntazam ravishda ishtirok etish shug'ullanuvchilarni yagona jamoa qilib jipslashtiradi, bu ham jismoniy tarbiyaning o'quv hamda tarbiya vazifalarini samarali hal etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Voleybol seksiya mashg'ulotlarini o'tkazishda ham qabul qilingan qator umumiy talablarni bajarish kerak bo'ladi.

Birinchidan, shug'ullanuvchilarni o'qitish va tarbiyalash butun mashg'ulot davomida amalga oshirib borilishi kerak.

Ikkinchidan, mashg'ulot o'tkazishda har qanday yo'llar bilan bo'lsa ham bir xillikdan qochish kerak.

Mashg'ulot mazmuni va uslubiyatini xilma-xil qilish kerakligini vazifalarining doimiy ravishda murakkablashib borishi, shug'ullanuvchilarning organizmi va psixikasida sodir bo'ladigan siljishlar dinamikasi, tashqi sharoitning o'tkazuvchanligi taqozo etadi.

Uchinchidan, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni bir tekisda o'quv faoliyatiga jalb etishi kerak. Faqat shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar uchun uzoq vaqt davomida bir butun o'quv - tarbiya jarayoniga erishish mumkin va shug'ullanuvchilarning mashg'ulotni tashlab ketishlari yoxud qoloqlar paydo bo'lishining oldi olinadi.

To'rtinchidan, har bir mashg'ulotdagi o'quv faoliyatini usuliy tamoyillarga qat'iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Mashg'ulotning ta'siri har tomonlama sog'lomlashtiruvchi, bilim va tarbiya beruvchi bo'lishi kerak.

Beshinchidan, mashg'ulot oldiga mazkur darsda hal etish mumkin bo'lgan mutloq aniq vazifalar qo'yish kerak. O'quv - tarbiya jarayonining umumiy masalalari kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik hal etilishiga alohida aniq vazifalar tizimini bajarish orqali erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

A.A.Pulatov Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.

Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек. 2008. - 55 с.

Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников Волейбол., 2009. - 130 с.