

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛ-ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СПОРТ МАШГУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Маҳмудов Мақсуд Камолович,

Бухоро давлат университети спорт фаолияти кафедраси ўқитувчиси  
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.2.2.030>

*Аннотация:* мазкур мақолада спорт машгулотлари жараёнида волейболчиларда интеллектуал-жисмоний сифатларни ривожлантириш механизлари мазмуни ёритилган. Шунингдек, ушбу жараёнда муаяйн машгулотлар учун машқлар тизими, мураббий кўрсатмалари асосида турли амплуадаги волейболчиларнинг индивидуал ақлий ҳамда жисмоний имкониятларини такомиллаштириш йўллари ҳақида фикр юритилган.

*Калит сўзлар:* спорт, машгулот, машқ, интеллект, сифат, қобилият, ривожлантириш, тайёргарлик, амплуа, мантиқий топшириқ, натижа.

## ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Мақсуд Камолович Маҳмудов,

Преподаватель кафедры спортивной деятельности Бухарского государственного университета

*Аннотация:* в статье описан механизм развития интеллектуальных и физических качеств у волейболистов в процессе спортивной тренировки. Также показана система упражнений специфической подготовки, способы совершенствования индивидуальных умственных и физических возможностей волейболистов разного амплуа на основе указаний тренера.

*Ключевые слова:* спорт, тренировка, упражнения, интеллект, качество, способности, развитие, подготовка, роль, логическое задание, результат.

## THE SIGNIFICANCE OF SPORTS ACTIVITIES IN DEVELOPING THE INTELLECTUAL AND PHYSICAL QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Maqsud Kamolovich Mahmudov,

Lecturer at the Department of Sports Activities, Bukhara State University

*Abstract:* the article describes the mechanism for the development of intellectual and physical qualities in volleyball players during sports training. Also shown is a system of exercises for specific training, ways to improve the individual mental and physical capabilities of volleyball players of various roles based on the instructions of the coach.

*Key words:* sport, training, exercises, intelligence, quality, abilities, development, preparation, role, logical task, result.

Кириш. Замонавий таълим жараёнида талабаларда интеллектуал-жисмоний хусусиятларни ривожлантириш, илмий дунёқарашни таркиб топтиришнинг инновацион технологияларини такомиллаштиришнинг дидактик параметрларини аниқлаштиришни тақозо этмоқда.

Айниқса, талабаларда интеллектуал-жисмоний хусусиятларни ривожлантиришнинг креатив компонентларига устуворлик бериш, инновацион ёндашувлар асосида оламнинг илмий манзарасини яхлит идрок этиш малакаларини таркиб топтиришга алоҳида зарурат мавжуд.

Талабалар интеллектуал қобилияти инсоният ривожланиши, ижтимоий ҳамда илмий-техникавий тараққиёт таъсирида юз беради. Интеллектуал қобилият янги шаклларида юзага келиши унинг тараққиётидаги узилиш, олдинги шакллар барҳам топиши ва маданий меросни инкор этиш дегани эмас, албатта. Ҳар бир кейинги босқич унинг амалиёт, ҳаёт синови тасдиқидан

ўтган асл жиҳатларини ўзида гавдалантиради.

Талабалар интеллектуал-жисмоний сифатларини ривожлантириш асосини дунёвий билимлар мажмуаси ташкил қилади, улар билан интеллект ўртасидаги алоқа диалектик жараён тарзида амал қилади: билимлар, бир томондан, билиш фаолияти натижалари бўлса, бошқа томондан, инсон фаолиятининг ўзига хос кўриниши тарзида интеллектнинг, интеллектуал маданиятнинг ажралмас қисми саналади.

Асосий қисм. Муайян машғулот учун машқларни танлаш, жамғариш-бу мураккаб ёки ижодсиз жараён эмас. Спортчиларнинг саломатлиги, жисмоний ва руҳий имкониятлари, жамоанинг эҳтиёжи ва режалаштирилган вазифаларга қараб машғулот мазмуни шундай ўзгартирилиши керакки, қўйилган асосий мақсад амалга оширилиши даркор.

Машқлар амалиётнинг асосий кучи ва кучли жамоанинг олдиндан режалаштирган пойдеворидир. Ўз навбатида спортчилар машқлар ёрдамида ҳам шуғулланидал ҳам иш қобилиятини тиклайдилар.

Машғулот айнан бир мақсадни амалга оширишга йўналтирилган бўлиши ҳамда чигалёзди разминкадан бошланиши даркор. Бу ўйинчиларни бирлаштиради ва уларни жамоада ҳамжихат бўлиб ишлашга ёрдам беради.

Мураббийлар ва ўйинчилар шуни билишлари зарурни, ҳар бир машғулот имкониятларни ривожлантиришга, жамоавий ҳис-туйғулар ва юкламалардан бахраманд бўлишини таъминлашга қаратилади. Бунда ўйинчиларни машғулот олдинданок ғалабага-самарали натижага эришиши кераклиги ҳақида шакллантирувчи кўрсатма бериш муҳим аҳамият касб этади. Мураббийлар ўз ўйинчиларга қанчалик ишонса, машғулот давомида ташаббускорликни таъминласа, машқларни ўзлаштириш суръати шунчалик юксак бўлади.

Мураббий навбатдаги мавсумда юксак натижага эришишга қаратган машғулотлар дастурини аниқлаштириб олганидан сўнг тайёргарлик жараёнининг умумий андозасини ишлаб чиқишга киришиши лозим. Машқларни танлаш ва улардан фойдаланиш мувофиқ равишда мураббийга ҳам, ўйинчиларга ҳам мослаштирилган бўлмоғи даркор. Чунки мураббий ушбу машқларни қўллашда шахсан ўзи ҳам иштирок этади. Демак, мураббий ҳам бу борада етарли тайёргарликка эга бўлиши керак.

Мураббий зарур кўрсатмалар, йўл-йўриқлар беради, машқлар шиддатини назорат қилади, тўп йўналишларини бошқаради. Бундай ёндашув ва бундай машқлар мавсумнинг ўргатиш фазасида берилади. Машқлар ўйинчиларнинг диққат марказида бўлади, улар тўп ҳаракатини бошқаради, назорат қилади, машқлар шиддатини баҳолайди. Ушбу жараёнда мураббийнинг роли ўзаро алоқани ўргатиш, заруриятга қараб ўргатиш, кўрсатма бериш ва ўзгартиришлар киритишдан иборат бўлади.

Мавсумолди машқлар кўп марталаб такрорланиши зарур, зеро ўйинчилар бу машқларни мукамал ва юксак аниқлик билан бажаришлари талаб қилинади. Мавсумолди босқичида ўйинчиларнинг тўп билан ўйнаш сони тайёргарлик қимининг барча фазаларига нисбатан анча кўпроқ бўлиши лозим. Шундай машқларни танлаш зарурки, ҳар бир ўйинчи имкон борича кўпроқ тўп билан ўйнасин.

Мавсумолди тайёргарлик даври шундай жараёнки, унда ҳам индивидуал ўйинда, ҳам гуруҳли ўйинда ўргатиш ва техник маҳоратни кўриқдан ўтказиш чоралари кўрилади. Юқори малакали жамоалар ҳам, қуйи малакали жамоалар ҳам тайёргарлик даражасидан қатъий назар ўргатиш-ўрганиш жараёнидан четда қолмаслиги керак.

Мавсумолди тайёргарлик фазаси – бу мусобақа ўйинларидан истисно жараён дегани эмас. Аксинча! Ҳар бир машқ, ҳар бир машғулот мусобақа тарзида ташкил қилинмоғи лозим. Биринчи кундан бошлаб жуфтликда ва тўртликда ижро этиладиган машқларни мусобақа шаклида қўллаш ўйин малакаларини (техник-тактик усулларни) бхб тартибдаги ўйин машғулотларига нисбатан янада салмоқлироқ такомиллаштиради. Бу борада аксарият индивидуал машқларга устунлик бориш, камроқ даражада гуруҳ ва жамоа машқларига аҳамият қаратиш зарур.

Мусобақаолди фазаси давомида машғулотларнинг асосий ва устивор қисмларига эътибор

қаратиш керак. Қайта-қайта такрорланувчи элементларга эса камроқ урғу бериш мақсадга мувофиқ, лекин ушбу жараён ҳам назоратдан ҳоли бўлмаслиги лозим. Машғулотни ўтказиш услубияти машқларни узоқ муддатда кўп марталаб такрорлаш, уларни мукамал даражада ўзлаштиришга қаратилиши лозим. Бунинг учун машғулотлар ўйинчиларда қизиқиш ва ижобий эмотсионал мотивацияни уйғотиши керак

Мавсумнинг оралик фазаси – бу ҳимояда ўйнаш, гуруҳли ва жамоа машғулотларига ўтиш давридир. Бу даврда кўникма, усул ва малакаларни такрорлашга катта эҳтиёж бўлсада, лекин бунга камроқ урғу бериб, асосан жамоани мусобақа ўйинларига мақсадли тайёрлаш керак бўлади. Ушбу жараёнда асосий эътибор турли йўналиш, зоналар ва баландлик бўйлаб тўп узатиш машқларига устунлик бериш талаб қилинади.

Машғулотларга бундай ёндашиш ғалабага эришиш истагини мустаҳкамлайди, ишончни кучайтиради.

Муҳокама. Турли амплуадаги волейболчиларнинг интеллектуал қобилиятлари табиий равишда турли тарзда ривожланади. Тадқиқотларимиз натижалари шуни кўрсатдики, волейболчилар интеллектуал қобилиятинининг самарали ривожланиши қуйидаги ҳолатларга боғлиқ бўлади:

Ўқув-тренировка жараёнида тактик комбинацияларни амалга ошириш билан боғлиқ махсус интеллектуал топшириқларни кўллаш;

Ижодий қобилиятларни ривожлантириш ва махсус ҳаракат фаолияти тажрибасини эгаллаш мақсадида катта ёшдаги волейболчилар билан ўйинларни ташкил этиш;

Фаолият натижаларини баҳолашда рефлексив таҳлил усулларидан фойдаланиш.

Тадқиқотимиз давомида турли ўйин амплуасини афзал кўрадиган волейболчилар интеллектуал-жисмоний қобилиятларининг ривожланганлик кўрсаткичлари аниқлаш мақсад қилиб қўйилди ва ушбу фаолиятни амалга оширишга қаратилган тажриба синов ишлари ташкил этилди.

Қўйилган мақсадга эришиш йўлида қуйидаги вазифлар ҳал этилди.

Турли амплуадаги волейболчиларнинг интеллектуал-жисмоний қобилиятлари ўрганилди.

Турли амплуадаги волейболчилар интеллектуал-жисмоний қобилиятларининг аниқлик ва тезкорлик кўрсаткичлари таҳлил қилинди.

Волейболчиларнинг интеллектуал-жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган мантикий топшириқлар тизими ишлаб чиқилди.

Волейболчиларнинг интеллектуал жисмоний ривожланишини таъминлайдиган амалий тавсиялар ишлаб чиқилди ва тажрибадан ўтказилди.

1 ва 2 разрядга эга волейболчилар танлаб олиниб улар жамоада ўйнайдиган амплуаси бўйича гуруҳларга ажратилди.

Волейболчиларнинг интеллектуал қобилиятларини аниқлаш мақсадида “Учлик” ўйинидан фойдаландик.

Учалла топшириқни бажаришга кетган вақт умумлаштирилиб вақтнинг, шунингдек 3 та топшириқни бажаришга сарфланган қадамларнинг ўртача қиймати аниқланди.

Тадқиқотимиз давомида биз томонимиздан тақдим этилган мантикий топшириқларни ечиш тезлиги ва оператив тафаккурнинг намоён бўлиши даражаси бўйича боғловчи-ўйинчилар пешқадамликка эга бўлдилар.

Ўртача ҳисоблаганда боғловчи ўйинчилар 3 та топшириқни бажаришда 8,5 қадам сарфлашди.

Бу ҳолат шу билан изоҳланадики, боғловчилар ўйин вазиятларида кўп ходли тактик комбинатсияларни аниқ амалга ошириш билан боғлиқ бўлган турли хил тактик вазифларни аниқ ва ратсионал ечиш ва амалга оширишлари лозим бўлади.

Ҳужумчиларда бу кўрсаткич боғловчиларга қараганда юқори яъни 3 та топшириқни бажаришда 9-15 қадамни ташкил этади.

Бу ҳолатни қуйидагича изоҳлаш мумкин: замонавий волейболда ҳужумчилар комбинатсияни самарали яқунлашга қаратилган фаол ҳаракатлари билан ажралиб туради. Улар ҳужумкор ўйинни таъминловчи мураккаб тактик вазифаларни ечишга қаратилган фаолият билан кам шуғулланидилар.

Химоячиларнинг вазифаси рақиб ҳужумларини бузиш ва қайтаришга йўналтирилган бўлиб, уларнинг ҳатти ҳаракатлари асосан аниқ позитсияларни эгаллаш орқали, кейинги ҳужумни ташкил этиб беришдан иборат.

Уччала амплуадаги волейболчиларнинг қарорларни қабул қилиш тезлигини секундомер орқали аниқладик (ПВ–53ш).

Қарорларни қабул қилиш тезлиги бўйича ҳужумчилар етакчи ҳисобланади. Ҳар бир қарорни қабул қилиш тезлиги уларда ўртача 6,8 секундни ташкил этди. Уларнинг ҳатти ҳаракати юқори кўтаринкилик руҳи билан боғлиқ бўлади. Бу ҳолат қатор психологик функцияларнинг юқори даражада намоён бўлишини талаб этиб, шу билан бир қаторда оператив тафаккурнинг тезлиги руҳий хусусиятининг шаклланиши учун шарт-шароитлар яратади.

Химоячилар ҳужумчиларга нисбатан вазифаларни ечиш тезлиги бўйича ютқазишади. (7,72 ва 8,5 с) Тактик вазифаларни ечишда боғловчи ўйинчилар энг юқори натижани кўсатишади (6,6 сек.)

Юқорида қайд этганимиздек, химоячи волейболчиларда ўйин давомида юзага келадиган ҳолатларни башорат қилиш ва сезиш қобилиятлари ривожланган бўлади. Улар томонидан жуда қисқа мудат яъни секунднинг ўндан бир дақиқасида учиб келаятган тўпни қайтариш хусусияти шу билан изоҳланади.

Вазифаларни бажариш тезлиги шуни кўрсатдики, химоячиларга қарор қабул қилишда ўртача 13, 96 сек вақт сарфланар экан. Химоячи тез ва натижага йўналтирилган воқеаларни башорат қила олиши зарур, чунки ҳужумчи билан тўқнашувда вақт ва вариантларни танлашда устунлик ҳужумчи томонида бўлади.

Химоячилар 3 та вазифани ечишда қолган амплуадаги ўйинчилардан кўра вазиятни ютқаздилар (ўртача кўрсаткич 16, 98 сек.) Чунки химоячилар асосан позитсион курашда иштирок этиб, хато қилиб қолишдан ҳадиксирайдилар.

Хулоса. Ўйинчилар ва мураббийлар ўртасида, ўйинчиларнинг ўзаро муносабатларида ҳамкорлик ва ҳамжихатлик алоқаларини ўрнатиш муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Машғулотларда, тренажер залларида ва мусобақаларида бундай жараённи мақсадли амалга ошириш учун вақт чегараланган бўлади. Бундай жараённи машғулот ва мусобақаларда ташқари вақтларда уюштириш фойдалидир.

Шуни эсда тутиш лозимки, спортни кадрлаш, унга меҳр қўйиш кучли омил бўлсада, ўйинчилар ўртасидаги ўзаро бирдамли ўз-ўзидан шаклланмайди.

Жамоа фаолияти ўз ичига ижтимоий йиғинлар, овқатланиш, фильмларни кўриш ёки бошқа тадбирлар спортчиларни бир – бирига яқинлаштиради, бирлаштиради, уларни бир – бири билан яқиндан танишиш имкониятини яратади. Бу ўйинчиларга ўзини тушуниш ва бошқаларни билишга олиб келади. Ўйинчилар кўп жихатлардан бир – биридан фарқ қилади. Уларни бирлаштириш ва ягона мақсадга йўналтириш биринчи навбатда руҳий ҳислатларни билишни талаб қилади.

Машғулот ва мусобақалардан ташқари ўтказиладиган тадбирлар ўйинчиларни руҳан ва эмотсионал жиҳатдан бирлаштиришга хизмат қилади.

Тактик вазифаларни ҳал этишда волейболчининг тафаккури баҳоловчи, изланувчи, башоротловчи функцияларни бажариб, турли ўзгариб турувчи вазиятларда оптимал ва энг самарали қарорларни қабул қилишга йўналтирилган бўлиши лозим.

Тактик ҳаракатларда волейболчиларда ижодий тафаккур амалга оширилади. Волейболда мақсадга йўналтирилган ва оптимал самарали усуллари изаб топадиган, рақиб учун кутилмаган вазиятларни таклиф этадиган, жамоа ўйинчилари учун эса қулай имкониятларни яратадиган, жамоанинг тактик ўйланма ва ишланмаларини амалга ошира оладиган ҳамда рақиб тактикасига қарши тактика қўллаш оладиган жамоагина ютади. Бу ҳолатларнинг ҳаммаси волейболчининг интеллектуал-жисмоний қобилиятлари ва хусусиятларининг ривожланиши орқали рўёбга чиқади.

## АДАБИЁТЛАР

Педагогика назарияси ва тарихи. 1-қисм. Педагогика назарияси. – Тошкент: “Iqtisod-moliya”, 2007. – 379 б.

Mamurov B. et al. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students //III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020). – Atlantis Press, 2020. – С. 347-353.

Абдуллаев К.Ф. Воспитание двигательных качеств подростков в семье // Вестник науки и образования, 2020. № 9-2 (87).

Махмудов М.К. Акмеологический подход к развитию педагогического мастерства будущих учителей физической культуры //Научный редактор. – 2021. – С. 19.

Mahmudov M.K Ways to improve the physical education of children aged 5-7 in preschool institutions. Middle European Scientific Bulletin, VOLUME 12 May 2021/